

## BIGbalance - das Online Portal für gesunde Mitarbeiter

Im Durchschnitt verbringt man rund 39 Jahre seines Lebens auf der Arbeit. Besonders Büroarbeiten sind schädlich für Wirbelsäule und Rücken. Aus diesem Grund wird Betriebliche Gesundheitsförderung in Unternehmen immer wichtiger. Als Arbeitgeber kann man einiges für die Gesundheit seiner Mitarbeiter tun, nämlich mit dem kostenlosen Online-Portal BIGbalance.

### Gesunde Mitarbeiter mit BIGbalance

Im Durchschnitt verbringt man rund 39 Jahre seines Lebens auf der Arbeit. Besonders Büroarbeiten sind schädlich für Wirbelsäule und Rücken. Aus diesem Grund wird Betriebliche Gesundheitsförderung in Unternehmen immer wichtiger. Als Arbeitgeber kann man einiges für die Gesundheit seiner Mitarbeiter tun, nämlich mit dem kostenlosen Online-Portal BIGbalance.

### Was ist Betriebliche Gesundheitsförderung?

Motivierte und engagierte Mitarbeiter sind der Grundstein für den Erfolg eines jeden Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) kann dabei helfen eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu schaffen und die Gesundheit von Mitarbeitern zu fördern. BGF beschäftigt sich mit verschiedenen Bereichen und Themen wie z. B. dem Betriebsklima, Work-Life-Balance, Arbeitsplatzanforderungen und dem allgemeinen Befinden der Mitarbeiter. Bei der Gesundheitsförderung werden die Mitarbeiter nicht nur angeregt ihr Verhalten zu ändern und gesünder zu leben, sondern auch das Arbeitsverhältnis und die Arbeitsbedingungen sollen verbessert werden.

### Was ist BIGbalance?

Gesundheit, Fitness und Achtsamkeit sind Themen, die in unserem hektischen Arbeitsalltag oft zu kurz kommen. Unser Online-Portal „BIGbalance“ bringt genau diese Themen auf Ihren Schreibtisch. Und das nicht nur auf der Arbeit – das Online-Portal kann auch im Home-Office, in der Freizeit, auf Dienstreisen oder im Urlaub genutzt werden. Sobald in Ihrem Unternehmen ein Mitarbeiter BIG-Versichert ist, können Sie das Portal kostenlos nutzen. Wir kümmern uns um alles Organisatorische und bauen gemeinsam mit Ihnen eine Betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrem Betrieb auf.

### Wieso sollte Ihr Unternehmen BIGbalance nutzen?

In Deutschland lassen sich im Jahr etwa 70 Millionen Krankenscheine auf Rückenprobleme zurückführen. Diese lassen sich mithilfe von BGF-Maßnahmen deutlich reduzieren. Ein Unternehmen kann dadurch wirtschaftlicher und leistungsfähiger arbeiten. Alle Maßnahmen, die wir im Rahmen von BIGbalance anbieten sind genau auf die Bedingungen und Anforderungen von Büroarbeit ausgelegt. Unser Team begleitet den gesamten BGF-Prozess in Ihrem Haus, unabhängig davon, ob Sie bereits BGF nutzen oder nicht.

### Gesundheitsaktionen Ihres Unternehmens

Im Portal haben Sie einen Überblick über alle BGF-Aktionen Ihres Unternehmens. Hier können Sie unternehmensexklusive Kurse, Events und Seminare einstellen, und Ihre Mitarbeiter können sich über BIGbalance direkt bei den Kursen anmelden. Zusätzlich können Sie sehen, wie viel Plätze bei einem Kurs noch verfügbar sind oder ob der Kurs bereits ausgebucht ist.

### Online-Check-up

Das Portal bietet allen Nutzern einen Online-Check-up. Der Check-up wurde von Ärzten entwickelt und geprüft. Er analysiert den persönlichen Gesundheitszustand, Entwicklungen und Fortschritte und liefert vertiefende Informationen zu wichtigen Gesundheitsthemen.

### Online-Coachings

Der Online-Check-up empfiehlt jedem Nutzer passende Online-Coachings. Online-Coachings sind kostenlose, zertifizierte Kurse, die sich mit verschiedenen Themen befassen. Jeder Kurs dauert ca. 8 Wochen. Kurse gibt es z. B. zu Themen wie Stressbewältigung, Ernährung oder Bewegung. Bei der Anmeldung zu einem Online-Coaching erhält der Nutzer automatisch einen Zugang zum Online-Portal Cyberfitness. Hier gibt es eine riesige Auswahl an Fitness-Videos, die man 6 Monate kostenlos nutzen kann.

### Magazin

Im BIGbalance-Magazin gibt es spannende und informative Artikel zu verschiedenen Gesundheitsthemen wie z. B. richtige Sitzhaltung, Erkrankungen oder verschiedene Behandlungen.

### Gesundheitskurse in der Nähe

Ganzkörpertraining, Yoga oder Rückenschule – die Kurssuche ermöglicht den Nutzern alle Kursangebote in Ihrer direkten Umgebung zu finden. Alle Kurse in unserer Datenbank sind auf ihre Qualität hin geprüft. Meist übernehmen die Krankenkassen sogar einen Teil der Kosten.

### Vorteile für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

#### Vorteile für Unternehmen

- ✓ gesunde, leistungsfähigere Mitarbeiter
- ✓ Erhöhung der Motivation durch Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- ✓ weniger Krankheits- und Produktionsausfälle
- ✓ Steigerung der Produktivität und Qualität
- ✓ Steigerung der Arbeitgeberattraktivität
- ✓ zentral wie dezentral einsetzbar (z. B. Homeoffice und in Filialen)
- ✓ individuell erweiterbar
- ✓ kostenloser, aktueller Gesundheitscontent
- ✓ DSGVO-konform

#### Vorteile für Mitarbeiter

- Senkung gesundheitlicher Risiken
- Verringerung von Belastungen
- Verbesserung der Lebensqualität
- Erhaltung bzw. Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit

#### Jetzt BIGbalance in Ihrem Unternehmen nutzen!

Wenn in Ihrem Unternehmen ein Mitarbeiter bei der BIG-Versichert ist, können Sie BIGbalance kostenlos nutzen. Für mehr Informationen über die Teilnahme können Sie uns telefonisch oder per Mail erreichen:

#### Ihre Ansprechpartnerin

Julia Gelezun

julia.gelezun@big-direkt.de

0231.5557-1069