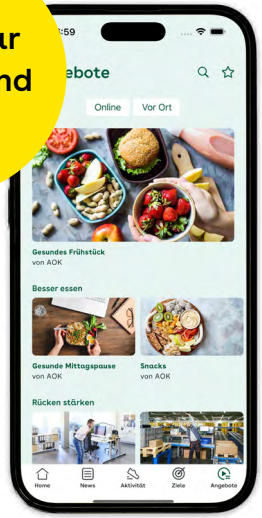
# Gesund arbeiten und leben

Verfügbar als App und im Web




Mit der digitalen Gesundheitsplattform AOK atWork fördern Sie die Gesundheit Ihrer Belegschaft und stärken Ihre Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) – im gesamten Prozess.

## Lohnend für Ihre Belegschaft

Mit der Gesundheits-App erhalten Beschäftigte passend zu ihrem Bedarf Informationen und Angebote, mit denen sie ihr Arbeitsleben gesund gestalten können.

**Die wichtigsten Features für Beschäftigte im Überblick**

- Lebensstil analysieren
- Verbesserungspotenziale erkennen
- Ziele setzen
- Gesundheitstipps und Informationen rund um die Bereiche Bewegung, Ernährung, Stress- und Ressourcenmanagement, Schlaf, Sucht und gesunder Arbeitsplatz erhalten
- Workouts, Trainings, Meditationen und Rezepte nutzen
- Schrittweise gesunde Gewohnheiten bilden
- Gemeinsam mit anderen aktiv sein
- Belohnt werden

## Lohnend für Ihr Unternehmen

Über das Admin-Webportal können Sie als BGM-Verantwortliche im Unternehmen weitere Funktionen nutzen und so bei Bedarf alle Schritte des betrieblichen Gesundheitsförderungsprozesses begleiten.

**Die wichtigsten Features für Unternehmen im Überblick**

- Struktur schaffen
  Verhältnisprävention digital unterstützen, z. B. durch Befragungen
- Analyse der Ist-Situation
  BGF-Verantwortliche können direkt mit Mitarbeitenden kommunizieren
- Maßnahmenplanung
  Termine, Kurse und Events rund um die Gesundheitsförderung im Betrieb verwalten, z. B. Impftermine
- Durchführung
  Eigene Artikel, Quiz oder Angebote erstellen und Mitarbeitende durch Wettbewerbe aktivieren
- Bewertung
  Ergebnisse auswerten und Effekte erkennen durch Echtzeit-Reporting und Umfragen

**Mehr Informationen auch unter:**
www.aok.de/fk/aokatwork

AOK. Die Gesundheitskasse.

AOK atWork