

# Videokalender



## Tägliche Videos für einen Monat

Unser **Videokalender für einen Monat** Ihrer Wahl bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Mitarbeitenden jederzeit wertvolle Gesundheitsimpulse zu vermitteln. Hinter jedem der Türchen verbirgt sich ein **kurzes Video** (ca. 5 Minuten) zu Themen wie Bewegung, Ergonomie, Stressbewältigung, Entspannung, Achtsamkeit und Ernährung.

Als besondere Anwendung empfehlen wir die Nutzung des Videokalenders als **digitalen Adventskalender** in der Vorweihnachtszeit. Senden Sie uns Ihr Logo und Ihre Weihnachtsgrüße, um eine individuelle Landingpage zu erhalten. Ein exklusiver Link ermöglicht es Ihnen, diesen direkt auf Ihrer Homepage einzubinden oder an Ihre Mitarbeitenden zu senden.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 15 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Videos
- ✓ Digital
- ✓ Motivation

### Beispiel-Inhalte:

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

- ✓ **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 | Wunschthema

# Videokalender



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihren individuellen Videokalender zu buchen.
- **Erstellung:** Der Videokalender wird nach Ihrer Buchung für Sie eingerichtet. Sobald der Kalender bereit ist, erhalten Sie von uns die Zugangsdaten sowie den entsprechenden Link zu Ihrer persönlichen Landingpage.

### Organisation und Durchführung

- **Zugang:** Unser Team sorgt dafür, dass der Zugang zum Videokalender reibungslos funktioniert. Sie erhalten alle Informationen, um die Inhalte während der vereinbarten Zeit nutzen zu können.
- **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 des Videokalenders 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.