

DIGITALER GESUNDHEITSTAG

Mitarbeitende sind an zahlreichen Standorten verstreut oder können aus anderen Gründen nicht zentral an einem Ort zu einem Gesundheitstag zusammenkommen – kein Problem mit der digitalen Version dieser aufmerksamkeitsstarken Maßnahme.

Zu wenig Platz, dezentrale Firmen-Strukturen, oder einfach der Spaß am Neuen – der digitale Gesundheitstag bietet die Möglichkeit, Gesundheitstage auch virtuell erlebbar zu machen.

Wir haben bei der Entwicklung dieses Produktes Wert daraufgelegt, das Angebot maximal interaktiv, niedrigschwellig und benutzerfreundlich zu gestalten. Wir kombinieren damit die Vorteile des klassischen Gesundheitstages mit den Möglichkeiten digitaler Technik.

Alle zum Einsatz kommenden Module werden für die Mitarbeitenden übersichtlich auf einer Plattform in Form kurzer Teaser-Videos und Beschreibungstexte detailliert beschrieben.

Nutzen

Der Gesundheitstag ist für Firmen eine aufmerksamkeitsstarke Möglichkeit Mitarbeitende für das Thema Betriebsgesundheit zu sensibilisieren.

Ablauf

- **Rahmenbedingungen:** Wann findet der digitale Gesundheitstag statt? Welche inhaltlichen Schwerpunkte sollen gesetzt werden? Gemeinsam mit dem Experten der DAK-Gesundheit werden vorab diese und weitere Fragen geklärt.
- **Kommunikation/Anmeldung:** Die Mitarbeitenden erhalten Zugang zu einer Informationsportal, auf dem das Konzept und die einzelnen Stationen des digitalen Gesundheitstages beschrieben wird. Hier können sie sich auch direkt zu den jeweiligen Modulen anmelden. Im Anschluss erhält der Teilnehmende eine Bestätigungsmail. In einer zweiten Mail, kurz vor dem digitalen Gesundheitstag, ist für den Teilnehmenden

noch einmal sein persönliches Tagesprogramm mit den nötigen Zugangslinks der Angebote aufgelistet.

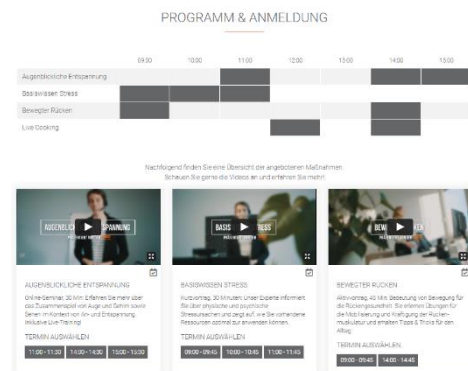
Und damit kann der digitalen Gesundheitstag auch schon starten!

Das Angebot wird digital durchgeführt. Hierfür wird ein internetfähiger Rechner (opt. mit Mikro und ggf. Webcam) benötigt.

Das Portal MS-Teams dient als Plattform des Mitmach-Moduls (kein Download erforderlich, DSGVO-konform gehostet).

Schnelle Fakten

- Zielgruppe: Alle Mitarbeitenden
- Dauer: Tagesprogramm
- technische Voraussetzungen: PC/Laptop mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro



Alle Module im Überblick

- Basiswissen Stress (Vortrag/Stress)
 - Augenblicklichen Entspannung (Mitmach-Modul/Stress)
 - Autogenes Training (Mitmach-Modul/Stress)
 - Stress-Risiko-Screening (Screening/Stress)
 - Atemübungen (Mitmach-Modul/Stress)
 - Progressive Muskel Relaxation (Mitmach-Modul/Stress)
 - Einzelberatung (Beratung/Stress)
 - Schlaf-Challenge (Challenge/Stress)
 - Bewegung und Ergonomie (Vortrag/Bewegung)
-
- Ergonomie am Arbeitsplatz (Vortrag/Bewegung)
 - Praxiseinheit Ergonomie-Übungen (Mitmach-Modul/Bewegung)
 - Bewegte Rücken leben besser (Mitmach-Modul/Bewegung)
 - Bewegte Pause (Mitmach-Modul/Bewegung)
 - Haltungs- & Verspannungsscreening (Screening/Bewegung)
 - Schritte-Challenge (Challenge/Bewegung)
 - Einzelberatung (Beratung/Bewegung)
-
- Ernährungsgrundlagen (Vortrag/Ernährung)
 - Starkes Immunsystem (Vortrag/Ernährung)
 - Herz-Kreislauf-Gesundheit (Vortrag/Ernährung)
 - Meal Prep (Vortrag/Ernährung)
 - Live Cooking (Mitmach-Modul/Ernährung)
 - Diabetes-Risiko-Screening (Screening/Ernährung)
 - Zuckerwatte im Kopf – die Challenge (Challenge/Ernährung)
 - 48 Std Gesundheitscheck-mesana (Screening/Ernährung/Bewegung/Stress)
 - Individuelle Ernährungsberatung (Beratung/Ernährung)