



**HUMAN  
CAPITAL  
CLUB**



## Human-Capital-Akademie

Einladung zum interaktiven Online-Vortrag  
mit anschließendem Erfahrungsaustausch

# Mental Intelligence und Mental Health

## Die neuen Schlüsselkompetenzen für Erfolg und Wohlbefinden

Wann?	Donnerstag, den 13. Juni 2024, 18:30 bis 20:00 Uhr
Wo?	Online (Zoom-Link und Zugangsdaten folgen am Tag des Events)

Liebe HCC-Community,

wir leben in einer Welt, in der Komplexität, Dynamik und Instabilität ständig weiter zunehmen. Viele Menschen fühlen sich durcheinandergewirbelt, verlieren die Orientierung, landen im Hamsterrad oder versinken im Dauerstress. Die Folgen für Lebensqualität, Erfolge und Gesundheit sind immens.

Aufbauend auf unsere Führungswerkstatt im Mai laden wir Sie vor diesem Hintergrund zur Online-Akademie zum Thema „**Mentale Intelligenz und Mental Health Management**“ ein. Referentin wird die **Buchautorin und Expertin für psychische Gesundheit Dr. Petra Bernatzeder** sein. Ihr Credo: „Mentale Intelligenz wird zur Schlüsselkompetenz der Zukunft, Maßnahmen zum Erhalt der psychischen Gesundheit systemrelevant.“ In Ihrem Impulsvortrag wird sie u.a. auf folgende Fragen eingehen:

- Wie können wir durch **Mentale Intelligenz** unser Gehirn so steuern können, damit wir Erfolg haben, wenn es darauf ankommt?
- Wie können wir durch die Kraft unserer Gedanken an **Kreativität oder Produktivität** gewinnen?
- Wie lässt sich **Stress reduzieren**, um ein gesundes, effektiveres und leichteres Leben zu leben?
- Welche konkreten **mentalen Techniken** führen zu mentaler Stärke, Ausgeglichenheit und Erfolg?

Auch diese #HCAkademie bietet Raum für Austausch, Inspiration und persönliches Wachstum. Seien Sie dabei und gestalten Sie den Abend aktiv mit. Schon jetzt freuen wir uns auf **zahlreiche Impulse** und eine **spannende Diskussion** mit Ihnen!

**Vorstand:** Dr. Markus Wendt (Vorsitz) | Edith Volz-Holterhus (Schatzmeisterin) | Astrid Römer | Miranda Scheuplein-Rusch  
**Beirat:** Peter Friederichs | Prof. Dr. Dieter Frey | Prof. Dr. Martin Schütte | **Web:** <http://www.humancapitalclub.de>  
**HCC Office:** Annylinde Ahlers | [ahlers@humancapitalclub.de](mailto:ahlers@humancapitalclub.de) | Penzoltstraße 18a, 80997 München  
**Konto:** HypoVereinsbank München, IBAN: DE19 7002 0270 0002 4427 44 | Nr.: 2442744, BLZ 70020270, SWIFT (BIC): HYVE-DEMMXXX | Amtsgericht München VR 17631 | Steuernummer 143/217/00366 FA München f. Körperschaften

## Die Referentin



**Dr. Petra Bernatzder** ist Diplom-Psychologin und Leiterin des Kompetenzzentrums für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz sowie geschäftsführende Gesellschafterin der upgrade human resources GmbH. Seit über 20 Jahren implementiert sie als Beraterin maßgeschneiderte Programme zur mentalen Stärke in Unternehmen und begleitet die Umsetzung in den Alltag. Ihre Spezialität ist es, die neurobiologischen Hintergründe der Tools zur Prävention psychischer Belastungen ganz einfach erklären, damit sie schnell verstanden werden. Im Hinblick auf die Zukunft unserer Gesellschaft hat sie die Vision, dafür zu sorgen, dass mentale Stärke Eingang in die Lehrpläne von Schulen und Universitäten findet.

## Anmeldung & Teilnahmebeitrag

Zur Human-Capital-Akademie sind neben unseren Mitgliedern auch Gäste ganz herzlich eingeladen. Senden Sie bitte Ihre **Anmeldung bis spätestens Dienstag, den 11. Juni 2024, 18 Uhr, per E-Mail** an Frau Annylinde Ahlers ([ahlers@humancapitalclub.de](mailto:ahlers@humancapitalclub.de)). Sie wird Ihnen dann am Tag der Veranstaltung eine Mail mit Zoom-Link und Zugangsdaten zukommen lassen.

Diese **Veranstaltung** ist sowohl für HCC-Mitglieder aber auch Gäste **kostenfrei**. Angesichts der dramatischen Lage in der Ukraine würden wir uns aber freuen, wenn Sie die Menschen dort durch eine Spende an die [Aktion Deutschland Hilft](#) unterstützen. Ziel dieses Bündnisses mehrerer deutscher Hilfsorganisationen ist es, den Menschen in der Ukraine schnelle, koordinierte Nothilfe zu leisten – von Versorgungsengpässen bis zur Unterstützung von Geflüchteten.



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30  
Stichwort: „Nothilfe Ukraine“

[www.aktion-deutschland-hilft.de](http://www.aktion-deutschland-hilft.de)

## Wir über uns


Der Human Capital Club e.V. hat das Ziel, die Vision einer dem Humankapital verpflichteten Unternehmensführung umzusetzen und daraus Standards für eine nachhaltige Personalführung zu entwickeln.

Unsere Mitglieder kommen aus den verschiedensten Organisationen und Branchen der Wirtschaft sowie aus der Wissenschaft. Der HCC e.V. bündelt das Potential und Engagement seiner Mitglieder im Sinne einer Denkfabrik zur Entwicklung von Ideen, Konzepten, Instrumenten und konkreten Maßnahmen, die die Verwirklichung dieser Vision befördern können.

**Vorstand:** Dr. Markus Wendt (Vorsitz) | Edith Volz-Holterhus (Schatzmeisterin) | Astrid Römer | Miranda Scheuplein-Rusch

**Beirat:** Peter Friederichs | Prof. Dr. Dieter Frey | Prof. Dr. Martin Schütte  **Web:** <http://www.humancapitalclub.de> 

**HCC Office:** Annylinde Ahlers | [ahlers@humancapitalclub.de](mailto:ahlers@humancapitalclub.de) | Penzoltstraße 18a, 80997 München 

**Konto:** HypoVereinsbank München, IBAN: DE19 7002 0270 0002 4427 44 | Nr.: 2442744, BLZ 70020270, SWIFT (BIC): HYVE-DEMMXXX  Amtsgericht München VR 17631 | Steuernummer 143/217/00366 FA München f. Körperschaften 