

Leistungskatalog Digitale Health Services

Stand: Januar 2021



Garantierte Professionalität



Höchste Kundenzufriedenheit



Professionelle Datensicherheit

Über Wellnow

Wellnow ist die Serviceplattform für moderne BGM-Lösungen, die Mitarbeiter lieben



Wir unterstützen Unternehmen mit modernen, zielgruppengerechten und nachhaltigen Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung. Dank unseres deutschlandweiten Partnernetzwerks mit Gesundheitsexperten aus den verschiedensten Fachbereichen sowie dem Einsatz digitaler Lösungen erreichen wir jeden ihrer Mitarbeiter, egal ob im Office, Home-Office oder unterwegs.

Unsere Angebote reichen dabei von individuellen 1:1 Coachings bis hin zu digitalen Gesundheitstagen oder Live-Streams beliebter Sportkurse an denen hunderte Mitarbeiter gleichzeitig teilnehmen können.

Mit Smart Corporate Health von Wellnow investieren Sie in nachhaltig gesunde und zufriedene Mitarbeiter! Unkompliziert, deutschlandweit und datenbasiert!

Delivery Hero, STRABAG, Ernst & Young und 500 weitere Unternehmen vertrauen bereits Wellnow und den 950 zertifizierten Gesundheitscoaches in Deutschland.



Leistungsversprechen

1 **Garantierte Professionalität und fachliche Expertise**

Wir achten bei der Wahl unserer Gesundheitspartner auf eine professionelle Ausbildung und relevante Erfahrung. Dadurch stehen Ihnen BGM-erfahrene Gesundheitsexperten mit Abschlüssen aus bspw. Psychologie, Ernährungswissenschaften, Sport- und Gesundheitswissenschaften, Physiotherapeuten und viele weitere zur Verfügung.

2 **Hohe Akzeptanz der Maßnahmen durch markterprobte Best-Practice-Inhalte**

Die Inhalte und vermittelten Themen unserer Services adressieren die wichtigsten und aktuellsten Themen moderner betrieblicher Gesundheitsförderung.

3 **Ein Gesundheitspartner, der Sie versteht**

Ein interdisziplinäres Team von Wellnow arbeitet daran, ihnen die Umsetzung der Services so leicht wie möglich zu machen und steht jederzeit zur Verfügung mit Ihnen - auf die Bedürfnisse ihres Unternehmens maßgeschneiderte - Lösungen zu kreieren.

4 **Einfache und passgenaue Lösungen dank Technologie**

Der Einsatz von datenbasierten Technologien garantieren eine einfache Umsetzung und Koordination Ihrer Maßnahmen und bieten darüber hinaus die Möglichkeit zur Transparenz und Erfolgskontrolle für einen nachhaltigen und passgenauen Einsatz unserer Services.

5 **Ortsungebunden und zeitlich flexibel**

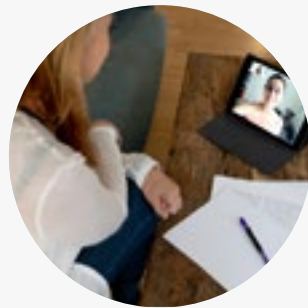
Effektive Gesundheitslösungen vor-Ort und digital erreichen alle ihrer Mitarbeiter - überall und zu jeder Zeit.



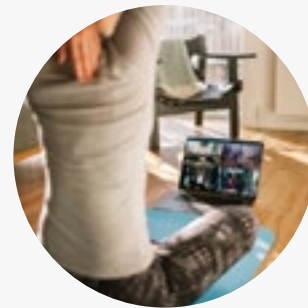
Übersicht Digitale Health Services



Die in diesem Leistungskatalog vorgeschlagenen Themen dienen lediglich als beispielhafte Vorstellung gängiger und aktueller Themen. Wir erarbeiten mit jedem Kunden gemeinsam passgenaue Lösungen, zugeschnitten auf die individuellen Bedürfnisse und Gegebenheiten des Unternehmens. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.wellnow.de.



**1. Individuelle
Gesundheitscoachings**



**2. Live-Streams &
Interaktive Live-Streams**



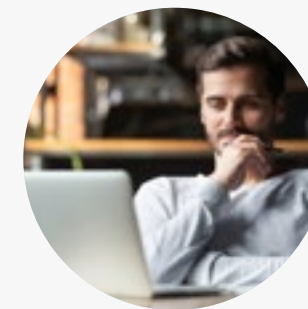
**3. Führungskräfte
Coachings**



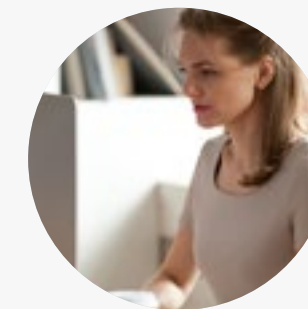
4. Digitale Gesundheitstage



5. Online Workshops



6. Webinare



7. Ergonomiecoaching



1. Individuelle Gesundheitscoachings



1:1 ganzheitliche und individuelle Gesundheitscoachings für eine nachhaltige Verhaltensänderung

- ✓ **Zielgruppe:** Geeignet für alle Mitarbeitenden
- ✓ **Teilnehmerzahl:** Je 1 Person
- ✓ **Dauer:** 30 - 45 Minuten pro Coaching
- ✓ **Thema/Inhalt:** Individuell von den Teilnehmenden festzulegen oder Vorauswahl relevanter Themen durch Unternehmen
- ✓ **Benötigt:** Internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera (PC, Tablet, Mobiltelefon)
- ✓ **Software:** Zoom, Teams, Webex (nach Kundenwunsch)

Auszug möglicher Inhalte:

Work-Life-Balance & Zeitmanagement im Home-Office

Sport & Bewegung im Home-Office

Digital Detox

Gewichtsmanagement

Umgang mit Ängsten & Krisen

Immunsystem nachhaltig stärken

Schlafhygiene

Resilienz stärken



2. Live-Streams & Interaktive Live-Streams



Die beliebtesten Sport-, Bewegungs- und Entspannungskurse - überall verfügbar

- ✓ **Zielgruppe:** Geeignet für alle Mitarbeitenden
- ✓ **Teilnehmerzahl:** Unbegrenzt / max. 25 Personen bei interaktivem Live-Streaming
- ✓ **Dauer:** 30 - 45 Minuten
- ✓ **Thema/Inhalt:** Vorauswahl aus den beliebtesten Kursen oder individuell auf Kundenwunsch
- ✓ **Benötigt:** Internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera (PC, Tablet, Mobiltelefon)
- ✓ **Software:** Zoom, Teams, Webex (nach Kundenwunsch)

Auszug möglicher Inhalte:

Aktive Pause

Business Yoga

Full Body Workout

Pilates

Rückenfit

Entspannung: Atmung, Achtsamkeit & Meditation

Fatburn

... und vieles mehr!



3. Führungskräfte Coachings



Gesunde Führung - Gesunde Mitarbeiter - Gesundes Unternehmen

- ✓ **Zielgruppe:** Geeignet für Führungskräfte aller Ebenen
- ✓ **Teilnehmerzahl:** Je 1 Person
- ✓ **Dauer:** 45 - 60 Minuten, variable Anzahl an Coachings
- ✓ **Thema/Inhalt:** Individuelle Abstimmung mit der Führungskraft
- ✓ **Benötigt:** Internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera (PC, Tablet, Mobiltelefon)
- ✓ **Software:** Zoom, Teams, Webex (nach Kundenwunsch)

Auszug möglicher Inhalte:

Gesund Führen

Gesprächsführung

Wertschätzung

Erkennen von Gesundheitsgefahren bei Mitarbeitern

Gesunde Selbstführung

Führung durch Sog statt Druck

Faktoren der Resilienz

... und vieles mehr!



4. Digitale Gesundheitstage



Der klassische Gesundheitstag - vollständig digital abgebildet

- ✓ **Zielgruppe:** Geeignet für alle Mitarbeitenden
- ✓ **Teilnehmerzahl:** Grundsätzlich kein Limit; einzelne Module ggfs. limitiert (z.B. Coaching)
- ✓ **Dauer:** 4 - 10 Stunden, auf Wunsch sind Inhalte auch länger verfügbar (z.B. Gesundheitswoche)
- ✓ **Thema/Inhalt:** Themen und Angebote werden individuell zusammengestellt
- ✓ **Benötigt:** Internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera (PC, Tablet, Mobiltelefon)
- ✓ **Software:** Zoom, Teams, Webex (nach Kundenwunsch)

Auszug möglicher Inhalte:

Individuelle Gesundheitscoachings

Webinare

Wertschätzung

Führungskräfte Coachings

Live-Streamings & Interaktive Live-Streamings

... und vieles mehr!



5. Online Workshops



Workshops in Gruppen für gemeinsames Lernen, Interaktion & Team-Building

- ✓ **Zielgruppe:** Geeignet für alle Mitarbeitenden
- ✓ **Teilnehmerzahl:** max. 25
- ✓ **Dauer:** 1 - 4 Stunden (inkl. Pausen)
- ✓ **Thema/Inhalt:** Vorauswahl aus dem Themenportfolio oder individuell auf Kundenwunsch
- ✓ **Benötigt:** Internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera (PC, Tablet, Mobiltelefon)
- ✓ **Software:** Zoom, Teams, Webex (nach Kundenwunsch)

Auszug möglicher Inhalte:

Ergonomisch Arbeiten (im Home Office)

Immunsystem stärken

Schlafhygiene und Regeneration

Zeitmanagement & Work-Life Balance

Digital Detox - Weniger Zeit am Bildschirm

Achtsam Essen

Strategien für mehr Motivation für Bewegung

... und vieles mehr!



6. Webinare



Live-Vorträge mit interaktivem Charakter

- ✓ **Zielgruppe:** Geeignet für alle Mitarbeitenden
- ✓ **Teilnehmerzahl:** max. 50
- ✓ **Dauer:** 60 Minuten (inkl. Q&A)
- ✓ **Thema/Inhalt:** Vorauswahl aus dem Themenportfolio oder individuell auf Kundenwunsch
- ✓ **Benötigt:** Internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera (PC, Tablet, Mobiltelefon)
- ✓ **Software:** Zoom, Teams, Webex (nach Kundenwunsch)

Auszug möglicher Inhalte:

Ernährungsmythen

Zeitmanagement & Work-Life-Balance

Regeneration & Schlaf

Ergonomie im Home-Office

Methoden des Stressmanagements

Ursachen & Vermeidung von Rückenschmerzen

Achtsamkeit

... und vieles mehr!



7. Ergonomie- & Bewegungskoaching



Digitales Coaching zu ergonomischer Einstellung und bestmögliche Einrichtung & Nutzung der Arbeitsmittel

- ✓ **Zielgruppe:** Geeignet für alle Mitarbeitenden
- ✓ **Teilnehmerzahl:** je 1 Person
- ✓ **Dauer:** 30 Minuten
- ✓ **Thema/Inhalt:** Vh Ergonomisches Arbeiten und Bewegung in Office & Home-Office
- ✓ **Benötigt:** Internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera (PC, Tablet, Mobiltelefon)
- ✓ **Software:** Zoom, Teams, Webex (nach Kundenwunsch)

Auszug möglicher Inhalte:

Digitale Arbeitsplatzbegehung

Pragmatischer Einsatz verschiedener Hilfsmittel im Home-Office

Analyse & Coaching der individuellen Körperhaltung

Funktionelle Ausgleichsübungen für individuelle Problembereiche

Ergonomisch bestmögliche Einstellung aller Arbeitsmittel

Konzept des Dynamischen Sitzens

Aufklärung zu Sitz-, Steh- und Bewegungsverhalten bei spezifischen Rückenleiden

Erstellung eines individuelle Bewegungsplans



„Wir wollen Menschen in die Lage versetzen ihr volles Potential abrufen zu können, und zwar jeden Tag.“

Enno Kuntze

Gründer und Geschäftsführer von Wellnow

Wellnow Group GmbH | Luckenwalder Str. 6b | 10963 Berlin



enno.kuntze@wellnow.de



030 / 229 572 71



wellnow.de

