

# Der digitale Gesundheitstag

---

Vielfältige und flexible digitale Gesundheitsangebote



## Schenken Sie Ihren Beschäftigten gesunde Aufmerksamkeit

Ein digitaler Gesundheitstag wirkt sensibilisierend auf Ihre Beschäftigten und motiviert diese nachhaltig gesundheitsbewusst zu leben und zu arbeiten. Sie bieten Ihren Beschäftigten die Möglichkeit, den eigenen Gesundheitszustand zu testen, sich individuell beraten zu lassen und mehr zum Thema Gesundheit sowie individueller Prävention zu erfahren. Ihre Beschäftigten befassen sich intensiv mit den Themen Gesundheit und Gesundheitsvorsorge. Zudem etablieren Sie gesundheitsrelevante Themen im Unternehmen. Ihre Beschäftigten fühlen sich in ihrer Tätigkeit und als Person wertgeschätzt und mit ihren Belastungen ernst genommen.



# Der digitale Gesundheitstag



## Zielgruppe und Teilnehmer

Alle Beschäftigten  
eines Unternehmens



## Dauer und Form

Tagesveranstaltung (maximal 8 h)  
Eine Beratung pro Person ca. 20 bis  
30 Minuten. Aus dem Homeoffice  
oder der Firma / dem Betrieb



## Besondere Anforderungen

Internetzugang mit Microsoft Edge  
oder Google Chrome,  
PC/Laptop mit Mikrofon und Kamera

## Inhalte

Digitale Beratung mit geschulten und ausgebildeten Trainern zu gesundheitsrelevanten Themen

Nach der individuellen Beratung erhalten die Beschäftigten Zugang zu verschiedenen Übungen, um an ihrer Gesundheit zu arbeiten

## Vorgehensweise

Sie wählen aus dem Portfolio von sechs Angeboten für Ihre Beschäftigten ein geeignetes interaktives Angebot aus. Gemeinsam mit der AOK und dem BGF-Institut bieten Sie Ihren Beschäftigten ein attraktives digitales Angebot zum Thema Gesundheit.

## Ziele

Erkennen und Aufzeigen von Einflussfaktoren auf die eigene Gesundheit

Eigenverantwortung und Handlungskompetenz stärken

Individuelle Gesundheit fördern

Risikofaktoren durch Beratung aufdecken

Interesse des Arbeitgebers für die Gesundheit der Beschäftigten aufzeigen

Wir bieten Ihnen vielfältige Module zu folgenden Präventionsfeldern:



*Das Ganze digital, flexibel, niederschwellig, standortunabhängig und doch individuell und persönlich!*

## Ihr Vorteil:

Sie wählen aus, wir setzen um – zeitlich und örtlich flexibel. Ihre Beschäftigten fühlen sich wertgeschätzt, erhalten auf sie persönlich zugeschnittene gesundheitsrelevante Informationen und werden dazu angehalten sich nachhaltig um ihre eigene Gesundheit zu bemühen, dies wiederum stärkt die Motivation und Arbeitskraft des einzelnen.