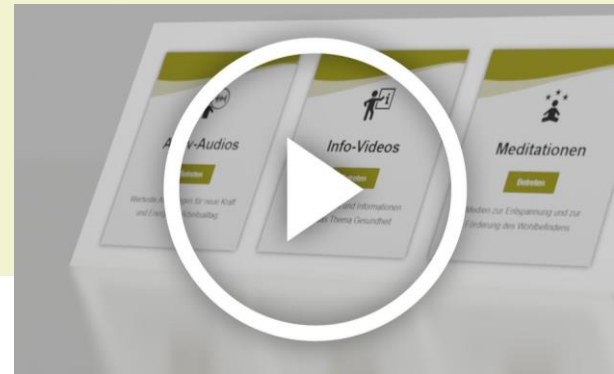


Active & Relax Mediathek



Gesundheit jederzeit und überall

Unsere **digitale BGM-Mediathek** bietet Ihnen und Ihren Mitarbeitenden Zugang zu einem umfangreichen Gesundheitsprogramm, das **rund um die Uhr verfügbar** ist. In der Mediathek finden Sie eine Vielzahl von Inhalten in Form von **Aktiv-Audios, Info-Videos und Meditationen**. Diese decken alle wichtigen Gesundheitsthemen wie Ergonomie, Stressmanagement, Achtsamkeit und gesunde Ernährung ab.

Durch die Möglichkeit, diese Inhalte **sowohl im Büro als auch im Home-Office** anzusehen, fördern Sie das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres Teams. Unsere Mediathek können Sie **flexibel nutzen**.

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 15 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Videos
- ✓ Digital
- ✓ Alle Themen

Beispiel-Inhalte:

In unserer Mediathek finden Sie Inhalte zu Themen wie Entspannung, Bewegung und Gesunder Schlaf in den folgenden Formen:

- ✓ **Aktiv-Audios:** Unsere Aktiv-Audios bieten motivierende Übungen und praktische Tipps, die Sie einfach in ihren Alltag integrieren können.
- ✓ **Info-Videos:** Die Info-Videos vermitteln wertvolle Kenntnisse zu Gesundheitsthemen wie Ergonomie, Stressmanagement und Ernährung.
- ✓ **Meditationen:** Unsere geführten Meditationen fördern Achtsamkeit und Entspannung. Perfekt, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Ergonomie | Aktive Pause / opt. mit Thera-Band |
Stressmanagement | Achtsamkeit | Resilienz |
Gesund im Home-Office | Gesunde Ernährung |
Glücksforschung | Gesund Abnehmen | Geführte
Meditationen | Yoga & Pilates | Ihr Wunschthema

Active & Relax Mediathek



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um den Zugang zu unserer Online-Mediathek anzufordern. Wir klären, welche Inhalte für Ihr Team am relevantesten sind und über welchen Zeitraum Sie Zugriff wünschen (z.B. 30 Tage).
- **Registrierung:** Basierend auf Ihren Vorgaben registrieren wir Sie für den gewünschten Zeitraum. Sie erhalten die Zugangsdaten sowie den entsprechenden Link zu unserer externen Website, die Ihnen am gewünschten Starttermin zur Verfügung steht.

Organisation und Durchführung

- **Zugang:** Unser Team sorgt dafür, dass der Zugang zur Online-Mediathek reibungslos funktioniert. Nach Ablauf des gebuchten Zeitraums werden die Zugangsdaten ungültig, sodass nur während der vereinbarten Zeit auf die Inhalte zugegriffen werden kann.
- **Unterstützung:** Bei Fragen oder technischen Problemen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Wir helfen Ihnen, die Inhalte optimal zu nutzen und unterstützen Ihr Team bei der Integration der Gesundheitsressourcen in den Alltag.

Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach der Nutzung der Mediathek haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie die Inhalte bei Ihren Mitarbeitenden angekommen sind und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um zukünftige Angebote noch besser zu gestalten