

Gutachten „Stairtalk+“

Das Produkt „Stairtalk +“ ist eine Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung, die modular auf unterschiedliche Unternehmensgrößen, sowie die speziellen Bedürfnisse der Mitarbeitenden angepasst wird. Die Projektdurchführung umfasst die Gestaltung der Treppenhäuser der teilnehmenden Unternehmen mit Treppenaufklebern und Postern, die Durchführung einer App-basierten Treppen-Challenge in Mitarbeiter-Teams sowie die Versendung von interaktiven Newslettern, welche sowohl Print- als auch Video-Content enthalten.

Nicht nur die Möglichkeit der individuellen Anpassungen, sondern auch die große Spannweite der Inhalte zur Gesundheitsaufklärung, die medial spannend und unterschwellig anregend/motivierend aufbereitet sind, machen Stairtalk + zu einem Produkt, dass in einem hohen Maße den Anforderungen der Formel Froböse entspricht.

Da während der Durchführung von Stairtalk + unterschiedliche Medien mit wechselndem Content zum Einsatz kommen, können bei jeder Projektdurchführung die vier Axiome „Körperliche Aktivität im Alltag“, „Trinken und Flüssigkeit“, „Essen und Genuss“ sowie „Entspannung und Stressbewältigung“ bedient werden. Dadurch wird der Begriff der Gesundheit am Arbeitsplatz als auch im Alltag beleuchtet und ganzheitlich vermittelt. Das Axiom „Körperliche Aktivität im Alltag“ wird außerdem dadurch erfüllt, dass die Teilnehmenden durch die Treppen-Challenge zu einem aktiveren Lebensstil aufgefordert werden.

Ebenso zeichnet sich das Produkt dadurch aus, dass die Inhalte in den Informationsmedien wie auch die Treppen-Challenge einfach gestaltet sind, sodass die Motivation zur Teilnahme sowie die Vermittlung von Gesundheitskompetenzen niederschwellig funktioniert. Hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang, dass die Inhalte zwar einfach, jedoch in jedem Fall wissenschaftlich fundiert und somit effektiv sind.

Somit entspricht das Produkt den Qualitätsansprüchen der Formel Froböse, da die Inhalte individuell auf die Bedarfe des jeweiligen Unternehmens angepasst werden, indem diese vor Beginn des Projektes durch die Projektleitung evaluiert werden. So können bestimmte Themenfelder je nach Bedarf (beispielsweise „Rückenprobleme durch Fehlhaltungen während der Computerarbeit“) besonders stark bespielt und somit die Effektivität des Projektes immens verstärkt werden.

Die Einfachheit der Medien sowie der Challenge-Charakter des Projektes motiviert die Teilnehmenden zu mehr Bewegung und vermittelt Gesundheitsinformationen. Dabei macht das Projekt insbesondere durch die mediale Aufbereitung und die Individualität Spaß und stärkt den Teamgeist im Unternehmen.



Köln, den 28.12.2017



Prof. Dr. Ingo Froböse

Qualitätsprüfung nach der Formel Froböse: „Stairtalk+“

Handlungsanweisungen liegen vor

ja

nein

1) Axiom

Körperliche Aktivität (im Alltag)	3
Sport und Training	n.r.
Regeneration und Erholung	n.r.
Trinken und Flüssigkeit	2
Ernährung und Genuss	3
Entspannung und Stressbewältigung	3
Punktwert aus 1)	11/12
Punktwert gewichtet (multipliziert mit 1,5)	16,5/18,5

Punktwert (0=gar nicht erfüllt; 1=kaum erfüllt; 2=etwas erfüllt; 3=vollständig erfüllt; n.r. = nicht relevant)

2) Qualitätsanspruch

Einfach	3
Natürlich	n.r.
Individuell	3
Wissenschaftlich	3
Effektiv	2
Punktwert aus 2)	11/12

Punktwert (0=gar nicht erfüllt; 1=kaum erfüllt; 2=etwas erfüllt; 3=vollständig erfüllt; n.r. = nicht relevant)

3) Persönliche Lebenswelt

Optimismus	3
Spaß	2
Motivation	3
Achtsamkeit	3
Rhythmus	n.r.
Punktwert aus 3)	11/12

Punktwert (0=gar nicht erfüllt; 1=kaum erfüllt; 2=etwas erfüllt; 3=vollständig erfüllt; n.r. = nicht relevant)

Punktwert aus 1) gewichtet	16,5/18,5
Punktwert aus 2)	11/12
Punktwert aus 3)	11/12
Punktwert gesamt	38,5/42
„Stairtalk+“	Bestanden

Qualitätsprüfung Ergebnis*

Welches Handeln unterstützt uns dabei, unsere Lebensqualität zu steigern und uns wohl zu fühlen?

Die Formel Froböse stellt basierend auf dem Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und Regeneration den Wegweiser zu optimaler Lebensqualität und größtmöglichem Wohlbefinden dar, indem sie das individuell vorhandene Potential bestmöglich nutzt und auf Selbstbestimmung und Eigenverantwortung setzt. Dieser Dreiklang wird im Rahmen des Prüfverfahrens nochmals untergliedert in sechs Themenfelder, den individuellen Qualitätsanspruch und die persönlichen Umweltfaktoren. Sie dienen als Orientierung und beinhalten neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Jedes dieser Themenfelder prägt uns und wir setzen uns –bewusst oder unbewusst –täglich damit auseinander. Darum stellen sie für jeden von uns Handlungsfelder dar, die wir gezielt beeinflussen können, um unsere Lebensqualität positiv zu verändern. Mehr Informationen unter www.formel-froboese.de

