

EXPARO

Digitale Gesundheitswelt für Unternehmen

Umfang und Angebote

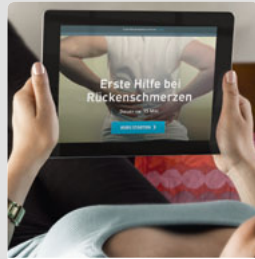
WeCARE Gesellschaft für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement mbH



MAGAZIN

Jeden Tag neue Impulse für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

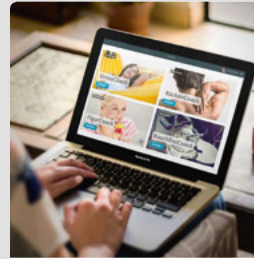
Seite 03



KURSE

Stärkung der Handlungskompetenz, damit gute Vorsätze dauerhaft stabile Realität werden.

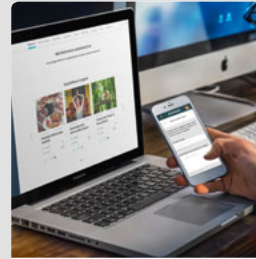
Seite 06



PROGRAMME

Professionelles Verhaltensmanagement für dauerhaft stabile Erfolge.

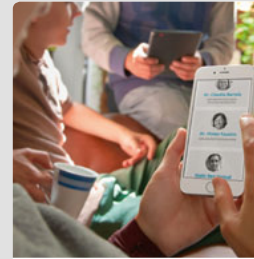
Seite 09



GRUPPEN

Dialoge auf Augenhöhe, damit Gesundheit ansteckend wird.

Seite 13



BERATUNG

Unser Expertenteam steht jedem Ihrer Mitarbeiter jederzeit zur Seite.

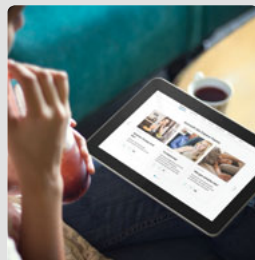
Seite 15



UNTERNEHMEN

Die Bühne für alles, was Sie für Mitarbeitergesundheit unternehmen.

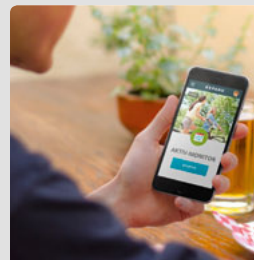
Seite 18



TESTS

Von schnellen Selbsttests bis zu detaillierten Analysen von Experten.

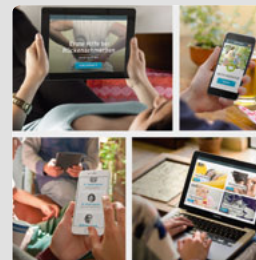
Seite 21



TOOLS

Kleine Helfer für große Ambitionen, immer und überall verfügbar.

Seite 23



ZUGANG

Weil das Internet immer mobiler wird, läuft EXPARO auf allen Endgeräten.

Seite 26



KONTAKT

Wenn Sie mit uns über Ihre digitale Gesundheitswelt sprechen wollen.

Seite 27

In dieser Welt ist alles drin



SVEN PUDEL

WECARE-GESCHÄFTSFÜHRER

„EXPARO ist die weltweit erste digitale Gesundheitswelt für Unternehmen. Innovativ konzipiert und konsequent entwickelt. Vor allem aber ist EXPARO eine Antwort auf viele Hürden, mit denen Unternehmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement konfrontiert sind. EXPARO gibt die Freiheit, das eine zu tun, ohne das andere zu lassen. EXPARO bedeutet: Alles für alle, egal wann, egal wo. Fast grenzenlos, denn bei den Kosten haben wir eine Obergrenze gesetzt, die wir bedingungslos garantieren.“



Von dieser Basis gelingt der Start

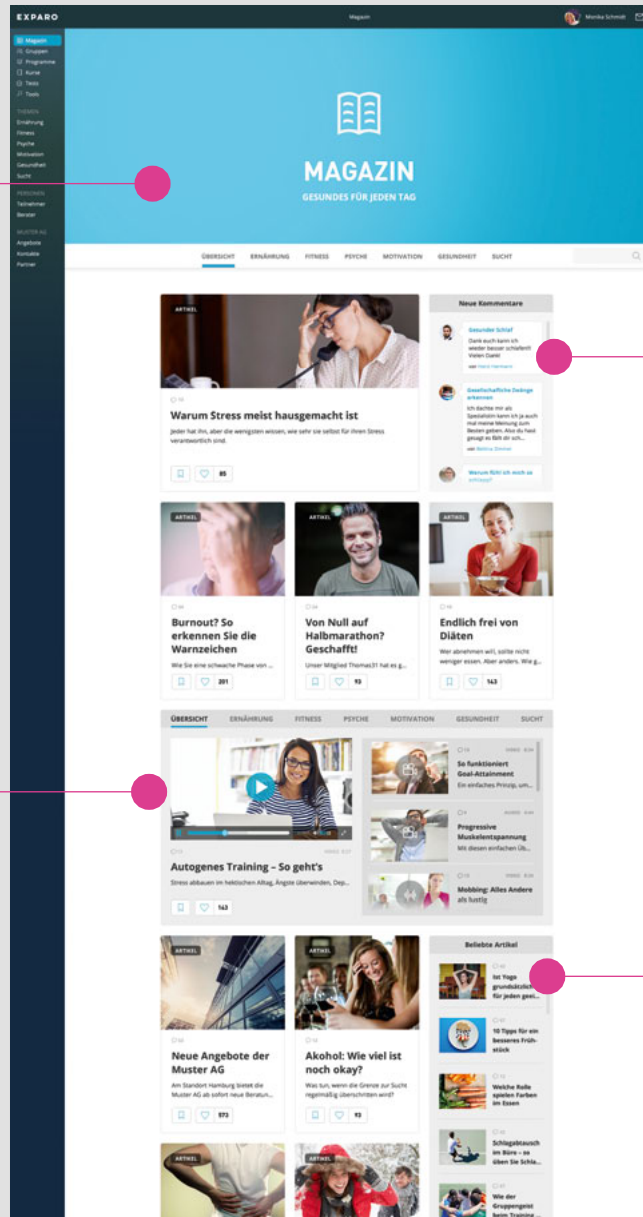
Weil in EXPARO so viele Innovationen stecken, wollten wir unbedingt etwas integrieren, das jeder kennt. Etwas, das jeden an die vielfältigen Angebote und Funktionen der digitalen Gesundheitswelt heranführt. Etwas, von dem aus es sich einfach starten lässt in eine neue Welt des Gesundheitscoachings. Was liegt da näher, als ein digitales Gesundheitsmagazin?

Vielfalt

In jeder Themenwelt von EXPARO bieten wir eine breite Basis an Artikeln und Medien, die regelmäßig erweitert wird.

Medien

Neben Artikeln bietet das Magazin auch Videos und Audios, weil viele lieber zuschauen, als zu lesen.



Kommentare

Worüber die Nutzer von EXPARO am heißesten diskutieren, zeigt die Übersicht der neuesten Kommentare auf Artikel.

Von Nutzern gewählt

Welche Artikel die Nutzer am besten finden, zeigt die Übersicht der beliebtesten Artikel.

Jeden Tag neue Impulse

Im Magazin finden Ihre Mitarbeiter den Einstieg in die vielen Angebote der digitalen Gesundheitswelt. Von der EXPARO-Fachredaktion entwickelt und regelmäßig aktualisiert, lädt das Magazin immer wieder aufs Neue ein, sich mit Gesundheit und Wohlbefinden zu beschäftigen.



DR. MED. NINA BUSCHEK
CHEFREDAKTEURIN

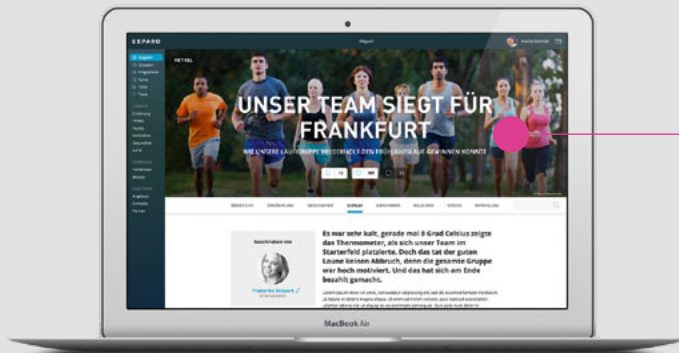
„Meine Kolleginnen und Kollegen in der Fach-Redaktion sehen das Magazin als einen Startpunkt in die digitale Gesundheitswelt. Denn hier findet die erste thematische Orientierung statt und es fällt die Entscheidung, welche Angebote wahrgenommen werden. Darum bringen wir die Themen auf den Punkt und fokussieren dabei den Nutzen, den die Leser bei jedem unserer Artikel erfahren sollen.“



Bei Interesse geht es weiter

Weckt ein Artikel das Interesse des Lesers, findet er dort Hinweise auf weiterführende Angebote, die das Thema intensiver behandeln. Auf diese Weise werden die Teilnehmer gezielt an hochwertige Angebote herangeführt.

Magazin › Artikel mit Verweis auf ein Folgeangebot



Artikel Ihres Unternehmens

In den Mantel des Magazins werden Artikel Ihres Unternehmens nahtlos eingefügt, wenn immer Sie etwas über Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement berichten möchten.

Magazin › Artikel Ihres Unternehmens



Meinungen ausdrücklich erwünscht

Jeder Artikel kann von jedem Teilnehmer kommentiert werden. Dadurch lernt die Redaktion noch besser, wie Artikel gestaltet sein müssen. Und die Teilnehmer profitieren zudem vom gegenseitigen Meinungsaustausch.

Magazin › Kommentare zu einem Artikel

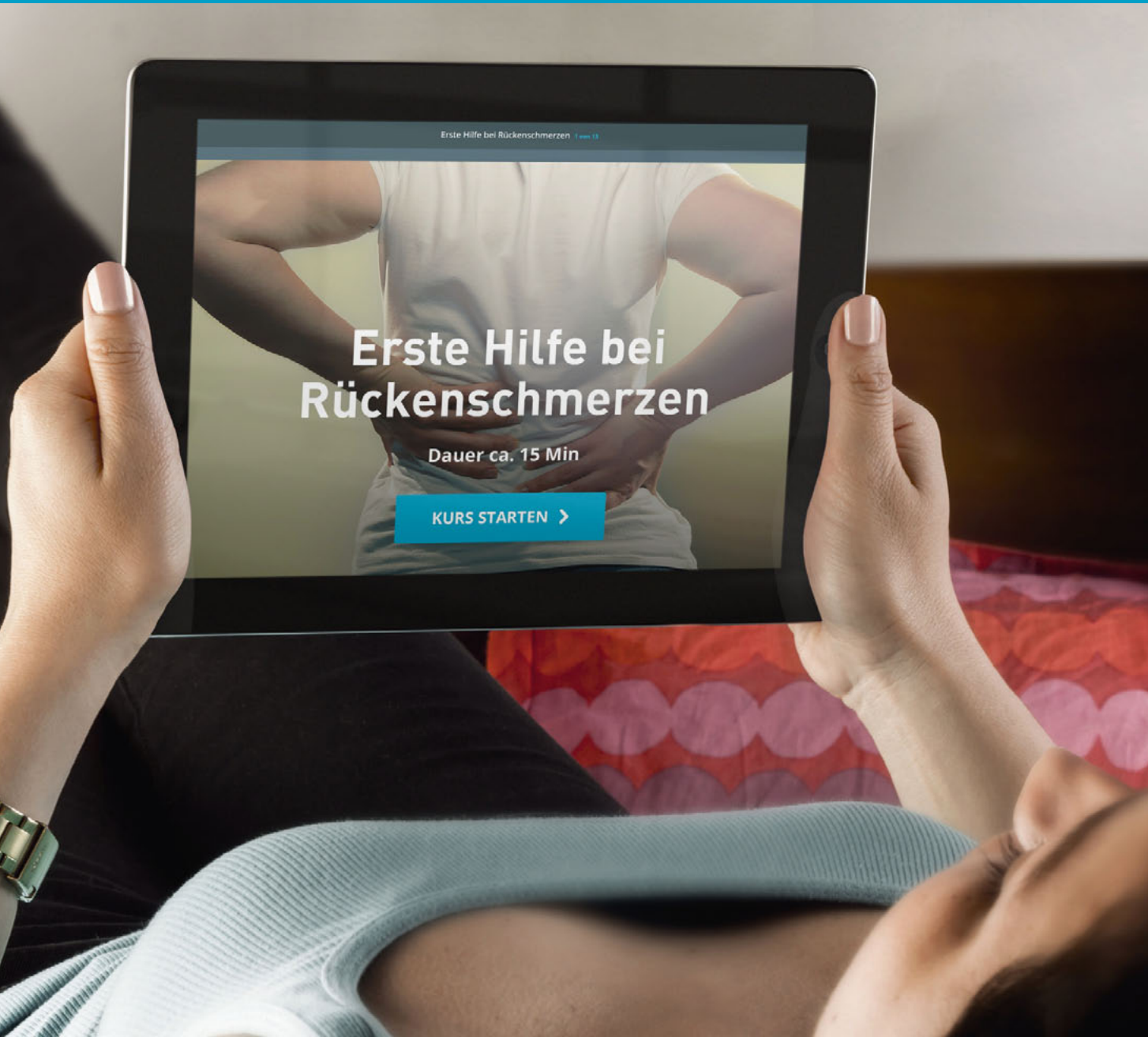
Jeden Tag neue Appetithappen

Das Magazin macht Appetit auf mehr. Einerseits auf weiterführende Angebote, die ein Thema noch intensiver behandeln, andererseits auf alles, was Sie Ihren Mitarbeitern außerhalb von EXPARO bieten. Denn das Magazin ist auch das ideale Umfeld, um auf weitere Aktionen und Angebote Ihres Unternehmens hinzuweisen.



FRIDERIKE STÜWERT
MEDIZINJOURNALISTIN

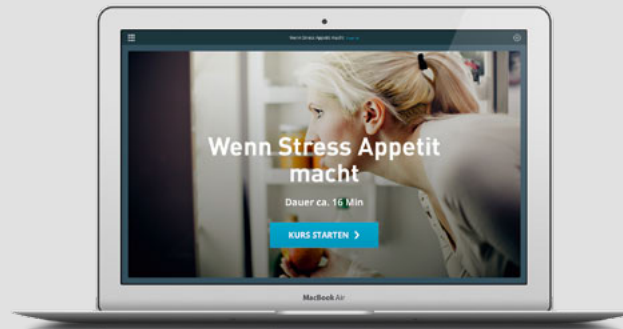
„Wir glauben daran, dass viele klassische Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung auch deshalb von vergleichsweise wenigen Mitarbeitern genutzt werden, weil sie wenigen bekannt sind und ausserdem viel attraktiver dargestellt werden könnten. Und genau das will unsere Redaktion im Magazin erreichen.“



KURSE

Zu diesen Kursen müssen Sie nicht reisen

Diese Kurse kommen zu Ihnen. Wann Sie wollen, wo Sie wollen und so oft Sie wollen. Genau richtig für alle, die ein gesundheitliches Ziel in Angriff nehmen, dafür aber kein mehrwöchiges Programm benötigen.



KURSE

Gesundheitskurse komplett digital

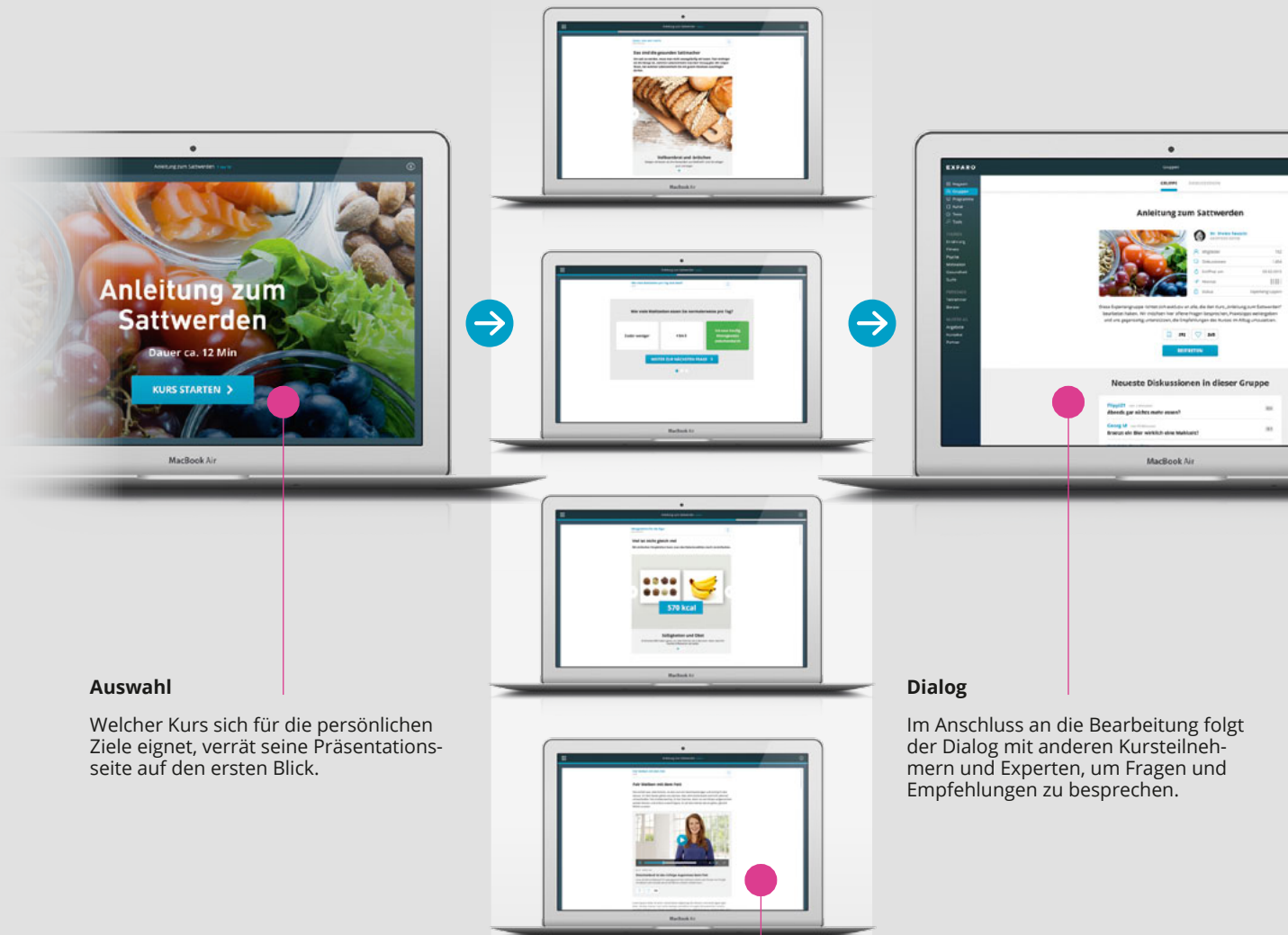
Ihre Mitarbeiter finden bei EXPARO mehr als 20 multimediale Kurse zu den wichtigsten Gesundheitsthemen.

ERNST-PETER SCHORN

ARZT UND VORSITZENDER DES BEIRATS



„Wenn wir von einer digitalen Gesundheitswelt sprechen, meinen wir den Anspruch, für wirklich jedes Gesundheitsthema ein seriöses Beratungsangebot zu bieten. Um diesen Anspruch zu erfüllen, werden gemeinsam mit dem wissenschaftlichen Beirat fortlaufend neue Gesundheitskurse im digitalen Format entwickelt.“



Auswahl

Welcher Kurs sich für die persönlichen Ziele eignet, verrät seine Präsentationsseite auf den ersten Blick.

Dialog

Im Anschluss an die Bearbeitung folgt der Dialog mit anderen Kursteilnehmern und Experten, um Fragen und Empfehlungen zu besprechen.

Bearbeitung

In bis zu 30 Schritten wird das Kurs-Thema multimedial behandelt. Im Vordergrund stehen dabei Anwendung und Umsetzung des Gelernten im Alltag.

Verstehen, besprechen, umsetzen.

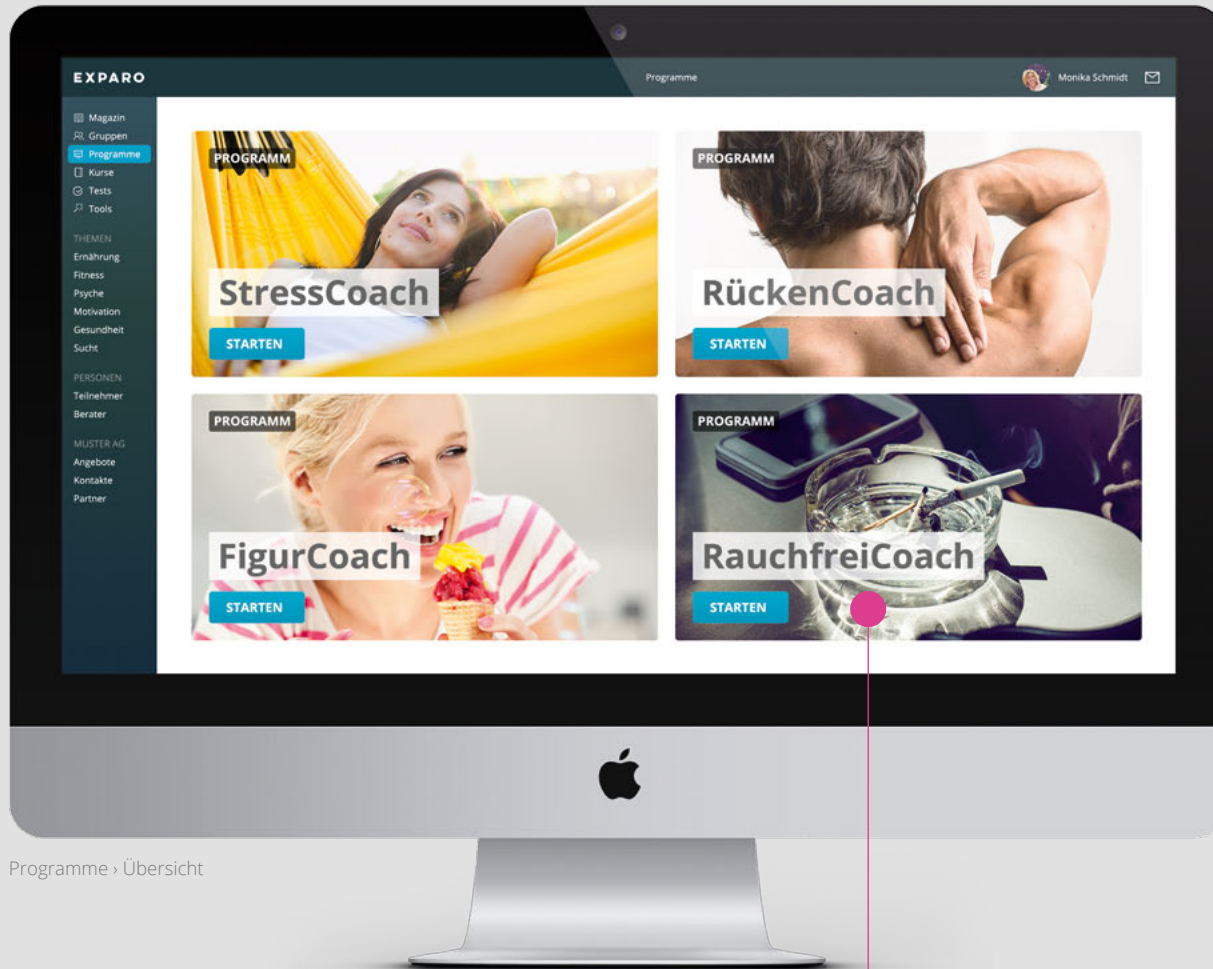
Wo ein gewöhnlicher Kurs endet, fangen die digitalen Kurse von EXPARO erst richtig an. Denn die Fragen der Teilnehmer werden jederzeit im digitalen Kursraum von Experten beantwortet. Nur so können auch die Fragen geklärt werden, die sich erst Tage nach Beendigung des Kurses ergeben haben. Das hilft beim Verständnis und vor allem dabei, das Gelernte dauerhaft im Alltag umzusetzen.



PROGRAMME

Damit Wünsche Realität werden

Mit unserer Erfahrung aus mehr als 10 Jahren digitalen Gesundheitscoachings wissen wir, dass Verhaltensänderungen Zeit brauchen. Und sie brauchen ein mehrwöchiges Trainingsprogramm, das coacht, motiviert und berät. Immer nach der Devise: Durch Kennenlernen zur Kenntnis. Durch Anwenden zum Können. Durch Wiederholen zur Gewohnheit.



Professionelles Verhaltensmanagement

Für eine nachhaltige Verbesserung des Gesundheitsverhaltens reichen Informationen alleine nicht aus. Die meisten wissen, was gesund ist. Die wenigsten schaffen es, dieses Wissen in konkretes Handeln umzusetzen. Weil Wissen eben nicht Können ist. Darum bietet EXPARO Programme, die sich aufs Können konzentrieren. Und zwar nach dem Gesetz der kleinen Schritte. Egal, ob es darum geht, Übergewicht zu verlieren, Rückenschmerzen zu verringern oder resistenter gegen psychische Belastungen zu werden.

Die Präventionsprogramme von EXPARO adressieren die verbreitetsten Gesundheitsrisiken und entsprechen den Vorgaben des §20 SGB V.

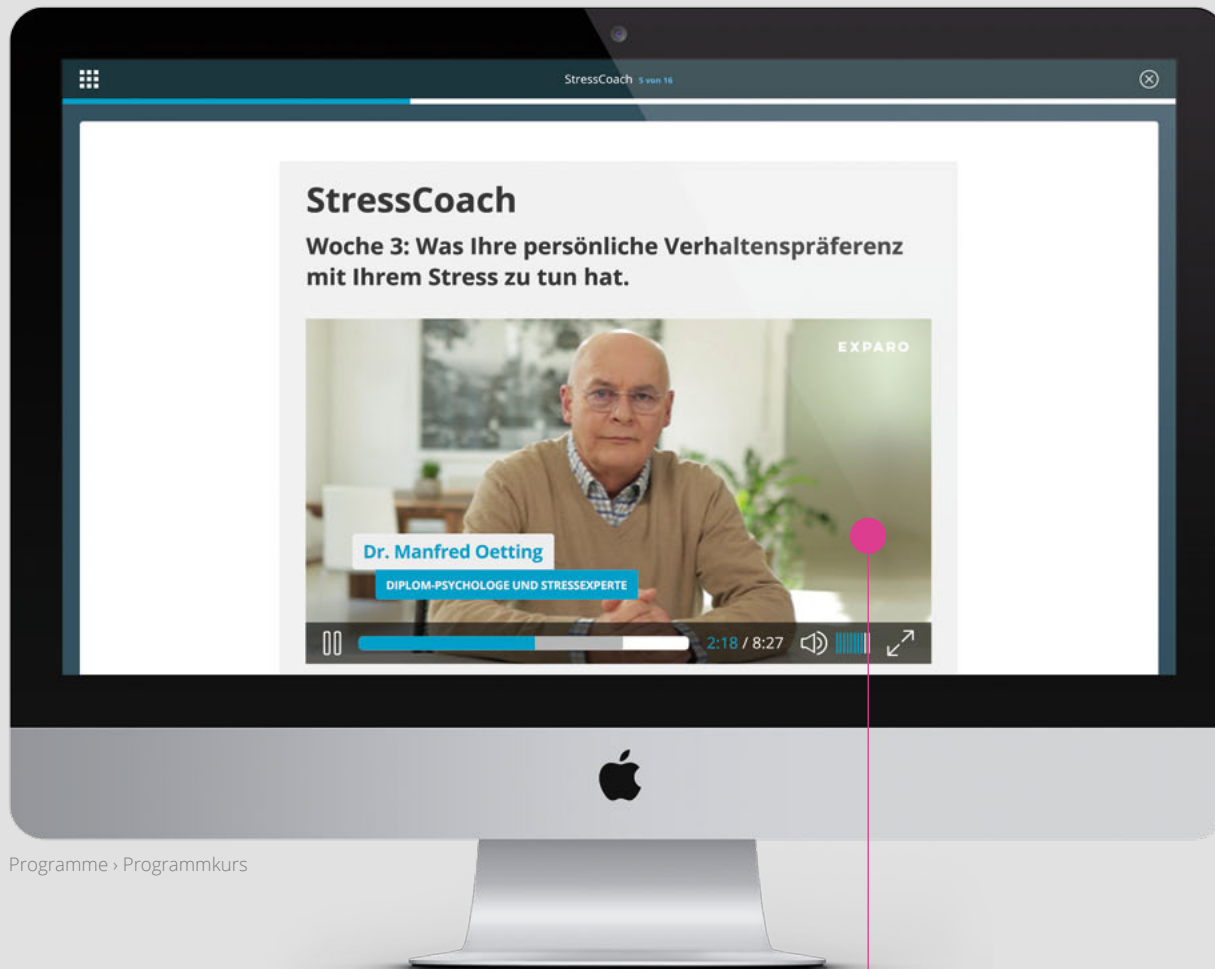
Beispiel: StressCoach



DR. MANFRED OETTING

DIPLOM-PSYCHOLOGE UND BEIRAT

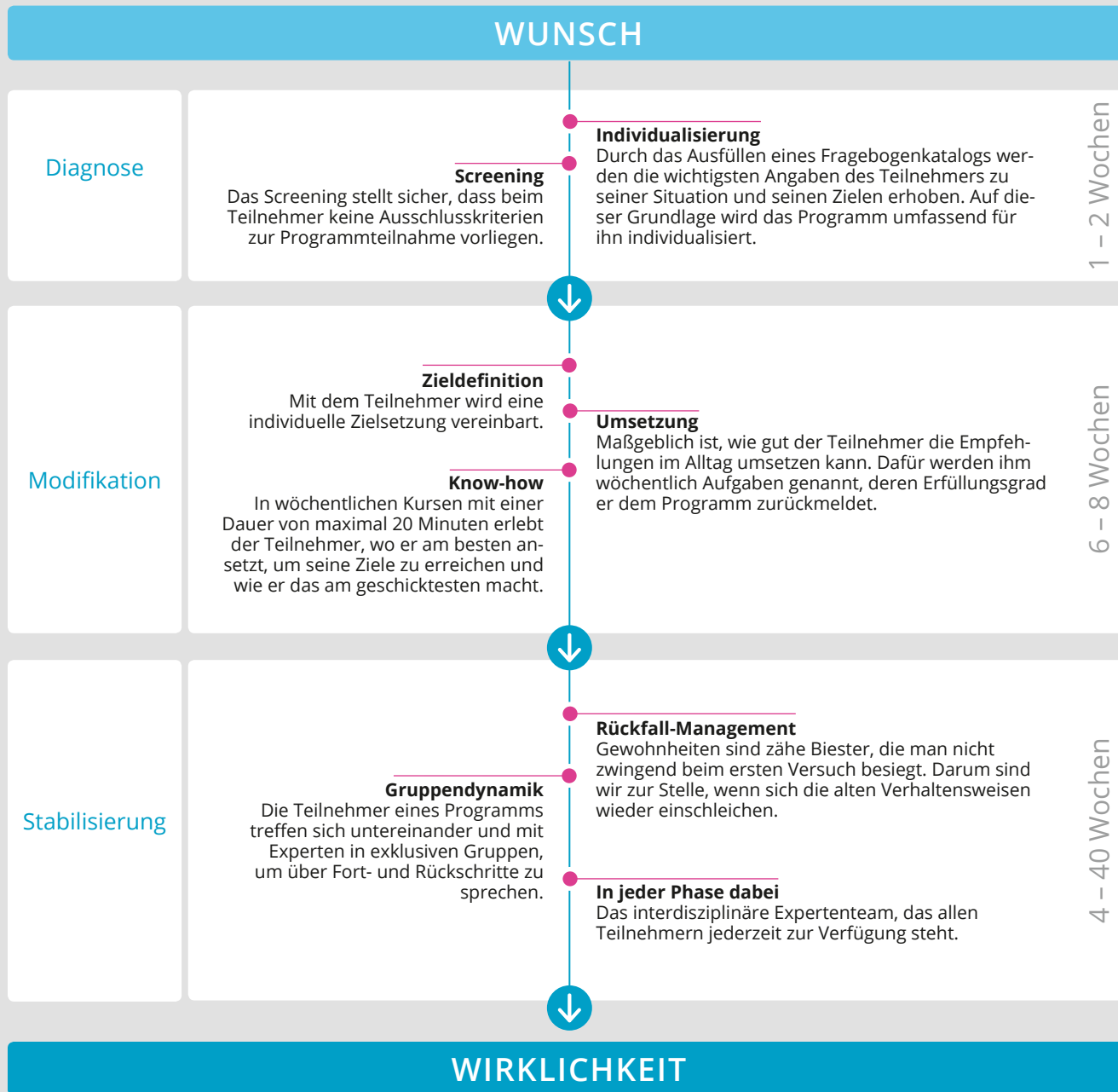
„Stress kennt jeder, aber nur wenige wissen, dass sie selbst maßgeblich für ihren Stress verantwortlich sind. Diese Erfahrung mache ich seit Jahrzehnten in Seminaren für Unternehmen, denen ich helfe, die psychische Belastung ihrer Mitarbeiter zu verringern. Auf dieser Basis haben wir mit dem EXPARO-StressCoach ein digitales Anti-Stress-Programm entwickelt, das in seiner Individualität einzigartig ist. Es passt sich nicht nur der individuellen Situation der Teilnehmer an. Es erlaubt auch, mit Video, Audio und interaktiven Elementen ganz individuell auf jeden einzelnen Teilnehmer zu reagieren. Wer bei diesem Resilienz-Programm mitmacht, lernt viel über sich selbst und lernt vor allem, widerstandsfähiger gegen psychische Belastungen zu werden.“



Programme › Programmkurs

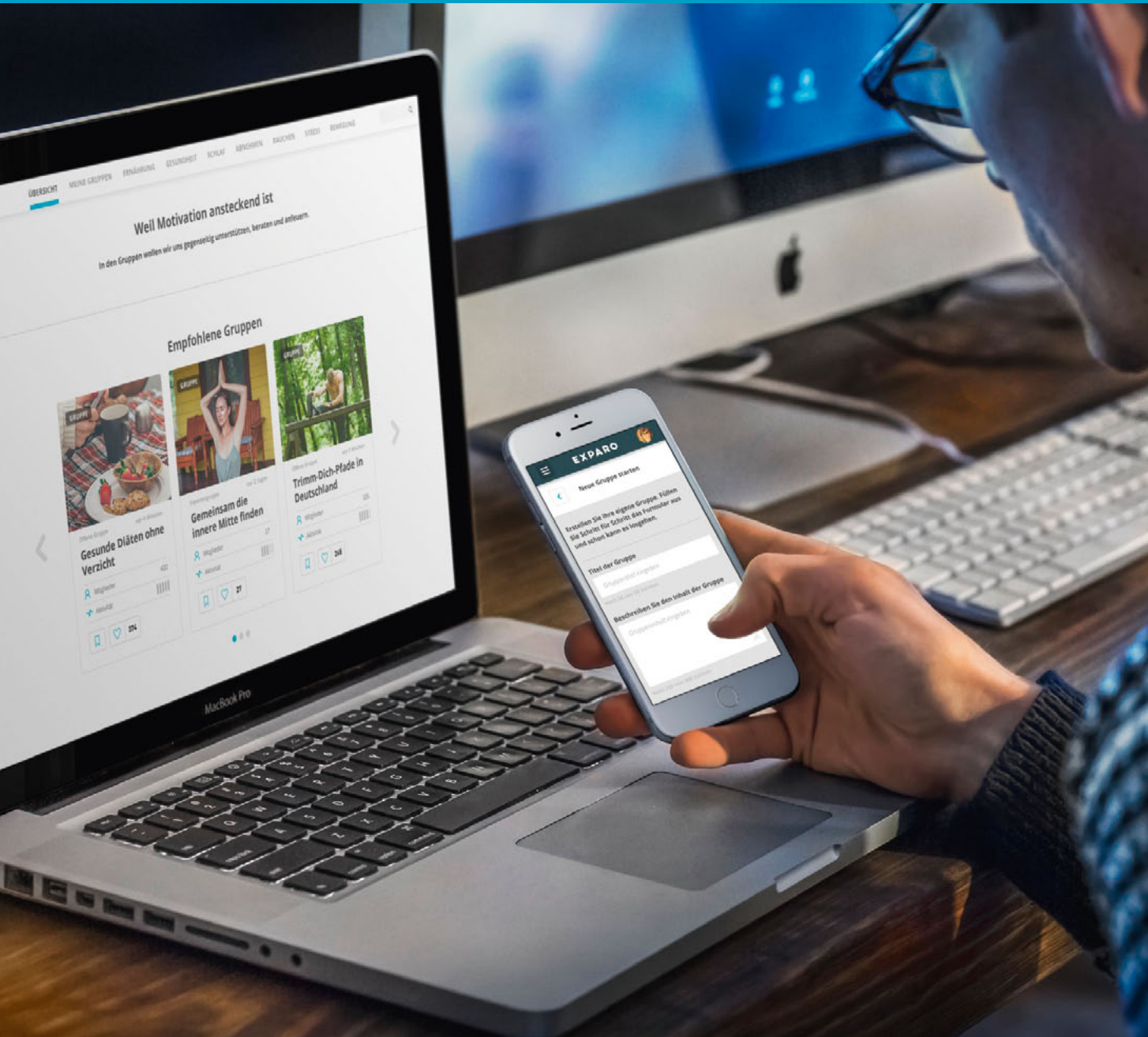
Direkte Ansprache per Video

Alle wöchentlichen Programmkurse sind multimedial gestaltet und fokussieren die direkte Ansprache des Teilnehmers per Video.



Vom Wunsch zur Wirklichkeit

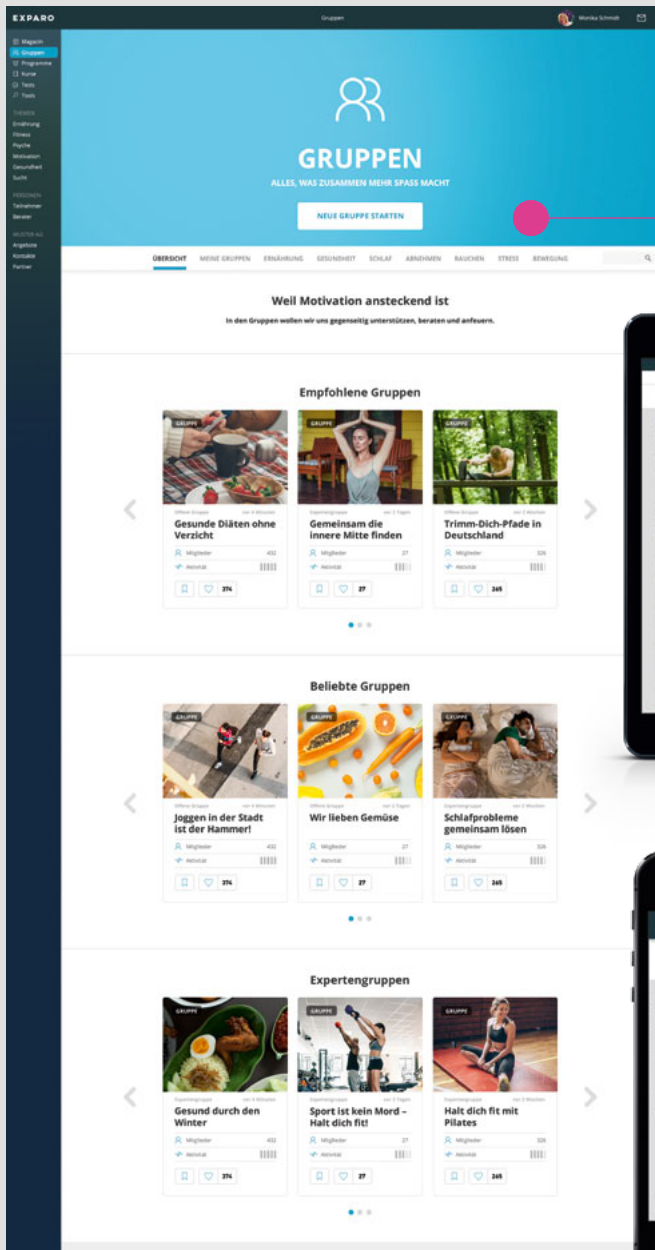
Die mehrwöchigen Präventionsprogramme von EXPARO verlaufen in drei Phasen. Dabei werden Dauer, Ablauf, Inhalte und Ziele jeder Phase für jeden Teilnehmer individuell bestimmt. So gelingt es, dass jeder Teilnehmer mit möglichst minimalen Veränderungen in seinem Verhalten maximale Ergebnisse erreicht.



GRUPPEN

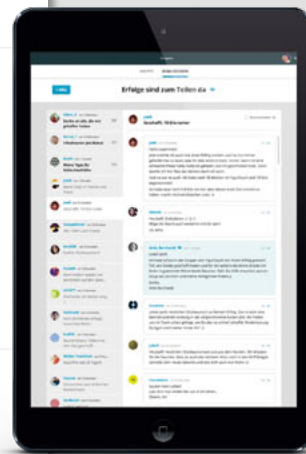
Gemeinsam stärker als allein

Gemeinsam geht vieles besser. Darum gibt es bei EXPARO viele Gruppen, in der die Teilnehmer sich gegenseitig bei ihren Vorhaben unterstützen, Erfolge teilen und Tipps austauschen. Neben den exklusiven und offenen Gruppen des Expertenteams kann jeder Teilnehmer eigene Gruppen gründen. Dadurch wird erreicht, dass möglichst viele Teilnehmer Gruppen zu den Themen finden, die sie am stärksten beschäftigen.



Auswahl

Weil jeder eigene Gruppen gründen kann, steht allen eine breite Auswahl unterschiedlichster Gruppen zur Verfügung, denen sie nach Belieben beitreten können.



Dialog

Die Kommunikation in den Gruppen erfolgt nach den Prinzipien der führenden sozialen Netzwerke. Im Vergleich zu diesen aber mit einem Höchstmaß an Datenschutz.



Eigene Gruppen

Die Gründung einer Gruppe ist denkbar einfach. Schließlich soll es viele Gruppen zu Themen geben, die viele Teilnehmer beschäftigen.

Die Kraft der Gruppe



NEDA MOHAGHEGHI
COMMUNITY-MANAGERIN

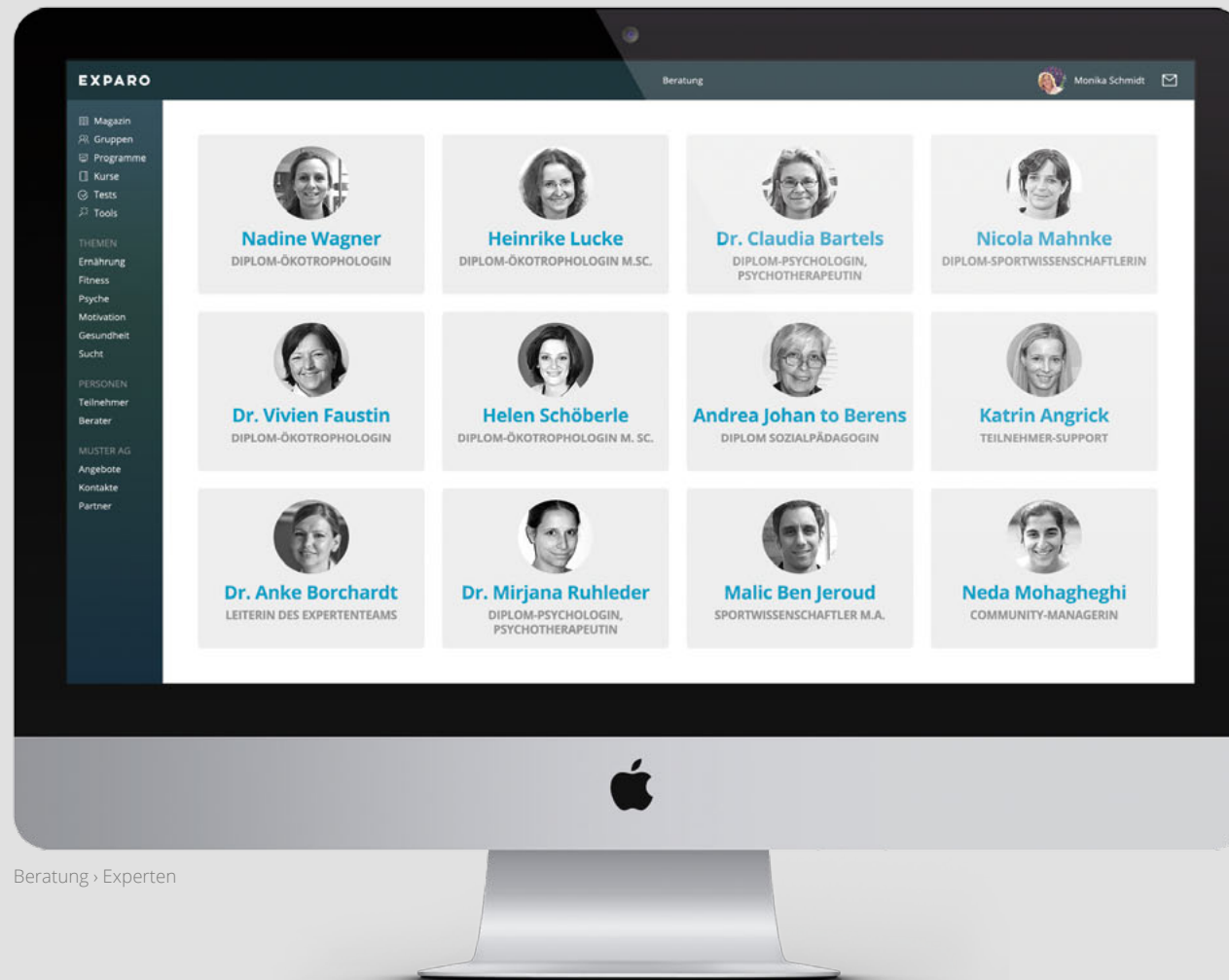
„In den Gruppen von EXPARO steht der Austausch auf Augenhöhe im Vordergrund. Hier treffen sich Teilnehmer mit den gleichen Zielen und schaffen eine Art der gegenseitigen Motivation, die beispielhaft ist. Wir sind immer wieder erstaunt, wie viel Zeit und Energie die Teilnehmer investieren, um andere zu unterstützen und Gelerntes weiterzugeben. Viele Teilnehmer berichten, dass diese Kraft der Gruppe entscheidend für ihren Erfolg ist.“



BERATUNG

Wir lassen niemanden allein

Die Angebote von EXPARO sind selbsterklärend. Aber sobald jemand ein gesundheitliches Ziel in Angriff nimmt, stellen sich Fragen. Und genau dafür gibt es bei EXPARO das interdisziplinäre Expertenteam, das alle Fragen der Teilnehmer beantwortet. Auf Wunsch auch völlig anonym.



Beratung · Experten

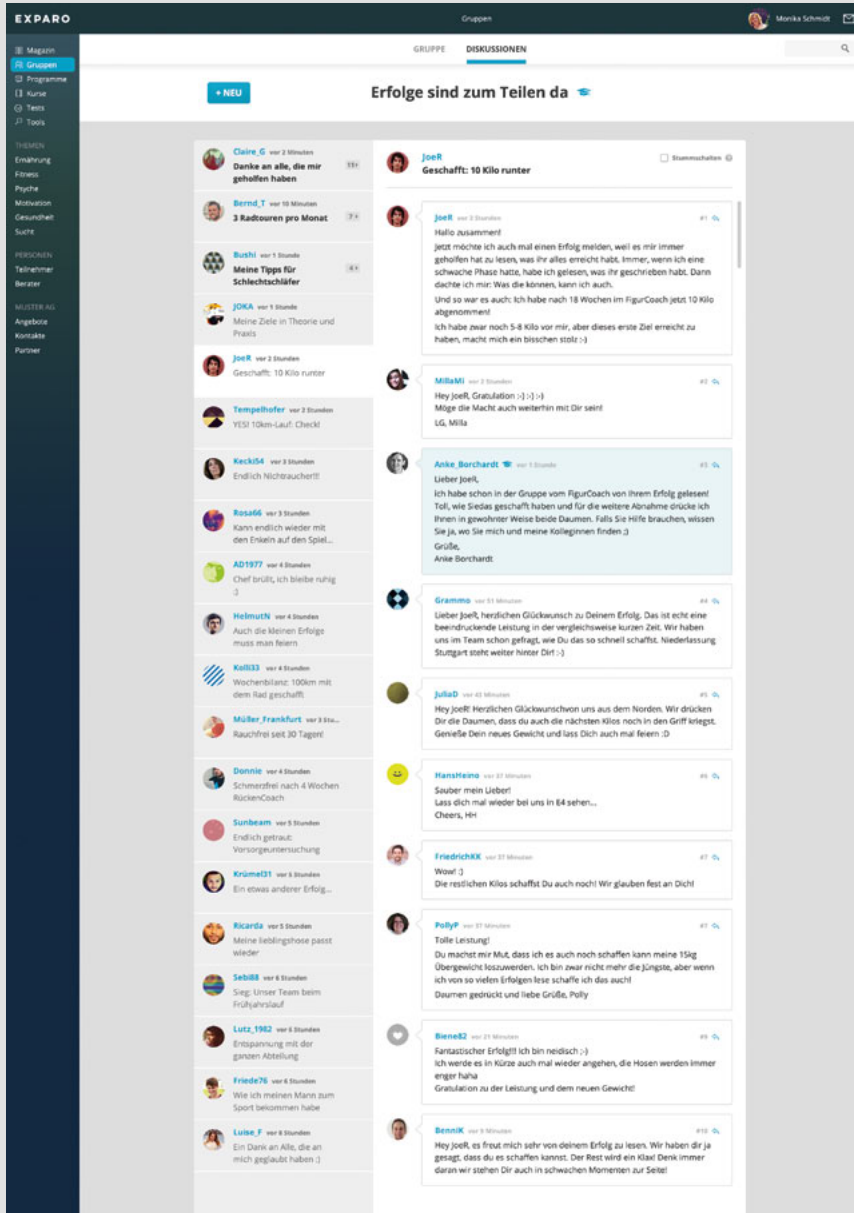
Wir beraten und motivieren



DR. ANKE BORCHARDT

LEITERIN DES EXPERTENTEAMS

„Mein Team und ich haben inzwischen über 100.000 Fragen von Programmteilnehmern beantwortet. Dabei haben wir gelernt, dass Verständnisfragen oder Probleme mit der Mediennutzung eher selten sind. Hauptsächlich wenden sich Teilnehmer an uns, wenn Sie Empfehlungen brauchen, wie Sie etwas im Alltag umsetzen können. Manchmal brauchen Sie auch einfach nur etwas Zuspruch, wenn sie von belastenden Situationen berichten. Oder wenn Sie nach einer Zeit ohne große Erfolge neue Motivation brauchen. Wir verstehen unsere Aufgabe daher vorrangig darin, Teilnehmer fachlich fundiert zu motivieren.“



EINE AUSWAHL DER EXPERTENGRUPPEN:

Gerade angekommen und ein paar Fragen, wie EXPARO läuft? Dann sind Sie hier genau richtig.

Der Weg zum Wunschgewicht

Wenn Sie ein paar überflüssige Kilos vor sich haben, stehen wir hinter Ihnen.

Stress lass nach

Auf dem Weg zu mehr Widerstandskraft gegen den Stress stellen sich Fragen. Die klären wir hier.

Ich werde Nichtraucher

Der Entschluss ist die halbe Miete. Um den zweiten Teil kümmern wir uns hier.

Rücken ohne Schmerzen

Rückenschmerzen kann man besiegen. Wie das am besten geht, besprechen wir hier.

Besser schlafen

Leicht gesagt, schwer getan? Mit unserer Unterstützung finden Sie den erholsamen Schlaf.

Fragen zu Vorsorge

Was genau ist Vorsorge und was passiert bei diesen Untersuchungen? Hier gibt es Antworten.

Kindergesundheit

Warum mögen Kinder immer Ungesundes und wie kann man ihnen Appetit auf Gesundes machen?

100% Anonym

Sehr persönlich. Oder anonym.

Die Beantwortung einer Frage erfolgt in den meisten Fällen am gleichen Tag, aber in jedem Fall innerhalb von 24 Stunden. Der Austausch zwischen Experten und Teilnehmern erfolgt in Expertengruppen oder über das plattformeigene Nachrichtensystem. Und weil es Themen gibt, über die man ungern mit anderen spricht, kann jede Frage auf Wunsch anonym gestellt werden.



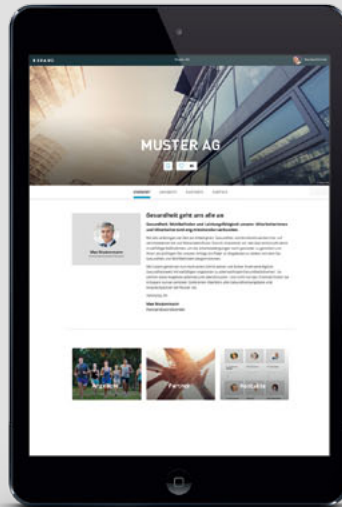
UNTERNEHMEN

Diese Bühne gehört Ihnen

EXPARO ist gut. EXPARO selbst gestalten zu können, ist noch besser. Und genau das ermöglichen wir Ihnen. Darum haben wir in der digitalen Gesundheitswelt ein Kapitel reserviert. Nur für Sie und das, was Sie zu sagen haben.

Vorwort

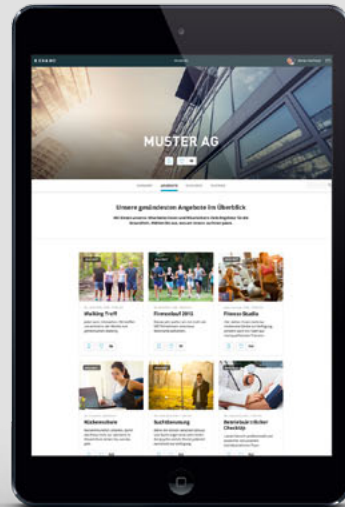
Vermitteln Sie, warum Mitarbeitergesundheit für Ihr Unternehmen ein zentrales Handlungsfeld ist.



Unternehmen > Vorwort

Angebote

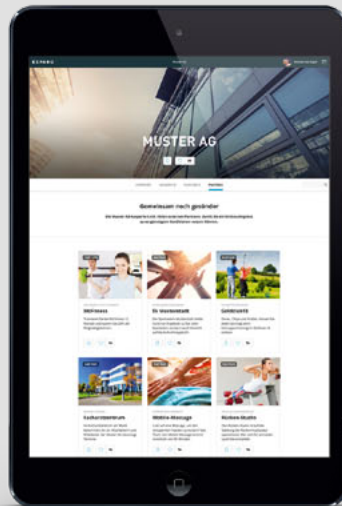
Stellen Sie alle BGM-Angebote Ihres Unternehmens detailliert vor.



Unternehmen > Angebote

Partner

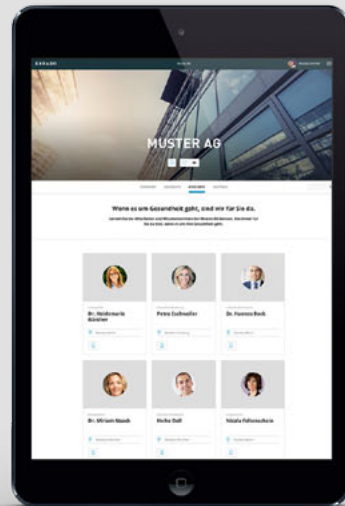
Zeigen Sie, was Sie gemeinsam mit Partnern für Ihre Mitarbeiter unternehmen.



Unternehmen > Partner

Kontakte

Listen Sie alle Ansprechpartner für Gesundheitsfragen in Ihrem Unternehmen auf.



Unternehmen > Kontakte

360 Grad BGM

EXPARO soll Ihre klassischen Maßnahmen nicht ersetzen. Im Gegenteil. Mit EXPARO wollen wir auch die Angebote Ihres Unternehmens stärken, die nicht digital sind. EXPARO soll ein Schaufenster sein, in dem jeder Mitarbeiter sieht, was Ihr Unternehmen insgesamt für ihn bietet.

HAWA KAMARA

LEITERIN BERATUNG UND VERTRIEB

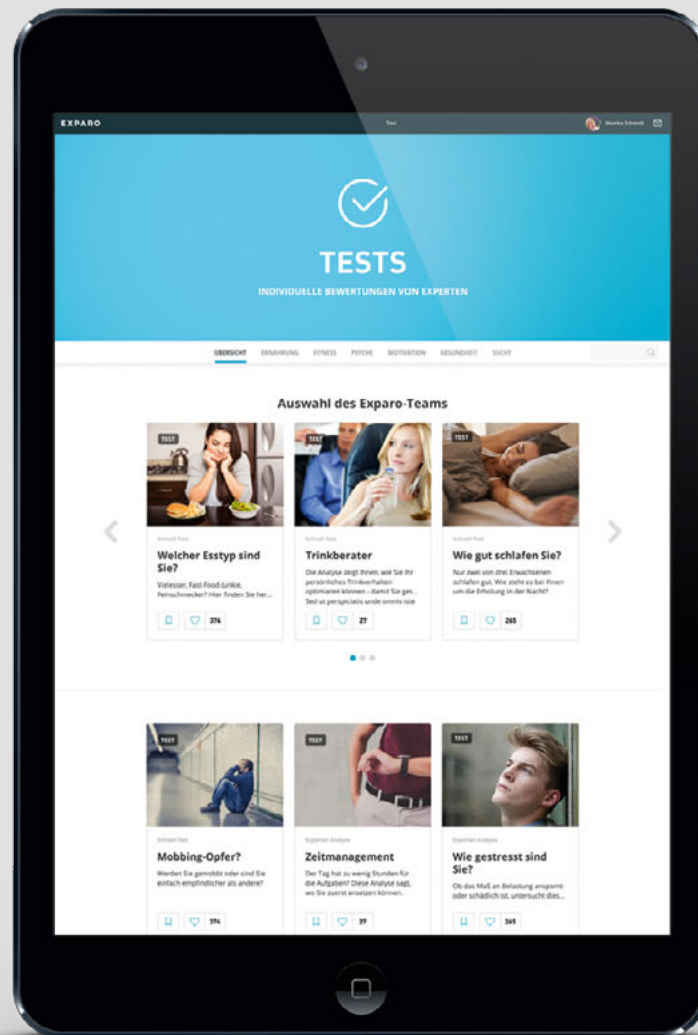


„Wir sehen EXPARO als einen digitalen Baustein, der klassisches BGM unterstützt und insgesamt verstärkt. Wir fragen nicht, ob ein BGM-Angebot digital oder analog ist. Wir fragen uns, wie wir Unternehmen bei einem effektiven BGM am besten helfen können. Darum ist für uns ganz klar, dass EXPARO auch die Angebote eines Unternehmens zeigen muss, die nicht digital sind.“



Schnelltests und komplexe Analysen

Bei EXPARO gibt es kurze Schnelltests und umfassende Gesundheitsanalysen, die mithilfe komplexer Expertensysteme erstellt werden. Sie werten die Angaben der Teilnehmer aus und erstellen auf dieser Grundlage individuelle Antworten mit Situationsanalyse, Empfehlungen und Entwicklungszielen. Diese Form der Beratung ist vor allem dann beliebt, wenn es um Themen geht, die man nicht so gerne von Angesicht zu Angesicht bespricht.

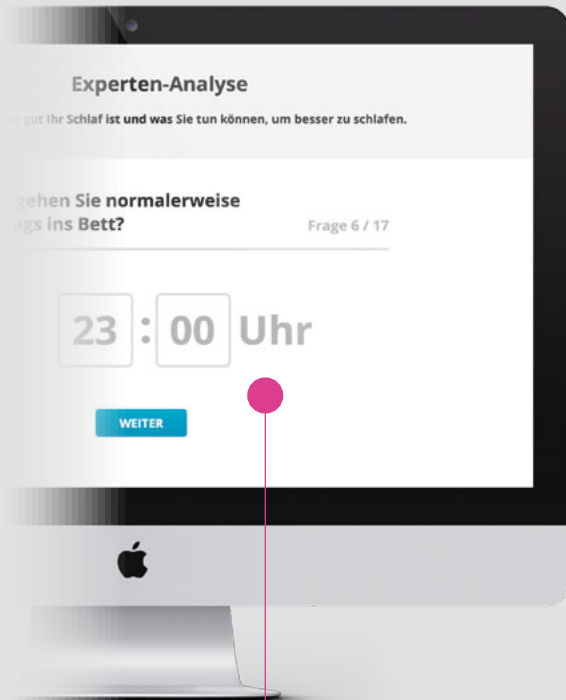


Tests > Übersicht

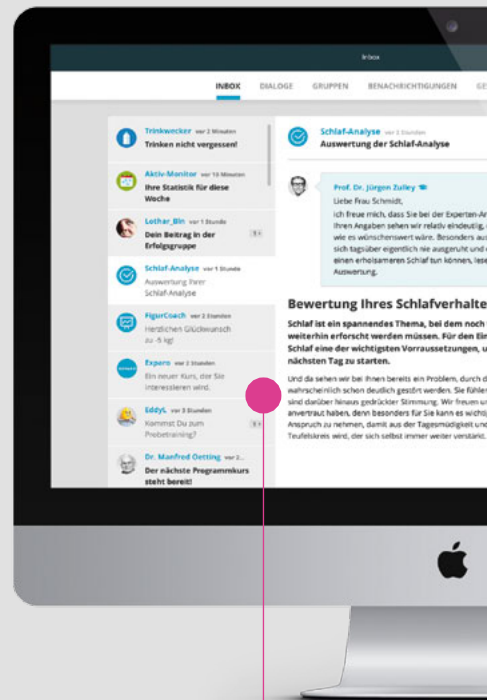
TEST

Individuelle Gesundheitsanalysen

Wie gestresst bin ich? Ist mein Gewicht noch in Ordnung? Bewege ich mich genug? Was kann ich tun, um besser zu schlafen? Was würde mir ein Experte raten? Jeder interessiert sich dafür, wie Experten seine Situation beurteilen würden. Darum bietet EXPARO individuelle Gesundheitsanalysen, die genau das leisten.



24 h



Fragebogen

Mittels Fragebogen werden vom Teilnehmer beratungsrelevante Angaben erhoben und an das Expertensystem übermittelt.

Auswertung

Die Entscheidungsbäume des digitalen Expertensystems erstellen die individuelle Beurteilung innerhalb von 24 Stunden.

Antwort

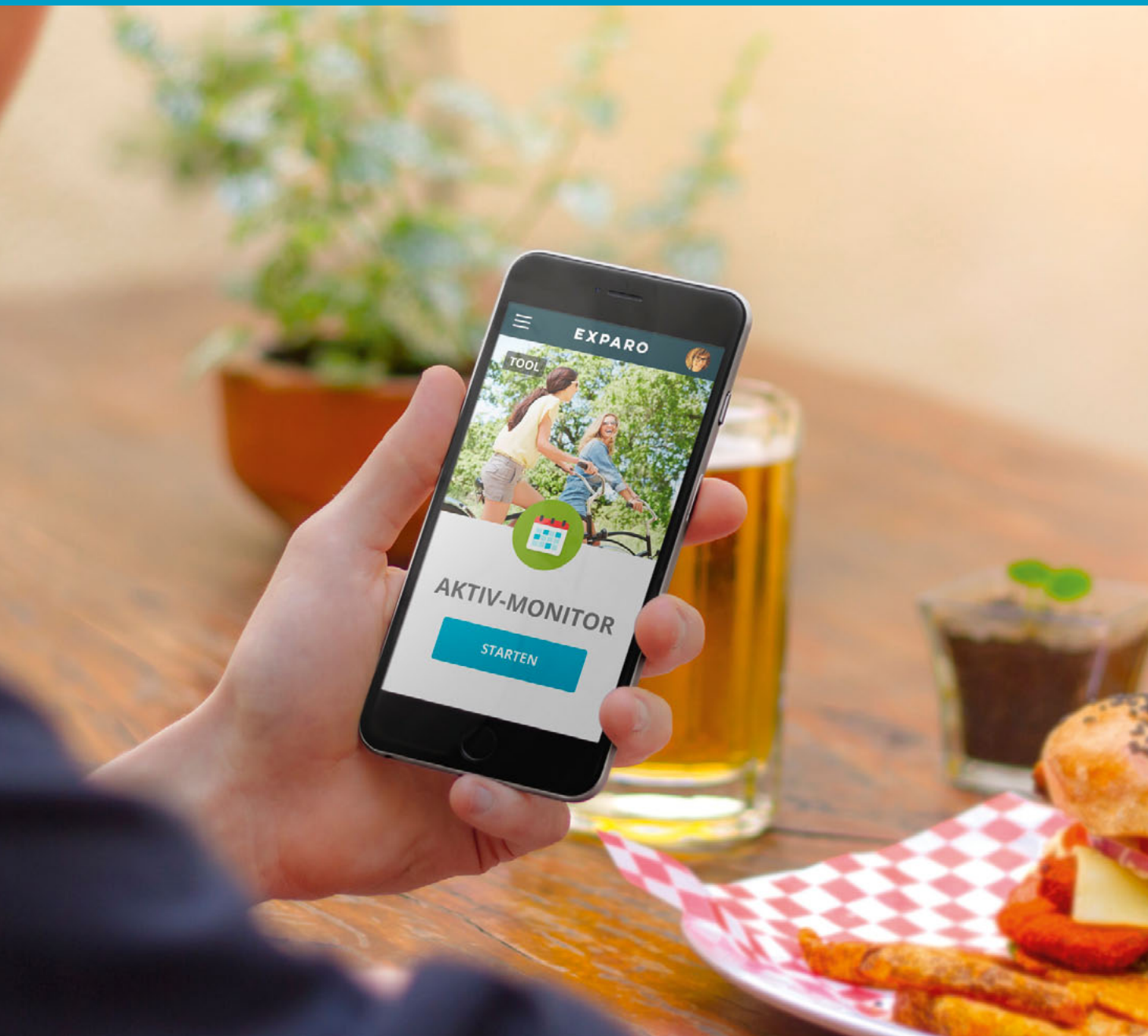
Das Ergebnis ist eine umfassende Analyse und individuelle Bewertung der Teilnehmerangaben. Je nach Thema mit einem Umfang von mehreren Seiten.

Beispiel: Schlafanalyse



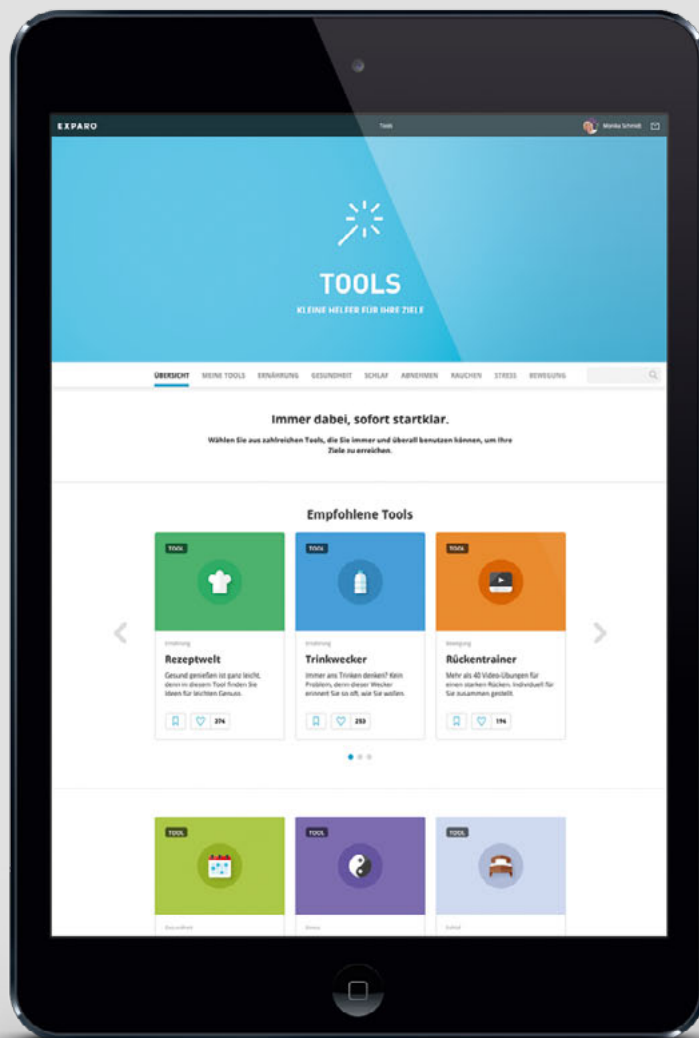
PROF. DR. JÜRGEN ZÜLLEY
SCHLAFFORSCHER UND BEIRAT

„Mit der individuellen Schlafanalyse haben wir ein komplexes Expertensystem entwickelt, das eine detaillierte und individuelle Bewertung des Schlafverhaltens leistet. Es ermittelt auch Hinweise auf behandlungsbedürftige Schlafstörungen und bietet eine objektive Bewertung der Schlafqualität im Vergleich mit der subjektiv empfundenen. Die Teilnehmer erfahren zeitnah in der mehrseitigen Antwort nicht nur viel über ihr aktuelles Schlafverhalten, sondern vor allem, was Sie gezielt tun können, um besser zu schlafen und erholt aufzuwachen.“



Kleine Helfer für jedes Ziel

Eine Plattform mit so vielen Themen, braucht spezialisierte Werkzeuge. Darum haben wir sie erfunden: Tools, die jeweils nur eine Sache können, diese aber perfekt. Tools sind klein, darum gibt es viele davon.



Tools > Übersicht

TOOLS

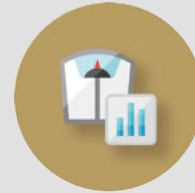
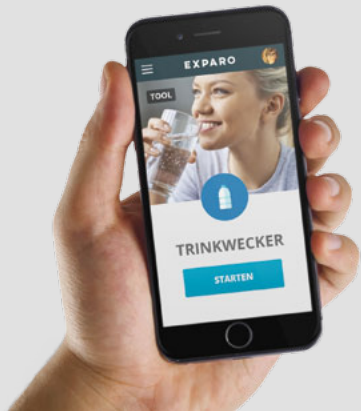
Ein großer Werkzeugkasten

Damit jeder die Tools findet, die zu ihm und seinen Zielen passen, haben wir einfach ganz viele davon entwickelt. Und damit werden wir auch weitermachen. Immer präziser, immer einfacher und immer besser. Natürlich immer und überall abrufbar.

PHILIPP GRAF MONTGELAS
E-HEALTH EXPERTE UND BEIRAT



„Heute sind wir nicht nur ständig online, sondern auch überall. Die mobile Nutzung wird immer selbstverständlicher. Auf diesen Wandel ist EXPARO bestens vorbereitet, denn sämtliche Angebote sind immer und auf allen Endgeräten nutzbar. Besonders bei den Tools, die in vielen verschiedenen Situationen des alltäglichen Lebens nützlich sind, ist das ein entscheidender Vorteil gegenüber Angeboten für die stationäre Nutzung.“

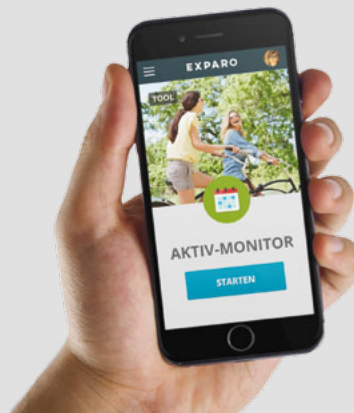
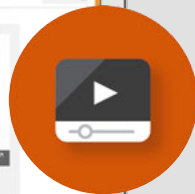
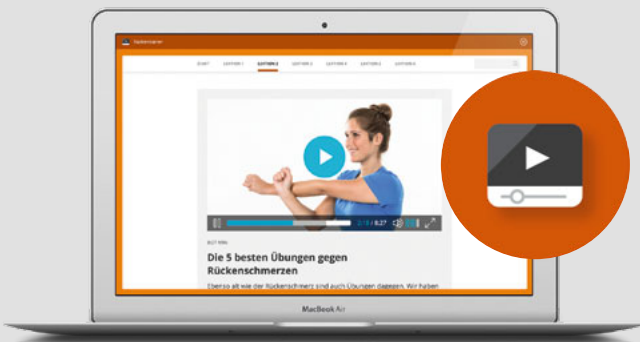


Trinkwecker

Die meisten Menschen trinken zu wenig, weil sie es schlichtweg vergessen. Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme sind die Folge. Damit ist jetzt Schluss, denn dieser Wecker erinnert ans Trinken. So oft wie nötig.

Gewichtsmonitor

Wer abnehmen möchte, sollte sein Gewicht im Auge behalten. Und genau dabei hilft der Gewichtsmonitor. Er zeigt, wie viele Kilos man noch vor sich hat und was man bereits erreichen konnte.



Rückentrainer

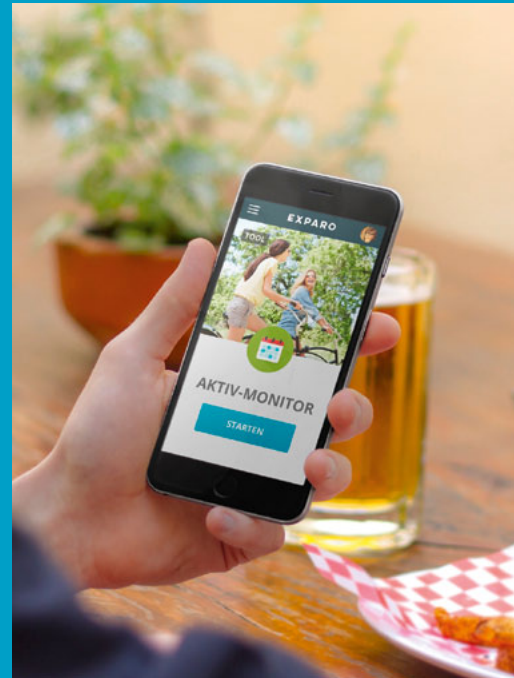
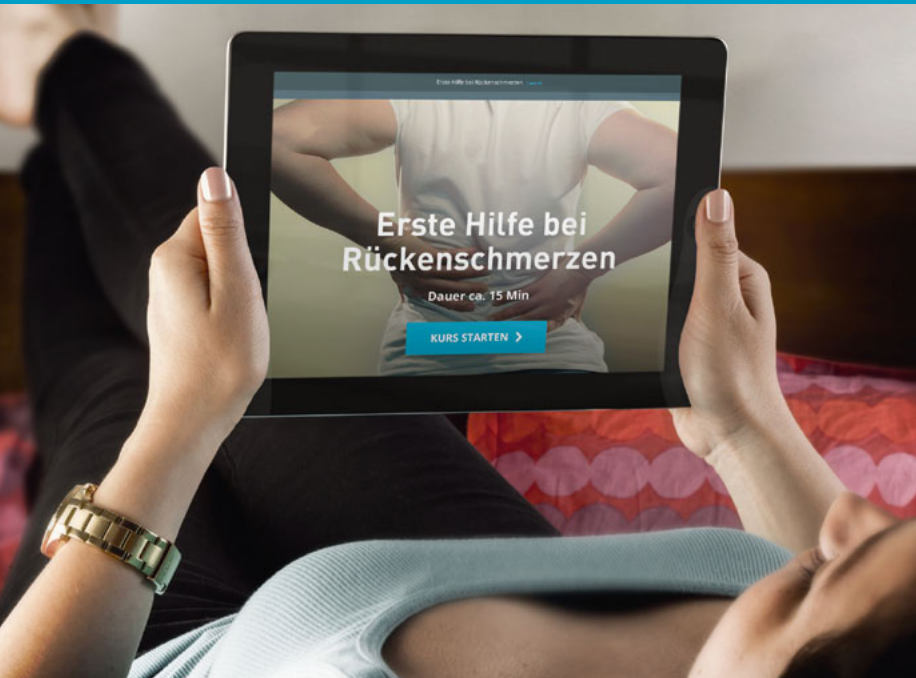
Rückenschmerzen? Dann wird Sie dieses Tool zur Stärkung der Rückenmuskulatur überzeugen. Aus mehr als 70 Video-Übungen werden die passenden für Sie ausgesucht.

Aktiv-Monitor

Die meisten sollten sich mehr bewegen, aber kaum einer weiß, wie aktiv er ist. Darum gibt es den Aktiv-Monitor, in dem Aktivitäten notiert und regelmäßig ausgewertet werden.

Es gibt für alles ein Tool

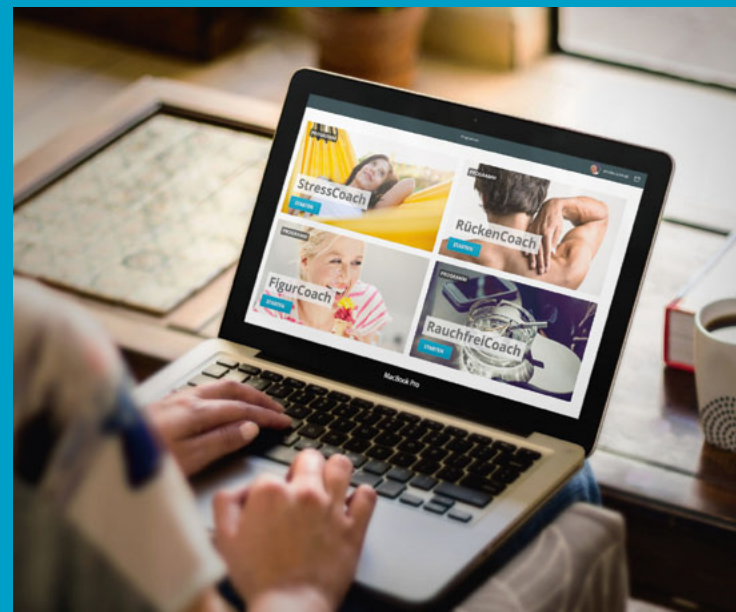
Gesundheit ist eine komplexe Angelegenheit. Darum haben wir die Tools ganz einfach gemacht. Sie konzentrieren sich auf eine Aufgabe, die sie optimal lösen. Sie protokollieren Erreichtes, machen Fortschritte sichtbar, erinnern an Vorhaben und Ziele, sind Übungshilfen für unterwegs oder bringen ihre Nutzer regelmäßig auf gesunde Ideen. Durch die individuelle Auswahl an Tools bekommt jeder Nutzer ein Funktionsangebot, das genau zu ihm passt.



ZUGANG

Immer & überall

Weil das Internet immer mobiler wird, haben wir früh entschieden, dass EXPARO immer und überall präsent sein muss. Und zwar in vollem Umfang. Das war eine Herausforderung, aber das Ergebnis überzeugt. App installieren war gestern, denn EXPARO passt sich selbst ohne App vollständig dem zugreifenden Gerät an. Und im Prinzip gehört die Anpassung an individuelle Voraussetzungen auch ganz genau zum Anspruch der digitalen Gesundheitswelt.



EXPARO
Digitale Gesundheitswelt für Unternehmen

exparo.de

WECARE



Sven Pudel

Geschäftsführer
sven.pudel@wecare.de
+49 - (0)551 - 28 879 179

EXPARO
Digitale Gesundheitswelt für Unternehmen

WECARE



Hawa Kamara

Leiterin Beratung und Vertrieb
hawa.kamara@wecare.de
+49 - (0)551 - 28 879 177

exparo.de

EXPARO

KONTAKT

Wir freuen uns auf Sie

Wenn wir Sie von den Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt überzeugen konnten, freuen wir uns darauf, ins Detail zu gehen. Kontaktieren Sie uns bitte jederzeit gerne, um die weiteren Schritte zu besprechen.

WeCARE
Gesellschaft für interdisziplinäres
Gesundheitsmanagement mbH
Weender Straße 27
D-37073 Göttingen



Noch mehr: exparo.de