



HealthCare plus

Mehr Gesundheit. Mehr Freude. Mehr Leistung.

Die neue
**WBT-
Reihe**



Know How®

HealthCare plus

Mehr Gesundheit. Mehr Freude. Mehr Leistung.

Stress, psychosoziale Belastungen und Burn-out-Phänomene sind mit 11 % mittlerweile die zweithäufigste Ursache aller Krankenstände in Deutschland, Tendenz steigend. Immer mehr Unternehmen reagieren darauf mit der Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements und individueller Gesundheitsförderung.

Der Grundgedanke ist einfach. Gesunde und glückliche Mitarbeiter gehen gerne zur Arbeit. Sie tragen zu einem guten Arbeitsklima bei, sind weniger krank und leistungs-

fähiger. Die Realität zeigt jedoch, dass geeignete Maßnahmen im betrieblichen Umfeld nicht einfach zu implementieren sind, da sowohl finanzielle als auch soziale Barrieren bestehen. Der intelligente Einsatz spezifisch gestalteter Selbstlernprogramme (WBTs) bietet hier eine nachhaltige und kosteneffiziente Lösung.

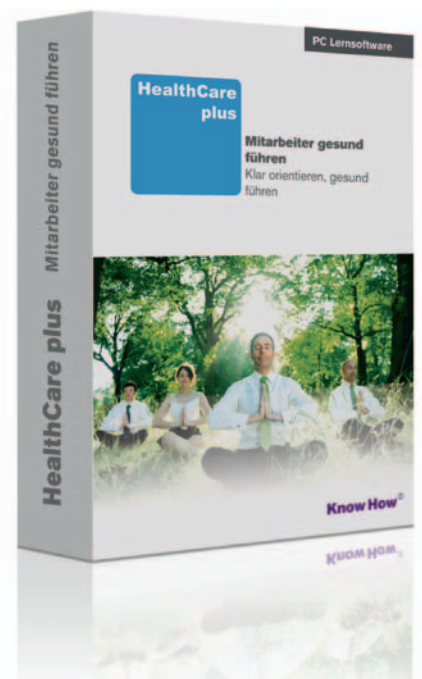
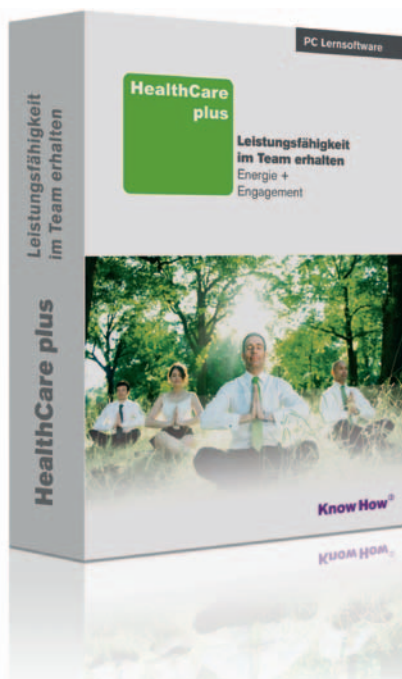
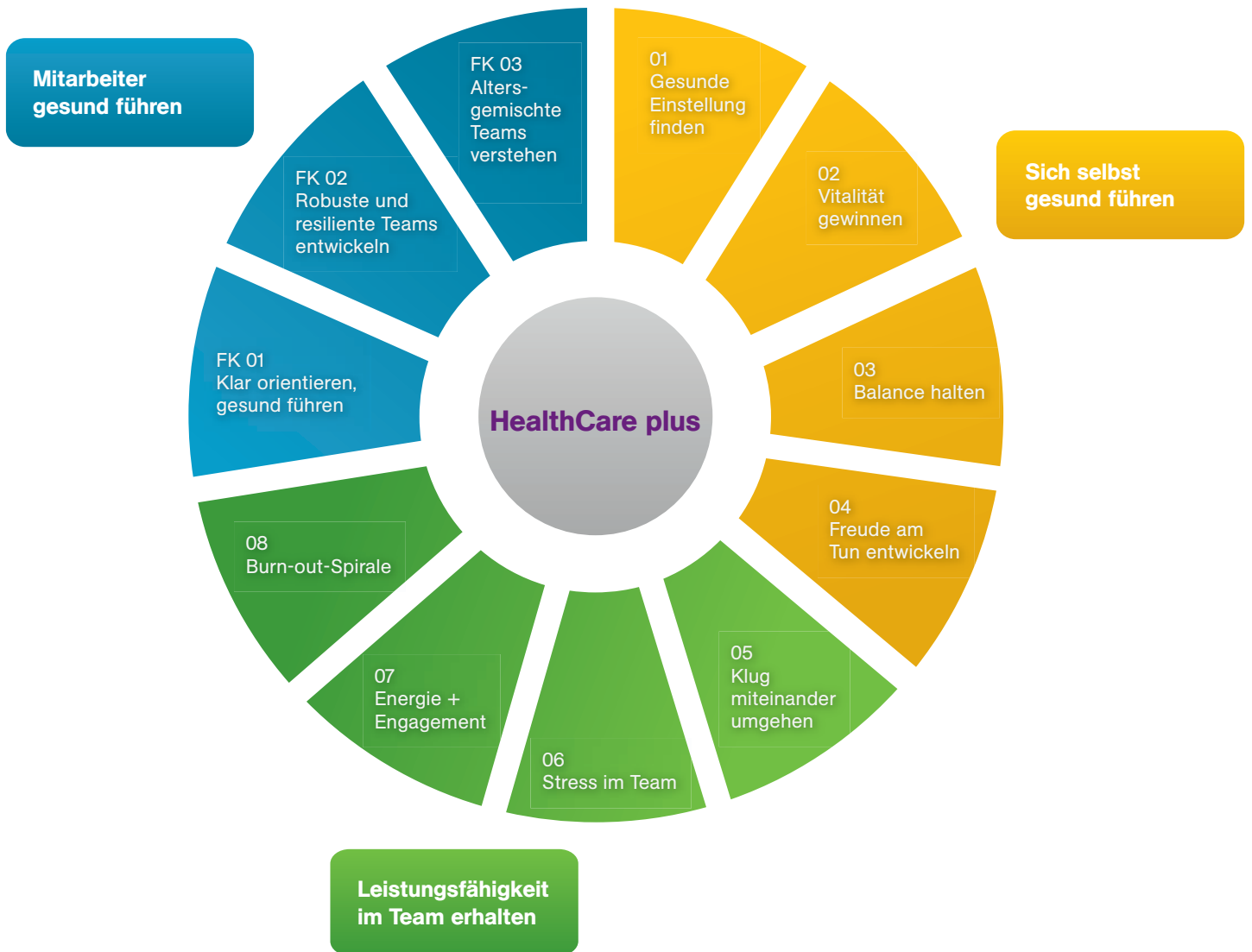
Ziel: ein gesünderes Unternehmen mit motivierten Mitarbeitern, die Leistungsfreude zeigen ohne auszubrennen

The image displays three overlapping screenshots of the HealthCare plus mobile application interface, showcasing different modules:

- Top Screenshot: "Mitarbeiter gesund führen"**
 - Header: "Mitarbeiter gesund führen" (Klar orientieren, wirksam führen) and "HealthCare plus" (Mehr Gesundheit. Mehr Freude. Mehr Leistung.)
 - Content: A goal visualization with a path leading to a "Ziel" (Goal) and several blue 3D blocks numbered 2, 4, 5, and 6.
 - Footer: "www.knowhow.de" and navigation icons.
- Middle Screenshot: "Leistungsfähigkeit im Team erhalten"**
 - Header: "Leistungsfähigkeit im Team erhalten" (Energie + Engagement) and "HealthCare plus" (Mehr Gesundheit. Mehr Freude. Mehr Leistung.)
 - Content: A photo of a team of people looking at a document.
 - Footer: "www.knowhow.de" and navigation icons.
- Bottom Screenshot: "Sich selbst gesund führen"**
 - Header: "Sich selbst gesund führen" (Vitalität gewinnen) and "HealthCare plus" (Mehr Gesundheit. Mehr Freude. Mehr Leistung.)
 - Content: A bar chart titled "Energie/Kalorien" showing energy intake for different meals: Frühstück, Snack, Mittagessen, Snack, and Abendessen. A red bar indicates "setzt an Grundumsatz". Below the chart is a slider question: "Wieviel Kilogramm können eingespart werden?" with a scale from 0 to 10 kg and an "ANTWORT" button.
 - Footer: "www.knowhow.de" and navigation icons.

Die Lernprogramme

11 Lernprogramme für Mitarbeiter und Führungskräfte (FK) decken alle Bedürfnisse ab. Zusatzinfos wie Selbsteinschätzungstests, Tipps und Checklisten runden das Angebot ab.



Sich selbst gesund führen



01 Gesunde Einstellung finden

Die persönliche Leistungsbalance ist Voraussetzung für Produktivität und Leistungsfähigkeit. Alte Gewohnheiten stehen dabei häufig im Weg. Wie kann man diese verabschieden und neues, gewinnbringendes Verhalten etablieren? Wie entwickelt man mentale Offenheit und eine gesunde Einstellung?

02 Vitalität gewinnen

Ausgewogene Bewegung und Ernährung sind die Basis für die tägliche Leistungsfähigkeit. Aber was heißt ausgewogen? Und wie lässt sich das individuelle Optimum bestimmen, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten?

03 Balance halten

Anforderungen im beruflichen wie im privaten Umfeld wachsen und zehren an den persönlichen Reserven. Kenntnis und intelligente Nutzung der inneren Rhythmen ist daher von besonderer Bedeutung und schafft Kohärenz im Leben und bei der Arbeit.

04 Freude am Tun entwickeln

Leistung gelingt leichter durch Leidenschaft. Wie lässt sich Arbeit so gestalten, dass sie möglichst viele positive Emotionen erfahren lässt, eine gesunde Haltung fördert und wirtschaftlich sinnvoll ist?

Leistungsfähigkeit im Team erhalten



05 Klug miteinander umgehen

Gesundes Klima: Der Ton macht die Musik und die Qualität dieser Musik bestimmt über die Zeit den Gesundheitszustand und die Leistungsfähigkeit der Einheit als Ganzes. Ein gesundes, wertschöpfendes Klima ist von zentraler Bedeutung. Wie schafft man ein gesundes Klima? Wie kann man sich gegenseitig stützen und schützen?

06 Stress im Team

Mechanismen und Lösungen: Druck, Tempo und Verdichtung sind erlebter Alltag und belasten die Zusammenarbeit und individuelle Leistungsfähigkeit. Wie funktionieren die Stress-Mechanismen und was kann der Einzelne zur Vermeidung negativen Stresses beitragen?

07 Energie + Engagement

Emotionen verstehen und klug nutzen. Produktiver arbeiten und damit Zeit und Kraft sparen. Wie beeinflussen Energie und Engagement die Stimmung und das emotionale Umfeld und umgekehrt? Wie lassen sich neue Energie und Tatkraft gewinnen?

08 Burn-out-Spirale

Stress und Überbelastung führen immer öfter zu Burn-out und Depression. Wie erkennt man die Warnzeichen rechtzeitig? Welche Methoden helfen bei der Vermeidung?

Mitarbeiter gesund führen

Lernprogramme für Führungskräfte



FK 01 Klar orientieren, gesund führen

Jeder Mitarbeiter reagiert individuell auf Anforderungen und Belastungen. Wie stellt man sich auf den Einzelnen ein? Welche Bedeutung hat eine klare Orientierung und wie schafft man damit den Raum für gesunde Leistung, erhält die Motivation und beugt Erschöpfung und Frustration vor?

FK 02 Robuste und resiliente Teams entwickeln

Die Robustheit eines Teams ist in der schnellen, anspruchsvollen Arbeitswelt entscheidend für die Leistungsfähigkeit. Wie unterstützt man die Widerstandskraft und Stressresistenz fokussiert auf die nachhaltige Sicherung und Entwicklung der Leistungsfähigkeit?

FK 03 Altersgemischte Teams verstehen

Die demografische Entwicklung bringt flächendeckend altersgemischte Belegschaften, Gruppen und Teams. Diese Realität birgt Herausforderungen und zugleich Chancen. Wie gestaltet man dafür ein Arbeitsumfeld, das die Gesundheit und Leistungsfähigkeit aller berücksichtigt, die Freude am Tun fördert und zu einer gesunden Leistungskultur führt?

Ideal für Ihre Mitarbeiter

- Keine Angst vor Bloßstellung – jeder Mitarbeiter kann seine Themen für sich bearbeiten ohne sich erklären zu müssen.
- Jeder Mensch ist unterschiedlich – die Mitarbeiter können gezielt die für sie relevanten Themen vertiefen.
- Individuelle, anonyme Selbsteinschätzungstests – bin ich gefährdet? Was ist für mich wichtig?
- Flexible Bearbeitung und zeitlich optimierte Lernuggets – optimal für Führungskräfte-Schulung

Geringer Einsatz – große Wirkung

- HealthCare plus ermöglicht eine kostengünstige Schulung großer Mitarbeitergruppen.
- HealthCare plus als Online-Lernkonzept ist immer verfügbar und beliebig wiederholbar, sodass die Nachhaltigkeit der Schulung gewährleistet ist.
- HealthCare plus ermöglicht selbstbestimmtes, individuelles Lernen mit hohem Lernerfolg.

Vorsprung durch ein gezieltes Gesundheitsmanagement

- Gezieltes Gesundheitsmanagement ermöglicht eine Senkung der Fehlzeiten und Krankheitskosten. Dadurch ergibt sich ein enormes Einsparungspotenzial.
- Gerade für das individuelle und sensible Schulungsthema Gesundheit bieten sich interaktive Lernprogramme besonders an.



Intelligente Kooperation

HealthCare plus wurde mit den Fachexperten der Flow_Zone® entwickelt, die Ihnen auch bei flankierenden Maßnahmen zu HealthCare plus zur Verfügung stehen. Flow_Zone® ist spezialisiert auf die Beratung und Unterstützung von Unternehmen mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit – individuell, im Team und in der Organisation – nachhaltig zu entwickeln und zu sichern. Mit der E-Learning-

Erfahrung von Know How! und dem Fachwissen von Flow_Zone® ist HealthCare plus der ideale Baustein in Ihrem Gesundheitsmanagement.

Sie sind interessiert und möchten weitere Informationen zu HealthCare plus oder zu Gesundheitsmanagement allgemein? Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie.

health@knowhow.de

www.healthcare-elearning.de



Know How[!]



**E-Learning · Seminare · Lernsoftware
Beratung und Qualifizierung**

Ruppmannstraße 33b · 70565 Stuttgart-Vaihingen
Tel. +49(0)711/780 59-0 · Fax +49(0)711/780 59-15
info@knowhow.de · www.knowhow.de

Freude am Tun
research.facilitation.publikation
www.flow-zone.info

Flow_Zone®