

# Adventskalender



## 24 Türchen für eine gesunde Adventszeit

Unser **Adventskalender für Dezember** bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Mitarbeitenden in der Adventszeit wertvolle Gesundheitsimpulse zu vermitteln. Hinter jedem der 24 Türchen verbirgt sich ein kurzes Video (ca. 5 Minuten) zu Themen wie Bewegung, Ergonomie, Stressbewältigung, Entspannung, Achtsamkeit und Ernährung.

Senden Sie uns Ihr Logo und Ihre Weihnachtsgrüße, um eine **individuelle Landingpage** zu erhalten. Ein **exklusiver Link** ermöglicht es Ihnen, diesen direkt auf Ihrer Homepage einzubinden oder an Ihre Mitarbeitenden zu senden.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 15 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Videos
- ✓ Digital
- ✓ Motivation

### Beispiel-Inhalte:

In Ihrem Adventskalender finden Sie Inhalte zu Themen wie Entspannung, Bewegung und Gesunder Schlaf in den folgenden Formen:

- ✓ **Info-Videos:** Die Info-Videos vermitteln wertvolle Kenntnisse zu Gesundheitsthemen wie Ergonomie, Stressmanagement und Ernährung.
- ✓ **Meditationen:** Unsere geführten Meditationen fördern Achtsamkeit und Entspannung. Perfekt, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.
- ✓ Ergonomie | Aktive Pause / opt. mit Thera-Band | Stressmanagement | Achtsamkeit | Resilienz | Gesund im Home-Office | Gesunde Ernährung | Glücksforschung | Gesund Abnehmen | Geführte Meditationen | Yoga & Pilates | Wunschthema

*Alle unsere Videos zum Thema Gesundheit sind von Company Move produziert und wurden fachlich geprüft.*

# Adventskalender



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihren Adventskalender zu buchen.
- **Erstellung:** Der Videokalender wird nach Ihrer Buchung für Sie eingerichtet. Sobald der Kalender bereit ist, erhalten Sie von uns die Zugangsdaten sowie den entsprechenden Link zu Ihrer persönlichen Landingpage.

### Organisation und Durchführung

- **Zugang:** Unser Team sorgt dafür, dass der Zugang zum Videokalender reibungslos funktioniert. Sie erhalten alle Informationen, um die Inhalte während der vereinbarten Zeit nutzen zu können.
- **Unterstützung:** Bei Fragen oder technischen Problemen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Wir helfen Ihnen, die Inhalte optimal zu nutzen und unterstützen Ihr Team bei der Integration der Gesundheitsressourcen in den Alltag.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach der Nutzung des Videokalenders haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie die Inhalte bei Ihren Mitarbeitenden angekommen sind und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um zukünftige Angebote noch besser zu gestalten.