



GESUND & CLEVER

App des Gesundheitsnetzwerkes

DEN GANZEN MENSCHEN IM BLICK

IHRE VORTEILE IM ÜBERBLICK

- Das Netzwerk steht allen Mitarbeitern und Führungskräften in Unternehmen, außeruniversitären und universitären wissenschaftlichen Einrichtungen am Wissenschafts-, Wirtschafts- und Medienstandort Berlin Adlershof offen. Es richtet sich auch an kleine und mittlere Unternehmen (KMU).
- Alle Angebote decken ein Spektrum ab, das von allgemeiner Information bis zu bedarfsorientierten individualisierten Maßnahmen reicht – sei es für Unternehmen oder für einzelne Mitarbeiter.
- Das Netzwerk verlangt ausdrücklich keinen Eigenbeitrag.
- Es fördert auch die Vernetzung untereinander.

WIE KANN ICH DIE KOSTENFREIEN ANGEBOTE NUTZEN?

„Gesund & Clever“ – Die App des Gesundheitsnetzwerks mit allen aktuellen Informationen und zur kostenfreien Anmeldung sowie Nutzung aller Veranstaltungen

VORTEILE UND TOP-FEATURES DER APP

- Innovatives News-System
- Interaktive Umfragen
- Ansprechpartner mit verschiedenen Interaktionen
- Philosophie des Netzwerks
- FAQ Kommunikations-System
- Intuitives Veranstaltungs-System mit Filter, Meine Veranstaltung, Buchungssystem



ADLERSHOFER GESUNDHEITSNETZWERK STELLT SICH VOR

Die WISTA-MANAGEMENT GMBH hat mit der Techniker Krankenkasse den Aufbau eines „standortübergreifenden Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)“ vereinbart.

Das Gesundheitsnetzwerk Adlershof hat zunächst eine Laufzeit bis 2020. Es geht die Gesundheitsförderung ganzheitlich an, proaktiv, interdisziplinär und vernetzt. Damit trägt es den gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen in der Arbeitswelt Rechnung.

Das Gesundheitsnetzwerk will das Bewusstsein für die betriebliche Gesundheitsförderung schärfen, den Zugang zu Gesundheitsangeboten erleichtern und damit zur Investition in die Leistungsfähigkeit aller Beschäftigten beitragen.

EIN PROJEKT VON

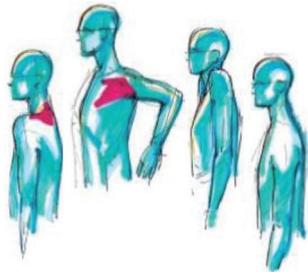


Gesundheitsnetzwerk-Kompakt
www.adlershof.de/gesund

„ERSTE HILFE“ GEGEN STRESS UND ZUR ENTSPANNUNG

Wertvolle, regelmäßig aktualisierte und schnell umsetzbare Beispiele aus unserer App des Gesundheitsnetzwerks Adlershof „Gesund & Clever“

1. Bewusste Übung direkt am Arbeitsplatz für Schulter und Nacken

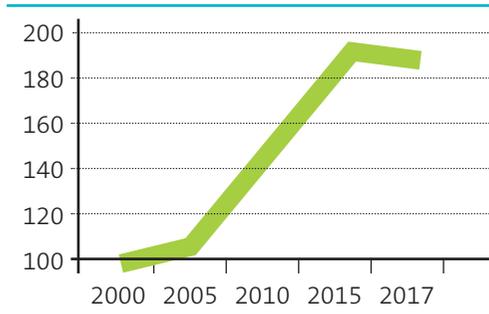


2. Wechseln Sie die Perspektive

Gehen Sie gedanklich auf Distanz. Fragen Sie sich, wie Sie selbst in einem Jahr über die Situation denken werden, die Sie jetzt als stressig erleben.

Dazu hält das Gesundheitsnetzwerk passend und kostenlos für Sie bereit: Präventionskurse zur Entspannung, Seminare zur Resilienz, den TK-GesundheitsCoach...

FEHLTAGE WEGEN PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN AUF HOHEM NIVEAU



Entwicklung der Fehlzeiten bei Berufstätigen (Fehltag im Jahr 2000 = 100 Prozent)

Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2018.

DIE ANGEBOTE

- Präventionskurse
- Seminare/Workshops/Transfer
- Aktionen
- Interaktiver TK-Gesundheitscoach
- Gesundheitsbotschafter
- Adlershof-App

„Führungskräfte sind wichtigste Stellenschraube um betriebliches Gesundheitsmanagement weiterzuentwickeln“

Quelle: #whatsnext – Gesund arbeiten in der digitalen Arbeitswelt /Trendstudie 2017

DIE ANSPRECHPARTNER – NOCH FRAGEN?

Für das Projektmanagement:

Ralf Blank, (projekt-adlershof@t-online.de), nimmt Sie in den Verteiler unseres Newsletters (sofern Sie dies ausdrücklich wünschen) auf und schaut auch gern bei Ihnen persönlich nach Vereinbarung vorbei sowie vernetzt am Campus – montags im IM.PULS, Rudower Chaussee 17.

MÖGLICHE WICHTIGE FRAGESTELLUNGEN:

- Wie erhalte ich mich und meine Beschäftigten gesund sowie leistungsfähig und kann selbst als Führungskraft Vorbild sein?
- Wie profitiere ich als Organisation/Unternehmen/Einrichtung von den kostenfreien und präventiven Angeboten?
- Wie werde ich GesundheitsbotschafterIn?

Für den Steuerungskreis (engagierte VertreterInnen aus Unternehmen und Einrichtungen): **Angus Gaedtke** (Angus.Gaedtke@tk.de) steht Ihnen als Experte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Verfügung.