

# FOKUS SCHLAF

Ein Präventionsprogramm speziell für Menschen, die bis in die Nacht hinein, die ganze Nacht oder schon sehr früh am Morgen arbeiten.

**Praktisch alle diese Menschen schlafen zu wenig.**

**Sehr viele davon schlafen zusätzlich schlecht.** Die negativen Auswirkungen auf Gesundheit, Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Sicherheit sind bekannt!

Das Präventionsprogramm **Fokus Schlaf** zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit für gesunden Schlaf zu erhöhen, das Wissen über Chronobiologie und Schlaf zu vertiefen und praktische und einfache Umsetzungsschritte für einen gesünderen Lebensrhythmus zu vermitteln.

**Schon durch kleine, einfache Anpassungen können Mitarbeitende ihren Schlaf und damit ihre Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit verbessern.**



**Das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.**

## FOKUS SCHLAF™ - DIE KOMPONENTEN IN KÜRZE

### Schichtfit - Basics

Website mit den wesentlichen Fakten und Mechanismen zu Chronobiologie, Schlaf und Erholung

### Online-Experten Events

Monatlich online Events, über Stream ohne Anmeldung und Datenerfassung

### Digitaler Schichtfit Coach - das Richtige tun. Zur richtigen Zeit

Der digitale Schichtfit Coach für personalisierte Empfehlungen, basierend auf Chronotyp und Arbeitszeiten.

### Schichtfit -Brille

Die Schichtfit Blaulichtblocker-Brille hilft effizient einzuschlafen und für das Thema Licht und Schlaf zu sensibilisieren.

### Kommunikation und Rollout mit Unterstützung

Die Unternehmen erhalten Tools zur internen Bewerbung und Begleitung der Mitarbeitenden

### Information und Evaluierung

Unternehmen können Teilnehmerquote und anonymisierte Daten der Teilnahme live verfolgen.

### Dauer

Fokus Schlaf 90

Fokus Schlaf 365

## FOKUS SCHLAF - IM DETAIL

### SCHICHTFIT - THE BASICS

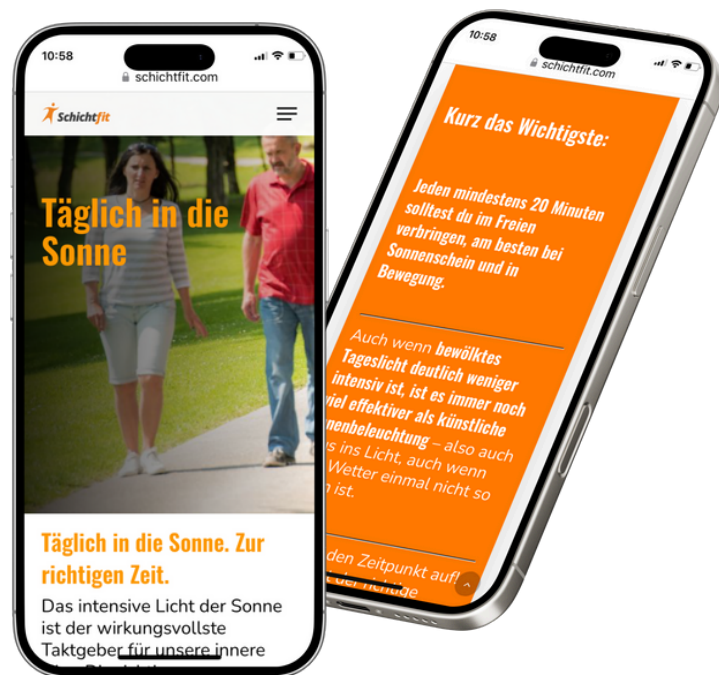
Info - Website für Mitarbeitende:

Website mit den wesentlichen Fakten und Mechanismen zu Chronobiologie und den richtigen Zeitpunkten.

Wie reagieren wir auf Licht, welche Effekte hat das auf den Wach-Schlaf-Rhythmus, was ist das blaue Licht und warum und wie beeinflusst es unseren Schlaf, was ist Melatonin, was ist das 3 Uhr Tief und wie kann die Ernährung es beeinflussen. Das und mehr. Einfach und in mehreren Sprachen erklärt.

**Für alle Mitarbeiter ohne Anmeldung und Datenerfassung zugänglich über QR Code/Link.**

**Branding möglich .**



### DIE ONLINE EVENTS

Monatlich finden jeweils online Events statt, die offen veranstaltet werden, also keine App benötigen, sondern einfach durch einen Stream verfügbar sind. Es ist keine Anmeldung erforderlich, es gibt keine Daten, die erfasst werden.

Die Teilnahme erfolgt über eine webbasierte Event-Umgebung, die Sie über alle gängigen Browser (Empfehlung Chrome) aufrufen können - ohne Registrierung. Die Nutzung kann natürlich auf beruflichen oder privaten Geräten erfolgen. Auch die Familie kann teilnehmen, wenn das gewollt ist.

Die Events werden aufgezeichnet, die Aufzeichnung steht allen Unternehmen zur Verfügung. Eine Zusammenfassung der Highlights in kurzen Videosequenzen wird den Unternehmen ebenfalls zur Verfügung gestellt und ist auch im Schichtfit Coach verfügbar.

Die Online Events finden monatlich an einem fixen Tag statt und sind in der gebuchten Dauer für die Unternehmen zugänglich.

#### **Auswahl an Themen z.B.**

Schlaf, Chronotypen und der Faktor Licht - die Basics und die wesentlichen Tipps und Biohacks

Wie unsere Ernährung den Schlaf beeinflusst - die richtigen Lebensmittel, die richtigen Mengen und die richtigen Zeiten.

Über Abkürzungen zum Einschlafen. Die Auswirkungen von Bewegung und Entspannung auf unseren Schlaf.

## SCHICHTFIT DIGITAL COACH

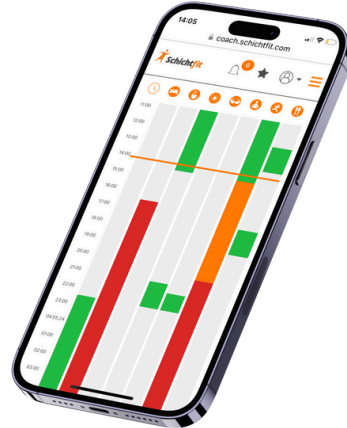
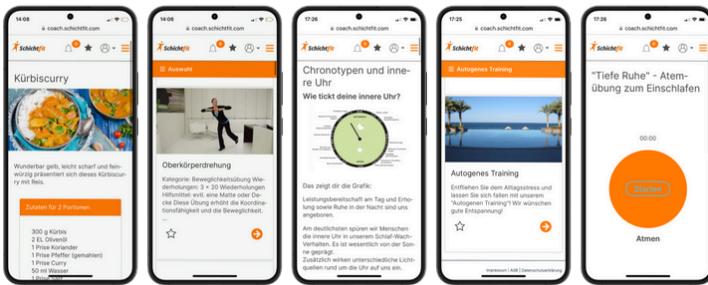
Mit der „Schichtfit-Methode“ einfach **das Richtige tun. Zur richtigen Zeit.**

Aus Chronotyp und Arbeitszeiten errechnet Schichtfit den optimalen persönlichen Gesundheits-Rhythmus.

Mit einfachen Vorschlägen und Empfehlungen lernt man schnell seinen Rhythmus gut zu managen.

**Der Zeitpunkt ist entscheidend.**

**Schon kleine Änderungen, sogenannte Bio-Hacks, können viel zum Positiven verändern.**



- Die Aufmerksamkeit für die Bedeutung von gesunden Schlaf erhöhen
- Das grundlegende Wissen zu Chronobiologie und Schlaf und die Bedeutung eines möglichst gesunden Rhythmus schärfen .
- Den Schritt vom Wissen zur Umsetzung mit dem Schichtfit Digital Coach vermitteln, auf **Basis der eigenen Situation** - Chronotyp bestimmen - Arbeitsplan eintragen - und damit die Aufmerksamkeit für **“Das Richtige tun, zur richtigen Zeit”** stärken.
- Möglichst aha -Erlebnisse vermitteln- man kann ja doch etwas tun und das noch dazu einfach. -
- Schlecht schlafen als unveränderlicher Nachteil eines Schichtjobs - das soll nicht mehr gelten.

**Der digitale Schichtfit Rhythmus Coach steht allen Mitarbeitenden zur Verfügung:**

## SCHICHTFIT BLAULICHTBLOCKER BRILLE

Einfach und schnell einschlafen .

**Schichtfit stellt je nach Paket eine Schichtfit Brille plus Booklet zur Verfügung. Geliefert in der Schichtfit Box**

Ziel : Die Aufmerksamkeit für Licht und Lichtvermeiden zur richtigen Zeit erhöhen und zum Thema machen.

Mit den Brillen können Mitarbeitenden erste Erfahrungen sammeln und im Unternehmen berichten.

Wir empfehlen die Brillen ca. zwei Wochen nach Projektstart den Mitarbeitern als Incentive zur Verfügung zu stellen. Entweder den ersten Mitarbeitern, die eine gewissen Anzahl von Punkte und Münzen erreicht haben, um im Belohnungsbereich des Schichtfit Coaches die Brille abrufen zu können - first come first serve! Oder die Brillen unter allen Mitarbeitern zu verlosen, die sich registriert und einen gewissen Punktestand erreicht haben.

Beide Varianten können im Schichtfit Digital Coach abgebildet werden.

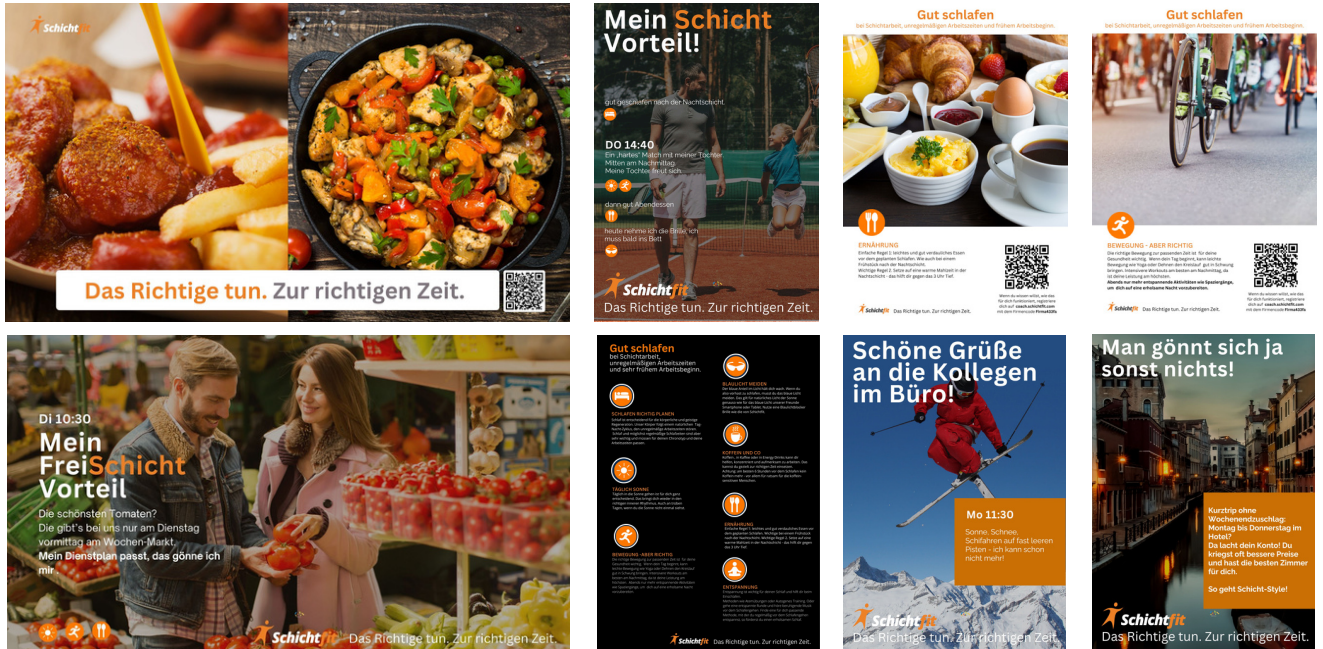
Möglichweise kann das Unternehmen noch andere Benefits zur Verfügung stellen.



# DAS KOMMUNIKATIONS-PACKAGE

**Wertschätzung der außergewöhnlichen Leistung** - Unterstützung als Verpflichtung des Unternehmens  
**Betonung der eigenen Verantwortung der Mitarbeitenden**  
**Fokus auf das Warum, Gesundheit für die eigenen Schicht-Vorteile**

DIGITAL: Trailers - Infografiken - Banner PRINT: Vorlagen für Poster, Flyer, Sticker - Booklet



## FOKUS SCHLAF 90

Kompaktes, intensives Präventionsprogramm mit einer Laufzeit von drei Monaten. Ideal um mit einem kurzen Schwerpunkt die Aufmerksamkeit und Kompetenz zum Thema Schlaf und Regeneration zu erhöhen. Oder zur Begleitung bei Neueinführung oder Wechsel von Schichtmodellen.

## FOKUS SCHLAF 365

Präventionsprogramm mit einer Laufzeit von zwölf Monaten, für Firmen und Organisationen, die Schlaf und Regeneration als zentrales Thema der Prävention dauerhaft etablieren wollen. Ideal bei vielen Abteilungen und Berufsgruppen, um zu unterschiedlichen Zeitpunkten zu starten oder Schwerpunkte setzen zu können. Als Angebot soll es auch den Einstieg für „Neu-Einsteiger oder Quer-Einsteiger“ erleichtern

## IHR ÜBERBLICK

Diese Daten können Ihre Mitarbeitenden und Sie als Unternehmen in aggregierter und anonymisierter Form direkt im Schichfit Coach verfolgen - Datenschutz ist in jeder Phase gewährleistet

- Registrierte Mitarbeiter / Anteil an Eulen und Lerchen
- welche Aktivitäten und Inhalte interessieren am meisten
- wie viele und welche Aktivitäten pro Woche

<b>FOKUS SCHLAF 90</b>		<b>FOKUS SCHLAF 365</b>
<p>Kompaktes, intensives Präventionsprogramm mit einer Laufzeit von drei Monaten. Ideal für Firmen und Organisationen, die mit einem kurzen Schwerpunkt die Aufmerksamkeit und Kompetenz zum Thema Schlaf und Regeneration erhöhen wollen. Ideal auch zur Begleitung der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bei Neueinführung oder Wechsel von Schichtmodellen.</p>		<p>Präventionsprogramm mit einer Laufzeit von zwölf Monaten, passend für Firmen und Organisationen, die Schlaf und Regeneration als zentrales Thema der Gesundheitsprävention dauerhaft etablieren wollen.</p> <p>Ideal bei vielen Abteilungen und Berufsgruppen, um zu unterschiedlichen Zeitpunkten zu starten oder Schwerpunkte setzen zu können.</p> <p>Als dauerhaft verfügbares Angebot soll es auch den Einstieg für neue Mitarbeitende erleichtern, vor allem für „Neu-Einsteiger oder Quer-Einsteiger“.</p>
<p>12 Wochen Start jederzeit möglich</p>		<p>12 Monate Start jederzeit möglich</p>
12 Sujets für Intranet/Infoscreens/ Social Media und offline	<b>Kommunikations- Paket</b>	Unbeschränkte Auswahl aus der Mediathek
ja	<b>Schichtfit Basics Website</b>	ja
ja	<b>Schichtfit Digital Coach</b>	ja
min 3	<b>Schichtfit Experten- Webinare</b>	min 16
3 Boxen (1 Box/pro Monat) weitere zum Sonderpreis	<b>Schichtfit Brille/Box</b>	12 Boxen (1 Box/pro Monat) weitere zum Sonderpreis
nach Aufwand	<b>Branding</b>	inkludiert