



LIVE-TALK

I can buy myself flowers

Ein Plädoyer für mehr Selbstfürsorge

INSITE-Talk für Mitarbeiter:innen, Führungskräfte, Funktionsträger:innen und Angehörige unserer Kundenunternehmen

Selfcare ist längst zu einem populären Begriff geworden. Oft wird er mit Wellness, Entspannung oder kleinen Auszeiten vom Alltag verbunden. Doch Selbstfürsorge ist weit mehr als ein Lifestyle-Trend oder ein schönes Extra für zwischendurch.

Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen körperlichen, emotionalen und mentalen Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen bewusst Raum zu geben. Sie ist eine wichtige Voraussetzung dafür, gesund, belastbar und handlungsfähig zu bleiben. Darum ist sie auch keine von Egoismus, sondern eine wichtige Grundlage für psychisches Wohlbefinden, Resilienz und ein gesundes Miteinander.

Warum fällt es vielen Menschen dennoch schwer, gut für sich selbst zu sorgen? Welche Auswirkungen hat mangelnde Selbstfürsorge auf unsere mentale Gesundheit? Und wie gelingt es, Selbstfürsorge nachhaltig in den Alltag zu integrieren, ohne sie als weiteren Punkt auf der To-do-Liste zu erleben?

Über diese und weitere Fragen sprechen wir in unserem Live-Talk.

Unsere Expertin:



Annika Lang

Medizinisches Management (B.Sc.), Vertiefung BGM
Versorgungsforschung (M.Sc.)
Systemische Beraterin (DGSF)
Systemische Therapeutin (DGSF) i.A.
EAP-Beratung, Case Management bei INSITE



Fragen an unsere Expertin über den Chat (anonym) sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



LIVE-TALK

ECKDATEN

Technische Voraussetzungen	Einwahl über einen Computer oder über ein mobiles Endgerät
 Ablauf	Dauer: 60 Minuten ON24-Veranstaltung mit vorheriger Registrierung
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	<p>Bitte melden Sie sich über den folgenden Link an:</p> <p>Donnerstag, 2. Juli 2026, 11:00 Uhr</p> <p>hier anmelden</p>  <p>Nach erfolgter Registrierung erhalten Sie Ihren individuellen Einwahllink per E-Mail.</p> <p>Die Teilnahme erfolgt anonym.</p> <p>Für diesen Live-Talk nutzen wir ON24 – eine Plattform für virtuelle Events. (siehe FAQs)</p>



LIVE-TALK

FAQs

- **Muss ich etwas herunterladen für die Teilnahme über ON24?**
Nein, Teilnehmende müssen sich keine Software herunterladen und können bequem per Browser teilnehmen. Nachdem Sie sich für den Live-Talk angemeldet haben, bekommen Sie per Mail einen Teilnahmelink, mit dem Sie sich zum Zeitpunkt des Live-Talks einfach einwählen.
- **Gibt es eine Browser-Empfehlung für die Nutzung von ON24?**
Chrome oder Edge
- **Findet eine Video- und Audioübertragung von mir statt?**
Nein. Unsere Live-Talks werden aufgezeichnet, um sie im Nachhinein möglichst vielen Interessierten zur Verfügung stellen zu können. ON24 ist dabei so eingestellt, dass die Teilnehmenden sich nicht per Kamera oder Ton zuschalten können.
- **Ich möchte nicht, dass mein Name erscheint. Ist dies möglich?**
Alle Teilnehmenden werden automatisch vom System anonymisiert. Wichtig ist nur die Angabe einer korrekten E-Mail-Adresse, damit wir Ihnen den Teilnahmelink zusenden können.
- **Wie gestalten sich Sicherheit und Datenschutz bei ON24?**
Die ON24 Plattform arbeitet auf Basis der DSGVO. Für weitere Informationen siehe www.on24.com/gdpr
- **Wann soll ich mich einloggen?**
Unsere ON24 Plattform ist ab 15 Minuten vor dem jeweiligen Beginn für alle Teilnehmenden geöffnet.