



Der neue Benefit in deinem Unternehmen!

Mein
well-workers.de

Willkommen auf deiner wellworkers-Plattform!

Als ein zentrales Angebot betrieblicher Gesundheitsförderung ist die wellworkers-Plattform vor allem dein vorsorglicher Rückhalt, deine Inspirationsquelle, dein Rundum-Service und dein Verbündeter auf dem Weg zu einem überzeugten „Mir geht's gut!“

Das Angebot setzt bewusst in dem Umfeld an, in das wir täglich einen bedeutenden Teil unserer Zeit und Energie investieren, unserer Arbeit. Zum Vorteil für alle.

Im Klartext:

Deine wellworkers-Plattform ist die Brücke von einem individuell gesunden "Ich" zu einem starken "Wir" im Unternehmen.



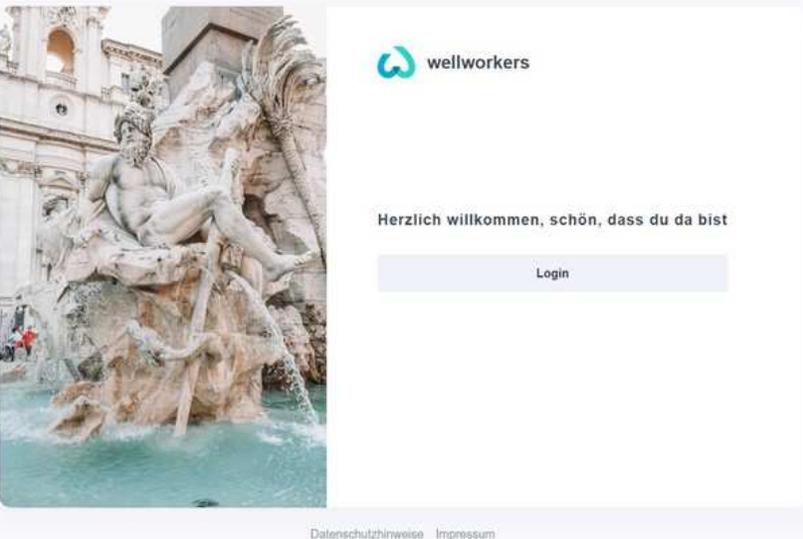
Future at Work!

Über wellworkers

- Zukunftsweisende Online-Plattform zur betrieblichen Gesundheitsförderung mit bedarfsgerechten Angeboten und vorrangig präventiver Ausrichtung
- Laufende Qualitätssicherung und Weiterentwicklung des Gesamtangebotes
- Coachings ausschließlich durch medizinisch qualifiziertes Personal von widecare (Ärzte, Psychologen, Pharmazeuten, MTA's, Physiotherapeuten, Ökotrophologen u.a.)
- Umfangreiche Erfahrung in der Beratung und Betreuung von bereits mehr als 40.000 Teilnehmer*innen
- Powered by widecare, einem in den Bereichen Managed Care und vorbeugender Gesundheitsberatung führenden Unternehmen mit Sitz in Stuttgart



Einfach einloggen und losprofitieren!



Anmeldung bzw. Registrierung auf www.well-workers.de

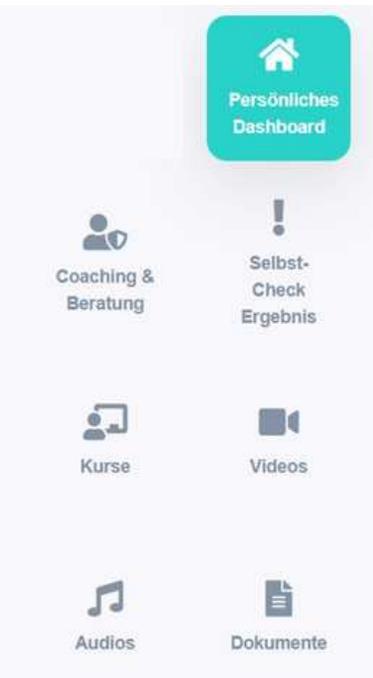
Von deinem internen/r Administrator*in (alternativ von uns) erhältst du per Mail eine Einladung, dich auf der Plattform anzumelden. Für deine Registrierung dort genügt eine Mail-Adresse plus Passwort.

Die Einladung zur Registrierung erhältst du nur einmalig zu Beginn.

Danach loggst du dich jederzeit eigenständig auf unserer Plattform well-workers.de unter dem Menüpunkt „LOGIN“ ein und agierst dort völlig frei.

Möchtest du deinen Account löschen, ist dies zu jedem beliebigen Zeitpunkt möglich.

Wenn du magst, hinterlege in deinem wellworkers Profil ein Bild von dir. Unseren Newsletter kannst du unabhängig von deiner Anmeldung bestellen. Wir empfehlen auch das gerne, da er dich regelmäßig mit neuesten Gesundheitsinfos und wertvollen Tipps versorgt.



Entdecke deine wellworkers Plattform!



- **Mit deinem persönlichen Dashboard alles überblicken**

Schalte und warte hier wie auf der Benutzeroberfläche deines Mobiltelefons. Kurse, Videos, Audios, Dokumente oder – sofern als Zusatzmodul freigeschaltet – Coachings und Beratungen. Hier hast du die wellworkers-Welt auf einen Blick.

- **Schnell- bzw. Direktwahl deiner gewünschten Inhalte**

Du hast ein konkretes Ziel, weil dich beispielsweise ein Thema aktuell beschäftigt? Dann steht dir der unmittelbare Weg dorthin über die einzelnen “Kacheln” offen.

Fragen? Antworten findest du sofort in den FAQ oder bekommst sie persönlich

Beginnen wir mit deinem/r innerbetrieblichen Administrator*in der wellworkers Plattform. In aller Regel ist das ein/e Kollege*in aus deiner Personalabteilung. Von ihm oder ihr erhältst du eine Einladung zur Teilnahme an der betrieblichen Gesundheitsförderung und damit den Zugang zu den wellworkers-Angeboten. Sollten Kolleg*innen deiner Abteilung auf unserer Plattform bereits angemeldet sein und du noch nicht, frage bitte deine/n Administrator*in nach einer Einladung.

Dein/e Administrator*in ist auch dein/e interne/r Ansprechpartner*in, wenn es um Organisatorisches geht. Bei speziellen Fragen zu den wellworkers-Inhalten wirst du von deinem/r Administrator*in außerdem gerne an uns weiterverwiesen.

Zusätzlich kannst du über einen Link auf der Plattform einen direkten wellworkers-Kontakt herstellen.

FAQ



E-Mail



Für alle, die sich auf den Weg zu einer guten Work-Life-Balance machen wollen.

Dank wellworking kommst du deinem Ziel ein richtig gutes Stück näher. In diesem Sinne:

WellCome!

Das ist uns wichtig: Vertrauliche Informationen und strenger Datenschutz

wellworkers ist eine Plattform für betriebliche Gesundheitsförderung, an der Beschäftigte eines Unternehmens freiwillig teilnehmen. Sie wird von der widicare GmbH betrieben. Sämtliche persönlichen und medizinischen Informationen, die du in Verbindung mit deiner Teilnahme zur Verfügung stellst, unterliegen den strengen Datenschutzrichtlinien gem. der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und sind sowohl vor Offenlegung wie auch Weitergabe an Dritte geschützt.



Neben dieser wichtigen Frage zur Sicherheit deiner Daten und Privatsphäre spielt auch die Nutzung der wellworkers Angebote in deinem Alltag eine Rolle:

- Hat die Teilnahme Auswirkungen auf die eigentliche Arbeitszeit?
- Kann mit Kolleg*innen gemeinsam ein wellworkers Kurs belegt werden?

Auf diese und alle weiteren wichtigen Fragen gehen wir in den FAQ auf unserer Plattform detailliert ein.

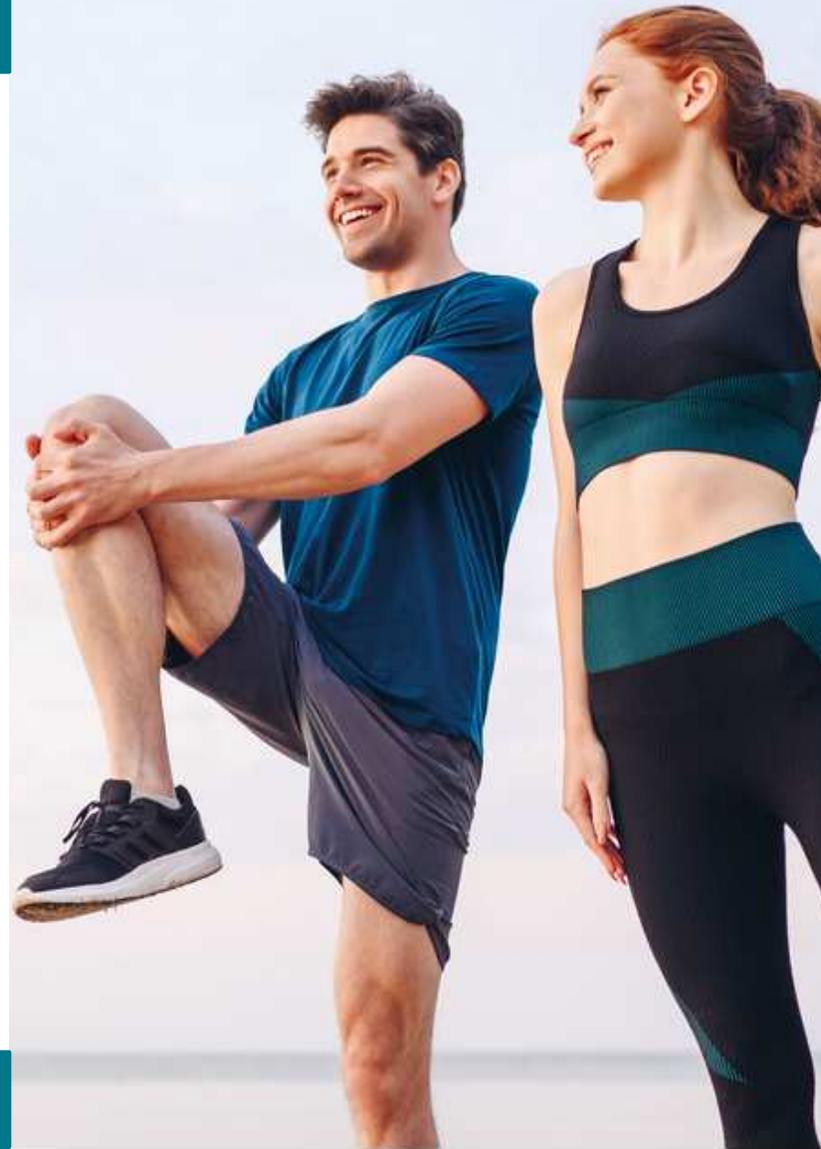
Well-being works.

Sei eine weitere Person weniger, die auf „irgendwann“ wartet.

Die Onlineplattform wellworkers macht es dir einfach. Sie präsentiert dir verschiedenste gesundheitsfördernde Maßnahmen, damit du gezielt und vorbeugend etwas für dein ganz persönliches Wohlbefinden tun kannst.

Das heißt: wellworkers nützt dir weit über den Job hinaus.

Denn gute betriebliche Gesundheitsförderung ist, wenn sie nicht nur deine Arbeitskraft sieht, sondern auch den Menschen und seine Persönlichkeit. In diesem Sinne bietet wellworkers speziell für dich ein vielfältiges Spektrum, das grundsätzlich alle wichtigen Themenbereiche für körperliches und emotionales Well-being umfasst:



So startest du richtig – Das Screening!

Zu Beginn deiner wellworkers-Reise laden wir dich auf unserer Plattform zu einem kurzen Selbst-Check ein. Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig und dauert nur wenige Minuten, indem wir dir ein paar Fragen zu deinen täglichen Gewohnheiten stellen.

Im Anschluss an diesen Check erhältst du eine persönliche Auswertung inklusive Empfehlungen zur Optimierung.

Der Mesana-Premium-Health-Check-Up

Sofern freigeschaltet, findest du unter Coaching & Beratung die Möglichkeit einen umfassenden Check mittels 48-Stunden EKG zu buchen.

Check in to Win!



!
Selbst-
Check
Ergebnis

Damit du das Beste für dich herausholen kannst, haben wir das Beste für dich hereingeholt.



Kurse



Videos



Dokumente



Audios

Zu diesen Bausteinen zählen ...

- Minikurse
- von den Krankenkassen zertifizierte und subventionierte Präventionskurse
- Webinaraufzeichnungen
- downloadbare Audio-Trainings
- Erklär- und Mitmach-Videos
- Übungen sowie Themenblätter

Deine Basismodule

Das gesamte wellworkers-Angebot ist nach dem Baukastenprinzip aufgebaut. Damit bist du maximal flexibel. Und dementsprechend kannst du, je nach Wunsch und Anliegen, für dein mentales und physisches Wohl aktiv werden.

Basismodule sind für dich immer und überall uneingeschränkt sowie kostenfrei zugänglich, sofern kein besonderer Hinweis erfolgt.

Die einzelnen Inhalte um die Schlüsselbereiche

- Bewegung
- Ernährung
- mentale Gesundheit
- Stress
- Schlaf

erhältst du optimal aufbereitet und auf das Wesentliche konzentriert.

Besser Essen!

Hier gibt's jede Menge Leckerwissen! Mit unseren zertifizierten Ernährungsberater*innen besprichst du eingehend deine aktuelle Situation, Ziele und Bedürfnisse. Daraufhin werden deine Essgewohnheiten analysiert und du erhältst Infos sowie Empfehlungen, wie du künftig Fehler vermeiden und – ganz nach deinem Geschmack – deine Ernährung Schritt für Schritt zum Positiven verändern kannst.



Bewegt Glücklich!

Don't worry, move happy! Einfach glücklicher, einfach schmerzfreier, einfach fitter. Auch auf diesem für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit so wichtigen Gebiet der Bewegung führen unsere Physiotherapeut*innen und Bewegungscoaches zunächst ein ausführliches Gespräch mit dir. Darin kommen etwaige Vorbefunde zur Sprache, dein aktuelles Bewegungsverhalten und selbstverständlich deine Erwartungen und organisatorischen Möglichkeiten.

Gut Schlafen!

Gerade Berufstätige mit einem vollgepackten Alltag und ggf. zusätzlichen familiären Verpflichtungen leiden oft unter schlechtem und zu wenig Schlaf. Das kann verschiedenste negative Folgen für unseren gesamten Organismus haben. Unsere Schlafcoaches beraten auf der Grundlage neuester Erkenntnisse der Schlafforschung; darüber hinaus stehen leicht durchzuführende Übungen und vieles mehr für dich bereit.

Mental Stark!

Mentale Gesundheit und Stressmanagement. Stress, Burn-Out, Depressionen und viele weitere alltagsrelevante Themen in Bezug auf unsere Psyche werden hier thematisiert. Für mehr Lebensqualität, die Förderung von Widerstandskraft, Entspannungsfähigkeit sowie für hilfreiches Praxiswissen. Neben dem persönlichen Austausch mit unseren Psycholog*innen stehen dir dazu schriftliche und audiovisuelle Informationen zur Verfügung.

Der Mesana-Premium-Health-Check-Up

Dein Health-Check-Up startet mit der Erfassung deiner Gesundheitsdaten. Die Aufzeichnung führst du ganz bequem zu Hause durch. Dazu schicken wir dir ein Mess-Kit mit einem Hochleistungssensor zu, den du 48 Stunden am Körper trägst. Die Ergebnisse besprichst du mit unserem medizinischen Personal.

Die beste Zeit zu starten ist jetzt!

widecare GmbH
Postanschrift:
Breitwiesenstraße 19
70565 Stuttgart
Kontakt:
Telefon: +49 711 2524 9000
Telefax: +49 711 2528 1699
E-Mail: info@widecare.de

be well, work well