



**it's my life**

Sit less, move more, sleep well, feel great

Brought to you by...  
**HIGH FIVE**  
HEALTH PROMOTION

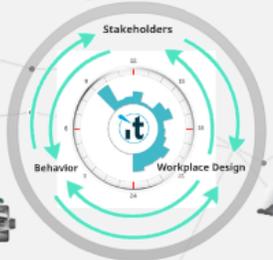


**it's my life**





**it's my life**  
Sit less, move more, sleep well, feel great



Brought to you by...  
**HIGH FIVE**  
HEALTH PROMOTION

**it's my life**



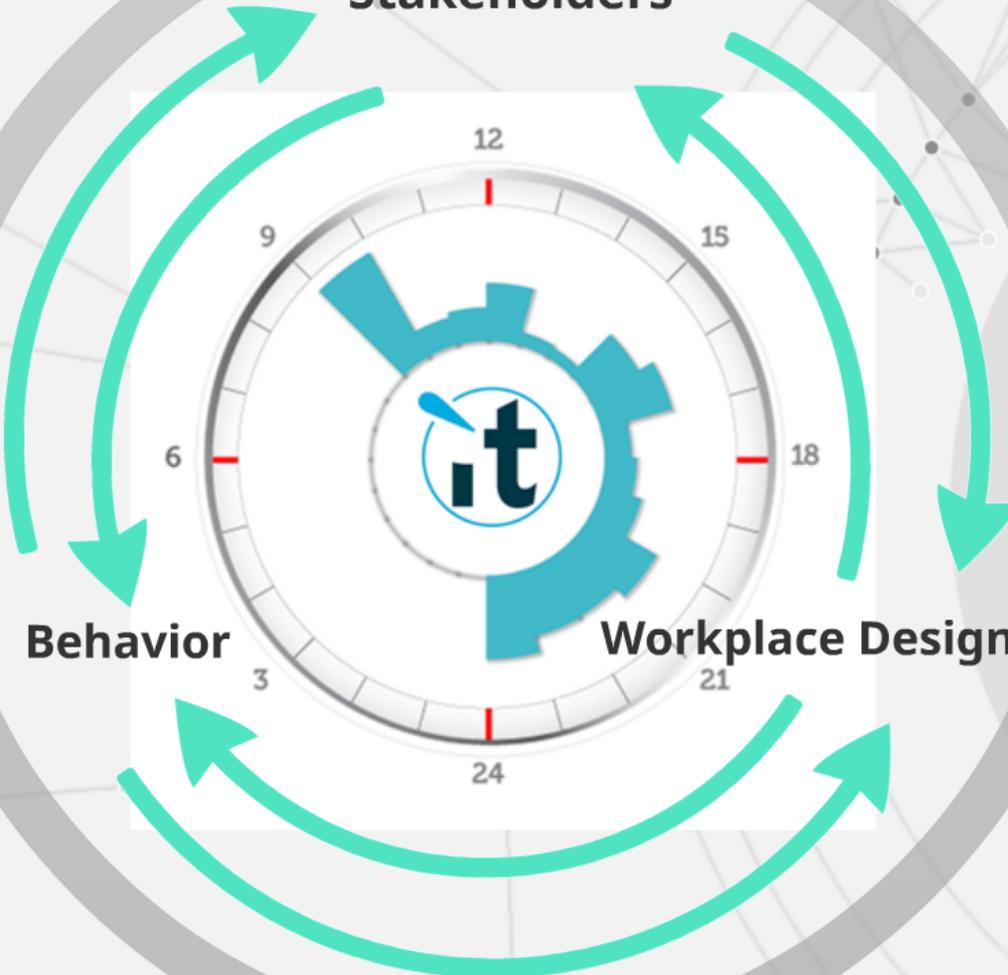


**it's my life**

**Sit less, move more, sleep well, feel great**



**Stakeholders**



**Behavior**

**Workplace Design**





## 1. MESSEN



## 2. FORTSCHRITTSVERFOLGUNG



Trainingstagebuch  
Informationen über die Ergebnisse  
Persönliche Auszeichnungen  
Gesundheitliche Vorteile



## 3. MOTIVIEREN



'Social sharing'  
Herausforderung und Wettbewerbe  
Fitcoins für Aktivitäten  
Positive Peer-Druck



## 4. COACHING



Direkter Zugang zu  
arbeitsplatzbezogenen  
Gesundheitsspezialisten

Einzel- und Gruppeninterventionen  
Ergebnisberichte

Mehr Motivation, Wissen,  
Vertrauen und Spaß

## GESCHÄFTSVORTEILE



- Kostengünstige Möglichkeit, Mitarbeiter zu motivieren
- Als wirksam erwiesen für diejenigen, die Unterstützung brauchen
- Einfach zu bestehenden Diensten verlinken
- Konzernberichterstattung
- Kommunikationsportal für die Gesundheit

# 1. MESSEN



Tr  
Information  
Persönl  
Gesur



## 2. FORTSCHRITTSVERFOLGUNG



Trainingstagebuch  
Informationen über die Ergebnisse  
Persönliche Auszeichnungen  
Gesundheitliche Vorteile



## 3. MOTIVIEREN



'Social sharing'  
Herausforderung und Wettbewerbe  
Fitcoins für Aktivitäten  
Positive Peer-Druck





## 4. COACHING



Direkter Zugang zu  
arbeitsplatzbezogenen  
Gesundheitsspezialisten

Einzel- und Gruppeninterventionen  
Ergebnisberichte

Mehr Motivation, Wissen,  
Vertrauen und Spaß



'Social sharing'  
Herausforderung und Wettbewerbe  
Fitcoins für Aktivitäten  
Positive Peer-Druck

Trainingstagebuch  
Informationen über die Ergebnisse  
Persönliche Auszeichnungen  
Gesundheitliche Vorteile



## GESCHÄFTSVORTEILE

- Kostengünstige Möglichkeit, Mitarbeiter zu motivieren
- Als wirksam erwiesen für diejenigen, die Unterstützung brauchen
- Einfach zu bestehenden Diensten verlinken
- Konzernberichterstattung
- Kommunikationsportal für die Gesundheit



## 1. MESSEN



## 2. FORTSCHRITTSVERFOLGUNG



Trainingstagebuch  
Informationen über die Ergebnisse  
Persönliche Auszeichnungen  
Gesundheitliche Vorteile



## 3. MOTIVIEREN



'Social sharing'  
Herausforderung und Wettbewerbe  
Fitcoins für Aktivitäten  
Positive Peer-Druck



## 4. COACHING



Direkter Zugang zu  
arbeitsplatzbezogenen  
Gesundheitsspezialisten

Einzel- und Gruppeninterventionen  
Ergebnisberichte

Mehr Motivation, Wissen,  
Vertrauen und Spaß

## GESCHÄFTSVORTEILE



- Kostengünstige Möglichkeit, Mitarbeiter zu motivieren
- Als wirksam erwiesen für diejenigen, die Unterstützung brauchen
- Einfach zu bestehenden Diensten verlinken
- Konzernberichterstattung
- Kommunikationsportal für die Gesundheit

**Brought to you by...**

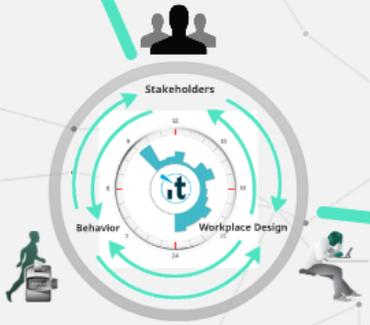
**HIGH  FIVE**  
**HEALTH PROMOTION**



**it's my life**

Sit less, move more, sleep well, feel great

Brought to you by...  
**HIGH FIVE**  
HEALTH PROMOTION



**it's my life**

