

BGM - geht auch digital

mkk

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist flexibel und kann sich jeder Situation beliebig anpassen. Auch in aktuellen Zeiten, in denen Tätigkeiten im Home-Office und mobiles Arbeiten immer mehr zunehmen, gilt es die Mitarbeitergesundheit zu stärken.

Gesundheitskurse online

Das ideale Angebot für alle, die sich im Home-Office befinden und etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Beim 10-wöchigen Trainingsprogramm von "My Weight Coach" erhalten Sie einmal pro Woche wertvolle Tipps zur gesunden Ernährung, die Sie direkt zu Hause ausprobieren können. Auch bei der Entspannungs- und Bewegungsförderung unterstützen wir Sie mit passenden Angeboten. Eine Auswahl zertifizierter Onlinekurse finden Sie auf [meine-krankenkasse.de](https://www.meine-krankenkasse.de) unter dem Suchbegriff "Gesundheitskurse".

Für mkk-Kundinnen und -Kunden übernehmen wir bei vielen Kursen die Kosten in voller Höhe.

Beratung per Telefon- oder Videocall

Aktuell ergeben sich intern keine Möglichkeiten, im BGM voranzukommen? Unsere regionalen Präventionsberaterinnen und -berater begleiten Sie auf diesem Weg und helfen Ihnen die ersten Schritte zu meistern. Sie erstellen Gesundheitsberichte und besprechen mit Ihnen Maßnahmen, die Sie aktuell und in Zukunft umsetzen können.

Wir erstellen Ihnen einen anonymisierten Gesundheitsbericht, wenn mindestens 40 Beschäftigte Kundin oder Kunde der mkk – meine krankenkasse sind.

Digitale BGM-Lösungen im GesundheitsNetz

Unser bundesweites Netzwerk an Kooperationspartnerinnen und -partnern ist so gut aufgestellt, dass auch digitale Lösungen sofort angeboten werden können. Auch hier helfen Ihnen unsere regionalen Präventionsberaterinnen und -berater weiter und informieren Sie unter anderem über Workshops und Impulsvorträge zu den Themen Ernährung, Bewegung, Stress und Suchtprävention. Diese sind schnell als Online-Seminar umsetzbar und dauern in der Regel zwischen 60 bis 90 Minuten.

Sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gerne zu den technischen Möglichkeiten in Ihrem Unternehmen.



Nachhaltige Angebote per Smartphone

Wir alle stehen vor der Herausforderung, unseren Arbeits- und Familienalltag gut zu organisieren. Mit kostenfreien digitalen Gesundheitsanwendungen wie der Phileo-, Mindzeit- oder Nola-App können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Gesundheit nachhaltig und vor allem selbstständig fördern. Die digitalen Gesundheitsanwendungen können von allen Beschäftigten genutzt werden – unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind.

Sie möchten mehr wissen?

Dann sprechen Sie einfach unsere regionalen Präventionsberaterinnen und -berater an. Alle Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite oder online hinter dem QR-Code:



Ihre Experten vor Ort



Michael Risthaus
Region West

0234 2395492653
michael.risthaus@
meine-krankenkasse.de



David Kiel
Region West

0203 987242804
david.kiel@
meine-krankenkasse.de



Marcus Dornburg
Region Mitteldeutschland

03461 3394004
marcus.dornburg@
meine-krankenkasse.de



Nicole Rister
Region Berlin

030 726122089
nicole.rister@
meine-krankenkasse.de



Alexander Blagojevic
Region Brandenburg

030 726122166
alexander.blagojevic@
meine-krankenkasse.de



Sven Dahle
Region Süd

07154 85431710
sven.dahle@
meine-krankenkasse.de



Paul-Christian Jonas
Region Nord

0162 2974288
paul-christian.jonas@
meine-krankenkasse.de



Nils Dößereck
Region Südwest

069 4509114310
nils.doessereck@
meine-krankenkasse.de