



DigiCheck

Für die erfolgreiche Digitalisierung eines Unternehmens ist eines wichtiger als alles andere - Wissen. Um in der digitalen Welt nicht abgehängt zu werden, muss sich ein Unternehmen ständig weiterbilden. Hierfür ist es zunächst wichtig, den eigenen Status Quo zu ermitteln. Nur wenn Sie wissen, wo Sie mit Ihrem Unternehmen gerade stehen, können wir sinnvolle Handlungsempfehlungen geben und Sie in Sachen Digitalisierung voranbringen. Der Grad der Digitalisierung ist nämlich messbar. Das ist vor allem im Zeitverlauf sinnvoll. So können wir überprüfen, ob Maßnahmen Früchte tragen und Sie langfristig mit der Konkurrenz mithalten können.

Nutzen Sie also die Chance und finden Sie mit uns heraus, ob Ihr Unternehmen bereit für die Digitalisierung und den einhergehenden Herausforderungen gewappnet ist!

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Grundlagen & Rahmenbedingung im Unternehmen herausfinden
- Status Quo digitaler Gesundheitsangebote
- Darstellung möglicher Hindernisse & Probleme
- Chancen & Entwicklungsmöglichkeiten
- Digitalisierungsgrad in 15 Minuten erfahren
- Fragebogen bestehend aus verschiedenen Kategorien
- Auswertungsbericht



ZEIT/ DAUER

15 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Mobiles Endgerät

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

99€/ Test

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.



DIGITALE AKTIVE PAUSE

An unserem Arbeitsplatz werden Tag für Tag die gleichen Muskelgruppen beansprucht, ohne für den nötigen Ausgleich zum Sitzen zu schaffen. Die digitale aktive Pause ist ein Kurzprogramm zur Mobilisation & Dehnung vernachlässigter Muskelgruppen. Unter fachlicher Anleitung durch unsere Bewegungsexperten findet jede Einheit ohne Sportsachen direkt am Arbeitsplatz per Videokonferenz bzw. Livestream statt. Der Vorteil liegt in der direkten Einbindung von gesundheitsfördernden Maßnahmen im Setting Arbeitsplatz. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können direkt und ohne großen Zeitverlust an der „digitale aktive Pause“ teilnehmen und sich online zusammenschalten.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Digitale Gruppenübungen fördern Zusammenhaltsgefühl
- Wohlfühlfaktor, da Durchführung in eigener Umgebung
- „Denkpause“ & „Kopf freibekommen“ durch Bewegung
- Kurzprogramm aus Bewegung, Mobilisation und Entspannung, angepasst an die derzeitigen Problemfelder
- Ohne Sportsachen, ohne Matten oder Zusatzgeräte, flexible Ausführungsorte
- **Variation:** digitale *entspannte* Pause -> Fokus auf Stressreduktion im Arbeitsalltag



ZEIT/ DAUER

ca. 20 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

flexibel, i.d.R. 5-15 Personen

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

PC, Internetzugang, Webcam & Mikrofon von Vorteil aber kein Muss
Plattform: Zoom, Teams, Skype etc.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter im Homeoffice/ mobiles Arbeiten / Azubis

PREIS

10 Einheiten: 300,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.



Ergofox 3D Haltungsanalyse

Ob Homeoffice oder Büro – die falsche Sitzhaltung am Arbeitsplatz kann schwere Schmerzen und Schäden verursachen.

Der ergofox misst die Körperhaltung direkt am Arbeitsplatz. Ein ganzheitliches Konzept aus Analyse, sowie individuellen Tipps und Übungen unterstützt bei der Behebung von Fehlbelastungen und sorgt für eine nachhaltig gesündere Sitzhaltung.

Wie funktioniert es? Der integrierte Tiefensensor erkennt Abstände im dreidimensionalen Raum und errechnet so ein Tiefenbild der Messumgebung. Das so ermittelte Tiefenbild in Form von Punktdaten dient als Grundlage für die Algorithmen zur Erkennung der Sitzhaltung.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- 1. Messung
- 2. Haltungsreport
- 3. Coaching
- kontaktloses Screening während der Corona-Pandemie
- Haltungsreport jederzeit abrufbar und ermöglicht eine transparente Darstellung der erhobenen Daten
- Coaching angepasst auf die Bedürfnisse der einzelnen Mitarbeiter und von Experten durchgeführt
- Ziel ist eine individuelle Problemlösung bei einer schlechten Haltung mit nachhaltigen Tipps für den Alltag



ZEIT/ DAUER

Pro Messung 1-2 Arbeitstage

ANZAHL TEILNEHMER

5-12 Teilnehmer

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Arbeitsplatz mit PC, Laptop

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

99€/ Messung

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.



MOBILES ARBEITEN IM BLICK - GUT BERATEN ERGONOMISCH RICHTIG ARBEITEN

Immer mehr Mitarbeiter haben durch die aktuell vorherrschende Situation ein neues oder anderes Arbeitsumfeld und sind dadurch ganz verschiedenen Herausforderungen ausgesetzt. Wie sieht es im mobilen Arbeitsumfeld, Homeoffice oder an einem sonstigen Arbeitsplatz des Mitarbeiters aus? Wo gibt es Optimierungsbedarf und wie kann gesundes Verhalten überall Einzug nehmen? Individuelle online-Beratung liegt hierbei im Fokus.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Individuelle Einzelberatung
- Situationscheck der mobilen Arbeitsvoraussetzung
- Hilfestellung für die Einrichtung des Arbeitsumfeldes
- Handreichung individueller Handlungsempfehlungen



ZEIT/ DAUER

Jeweils 15 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

10 Teilnehmer (Einzelcoaching)

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

PC, Webcam, Mikrofon, Internetzugang, geeignete Software für Videotelefonie

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter Kontext mobiles Arbeiten

PREIS

ab 490€

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.