relax & froach

Die hybride Unternehmenslösung für gesunde Pausenkultur am Arbeitsplatz und im Homeoffice

Die smarte TimeOut mit der froach App

Das Problem

Fehlende Gesundheitsmaßnahmen und Wandel der Arbeitswelt in Organisationen führen zu weiter steigenden Kosten

↑ 56%

Anstieg der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen (2010 - 2020)

24%

der Mitarbeitenden sind im Homeoffice***

€149 Mrd.

Bruttowertschöpfungs-Verlust durch Arbeitsunfähigkeit**

41%

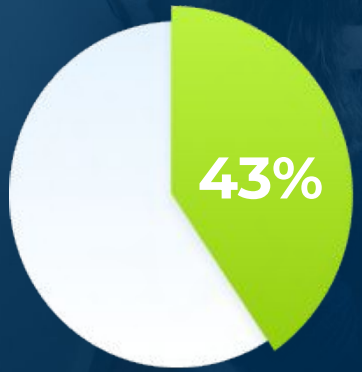
der Mitarbeitenden lassen ihre Pause im Homeoffice ausfallen

*https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A105.pdf?__blob=publicationFile&v=7
**https://www.tk.de/resource/blob/2089982/6b926c725e94cff77332e98702d1e835/trendstudie-whatsnext-2020-data.pdf
***https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1204173/umfrage/befragung-zur-homeoffice-nutzung-in-der-corona-pandemie/

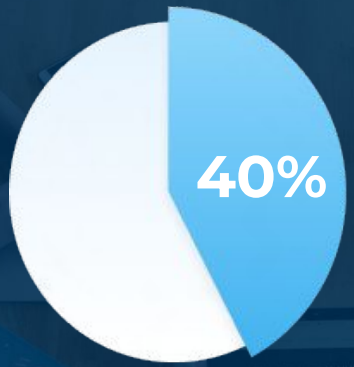
© relax & froach Gesundheitsmanagement GmbH

Das Potenzial

Eine Organisation ist so gesund wie ihre Mitarbeitenden



der Erwerbstätigen in Deutschland wünschen sich gesundheitliche Unterstützung von Arbeitgeber*Innen*



der Organisationen haben BGM Angebote**

Zielgenaue Gesundheitsinitiativen während der Arbeitszeit sind erwünscht und notwendig.

Sie tragen dazu bei:

- Den Krankenstand um 27 % zu reduzieren***
- Die Gesundheitskosten für Unternehmen um 26 % zu reduzieren***
- Die Produktivität durch gesunde & glückliche Mitarbeitende zu steigern
- Die Arbeitgeberattraktivität durch das Setzen des Zeichen des Kümmerns zu steigern

* Tag der Rückengesundheit: Corona-Krise und Lockdown begünstigen Volkskrankheit Nr. 1, fitnessmanagement.de, März 2021
**#whatsnext2020 - Erfolgsfaktoren für gesundes Arbeiten in der digitalen Arbeitswelt
***https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_40_Wirksamkeit_und_Nutzen_Gesundheitsfoerderung_Praevention.pdf S.29

© relax & froach Gesundheitsmanagement GmbH

Unsere Lösung

Minipausen

Wir spezialisieren uns auf die aktive Gestaltung von kurzen Pausen und Erholung während der Arbeitszeit.

Die digitale Anwendung steigert das mentale, körperliche & soziale Wohlbefinden der Mitarbeitenden mit gezieltem Angebot.

froach ist eine organisationsweite und hybride Lösung für eine gesunde und bewusste Pausenkultur.

Unser Angebot ist niedrigschwellig und kann direkt am Arbeitsplatz, in Arbeitskleidung oder im Homeoffice von jedem ausgeführt werden.

froach ist ein einfach skalierbares BGM-Tool, das für eine unbegrenzte Anzahl von Nutzenden eingeführt werden kann.

Die Anwendung kann personalisiert werden und somit die Mitarbeiterbindung stärken, das Kümmern sichtbar machen und das Employer Branding verbessern.

- Praxiserprobtes Übungsspektrum
- Entwickelt von Sportwissenschaftlern & Psychologen
- Über 100 Pausenvarianten
- Augen, Rücken, Entspannung, Konzentration u.a.
- Schwierigkeitsgrade modifizierbar (inkl. Rollstuhlübungen)
- Mehrsprachig

© relax & froach Gesundheitsmanagement GmbH

New-Work-Ansatz und höheres Gesundheitsbewusstsein

Die letzten Jahre waren besonders ...

Zusammen mit unseren Partnern erleben wir die rasante Veränderung der Lebenswelten. Es wird klar, dass sich die Arbeitsweisen und Arbeitsbedingungen auch langfristig geändert haben. Die Herausforderung, ein attraktiver und sich kümmernder Arbeitgeber zu bleiben, ist groß, da viele Faktoren in Betracht gezogen werden müssen.

- **Homeoffice & remote Arbeit**
  Zunehmende Arbeit im häuslichen Umfeld wird zum festen Bestandteil des Arbeitsalltages.
- **Digitale Kommunikation**
  Erreichbarkeit der Mitarbeitenden zunehmend dezentral & digital.
- **Neue Gesundheitswege**
  Es braucht Alternativen zu Rückenschulen oder Gesundheitstagen.
- **Vorteile der Veränderung**
  Immer mehr Mitarbeitende fordern gesundheitliche Unterstützung vom Arbeitgeber; Ausbau digitaler Infrastruktur.
- **Eigenverantwortung stärken**
  Nutzung von digitalen Angeboten wie froach geben Struktur und Motivation zugleich.

© relax & froach Gesundheitsmanagement GmbH

Unsere Lösung

TimeOut - Smarte Pausen im Alltag

Experten sind sich einig:

- Pausen sind besonders erholsam, wenn Mitarbeitende sich in dieser Zeit bewegen oder eine kurze Entspannungsübung machen. Im stressigen Alltag fehlt jedoch oft die Motivation dazu.

Die “froach Mitmachpausen” geben den täglichen Anreiz für kurze Wohlfühlsequenzen.

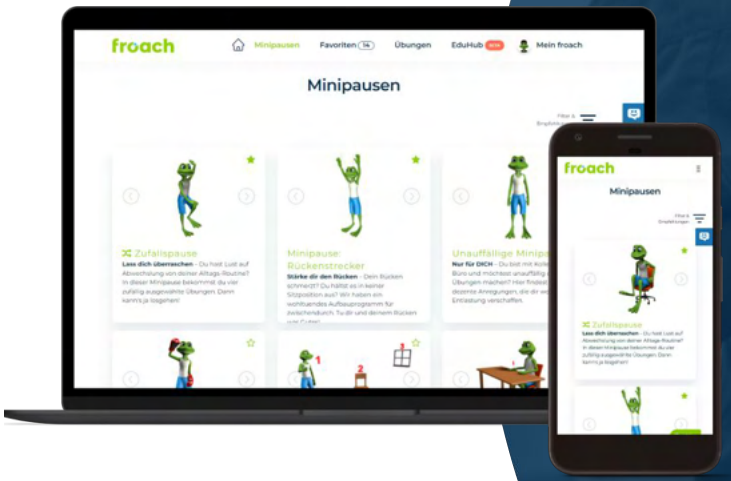
- Häufigere Kurzpausen sind mit günstigeren Effekten verbunden als das klassische Blockpausenmodell. Neben längeren Pausen am Tag empfehlen Experten bis zu 5 Minuten Pausen alle 2 Stunden. Diese steigern die Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden.
  (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Deutschland)

froach Minipausen sind 2-4 minütige Übungspakete, bestehend aus Videosequenzen, die unser Team von Sportwissenschaftlern speziell für die betrieblichen Bedürfnisse entwickelt hat.

Mitarbeitende, die sich wohlfühlen, machen ein erfolgreiches Unternehmen aus.

© relax & froach Gesundheitsmanagement GmbH

Nutzungsvorteile



Mitarbeitende, die sich wohlfühlen, machen ein erfolgreiches Unternehmen aus.

Erholsam

Schon eine kurze Pause von 2-4 Minuten steigert das Wohlbefinden der Nutzenden.

Aktivierend “Mitmach-Anwendung”

Die von Experten entwickelten Pausen aktivieren alle Bereiche des Körpers von Kopf bis zum Fuß.

Ortsunabhängig in Lebenswelten

Die froach Anwendung kann am Arbeitsplatz, im Homeoffice und unterwegs genutzt werden.

Unterhaltsam & emotional

Die froach Figur bindet die Nutzenden emotional und steht zur Seite bei der Ausführung der Pause.

Froach App in Zahlen

90 %
Nutzerzufriedenheit

100+
Firmenkunden

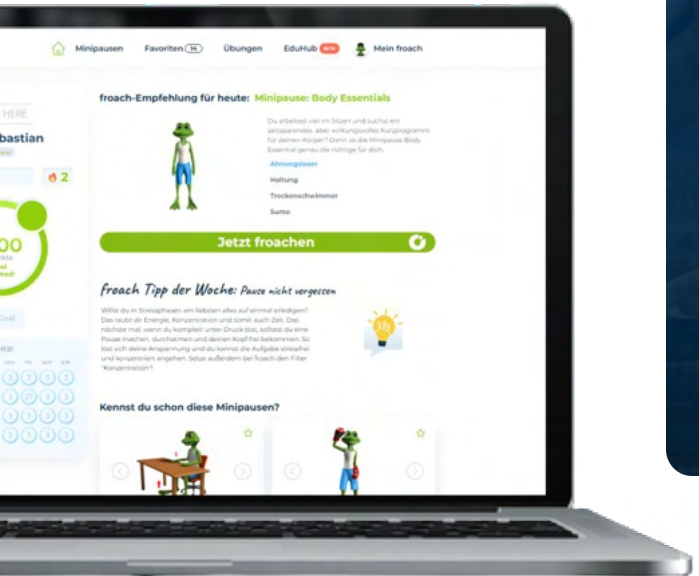
70000+
Nutzende

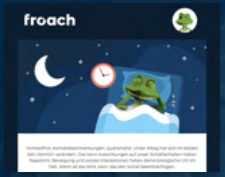
> 85 %
Lizenzen werden verlängert

© relax & froach Gesundheitsmanagement GmbH

Hybride Lösung

Für eine nachhaltige Pausenkultur





User Newsletter

Regelmäßige Aktivierung
Eine erfolgreiche Aktivierungsmaßnahme, die Mitarbeitende zum nachhaltigen Nutzen von froach einlädt.

BGM Newsletter

Regelmäßige Unterstützung
Der Newsletter soll die Arbeit der BGM-Beauftragten erleichtern und es möglich machen, froach nachhaltig in der Organisation einzubinden.

Online Shop

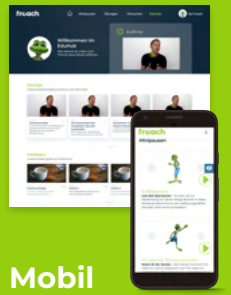
Analoge Aktivierung
Mit Giveaways (Tassen, Flaschen, Kalendern) und Printmedien (Plakate, Postkarten)

froach live & Webinare

Digitale Aktivierung
Direkt in der Organisation mit Hilfe einer Videokonferenz

EduHub

Bindung durch Bildung
Bibliothek mit Hintergrundwissen & Expertenmeinungen in Form von Videos und Fachartikeln



Mobil

Einbindung in den Alltag
Zuhause oder unterwegs flexibel froachen

© relax & froach Gesundheitsmanagement GmbH

Wir nehmen die Verantwortung für Sicherheit und Datenschutz ernst

Implementierung von neuesten Datenschutzrichtlinien

Wir sind DSGVO-konform

- Alle personenbezogenen Daten liegen in Deutschland
- Leicht einzuführen für Unternehmen, da keine AVV nötig
- Datenschutzrechte liegen direkt bei den Nutzenden
- Wir setzen auf Datensparsamkeit

Unsere Technologie ist abgesichert

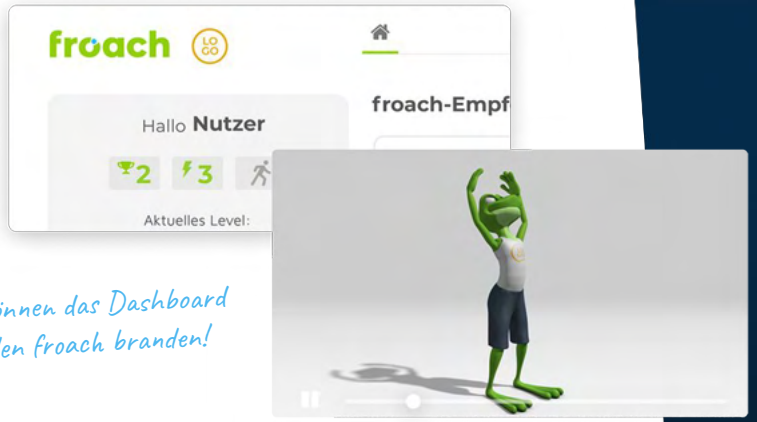
- Erprobt in großen Organisationen und Unternehmen
- Leicht einführbar, da webbasiert (kein “Technikprojekt”)
- Unterstützt alle gängigen Browser und mobilen Endgeräte
- Ressourcenschonend z. B. auch für Terminal-Server-Umgebungen
- Skalierbar von 1 bis 1 Mio. Nutzer
- Alle Verbindungen sind SSL-verschlüsselt
- Klimaneutrales Hosting bei ISO 27001 zertifizierten Hoster

© relax & froach Gesundheitsmanagement GmbH

Branding

Das 2 für 1 Image- und Gesundheitstool

Unsere Kunden erwerben einen Wettbewerbsvorteil im Kampf um gesunde Fachkräfte: Steigerung der Arbeitgeberattraktivität, Senkung der Krankheitsquote, Förderung der Produktivität.



Sie können das Dashboard und den froach branden!

Branding Übungsvideos

froach kann ein T-Shirt mit Logo und eine farblich angepasste Hose tragen

Branding Lizenz Dashboard

Ein Logo kann eingebunden und die Farben der Anwendung angepasst werden

Branding Printmedien

Poster, Flyer, Postkarten, Kalender usw. können ebenfalls gebrandet und verteilt werden

Dies erlaubt unseren Kunden die Marketingeffekte der froach Figur für sich zu nutzen und zu multiplizieren.

Schenken Sie Gesundheit

Mitarbeitende aktiv bei der Pausengestaltung unterstützen

Mit froach setzen Sie ein **starkes Zeichen des "Kümmerns" im Sinne der Arbeitgeberattraktivität** und einer gesunden Organisationskultur.

Sie sorgen für **deutliche Entlastung der Mitarbeitenden** mit Stress reduzierenden Momenten und sanfter Bewegungsmotivation für Körper und Geist im Home & Office.

Das digitale froach Gesundheitsportal ermöglicht Ihnen Kommunikation, schont Ihre Ressourcen und fördert das Wohlbefinden und damit die Leistungsfähigkeit im Zeitalter der mobilen Arbeitswelt.

© relax & froach Gesundheitsmanagement GmbH

Kostenloser Testzugang

Probieren Sie unsere Anwendung jetzt aus

28 Tage

Nutzen Sie froach im vollem Umfang
28 Tage kostenlos

4 Weitere Nutzer einladen

Mit dem Zugang kriegen Sie den
Admin-Zugang und können bis zu vier
weitere Nutzende einladen

Alle Funktionen

70 Übungen, 45 Minipausen,
Erinnerungen, Newsletter, Favoriten
und mehr

Team & Expertise

Wir sind einer der ersten digitalen BGM-Anbieter auf dem Markt mit 20+ Jahren Gesundheits-, Marketing- und IT-Expertise

- In **Berlin**, Deutschland
- Wir haben **20+ Jahre Erfahrung** in Gesundheitsmanagement, IT und Marketing
- Wir sind **zertifizierte Gesundheitsexperten** mit langjähriger Gesundheitsexpertise (Psychologen, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Gesundheitsmanager)
- Wir haben das **IT-Know-how** mit eigener Entwicklungsabteilung
- R**egelmäßige DSGVO-Audits** von externen zertifizierten Datenschutzbeauftragten
- Wir werden bereits von einigen **Krankenkassen gefördert**
- Wir sind **Präventionsleitfaden-konform**
- **Wir sind qualitätsgeprüft**: Ausgezeichnet mit dem IN FORM-Siegel vom Bundesministerium f. Gesundheit für BGM & Schulen und als digitales BGM-Präventionsangebot anerkannt und förderfähig

Gründer
und
Gesellschafter:

Gunnar Reinhardt
Dipl. Sportwissenschaftler
20 Jahre Erfahrung im BGM

Thomas Reformat
Psychologe & Physiotherapeut
20 Jahre Erfahrung im BGM

Thomas Reformat
BGM-Berater
Relax & froach
Gesundheitsmanagement GmbH
Dipl. -Psychologe & Physiotherapeut

thomas.reformat@froach.de
LinkedIn Profil
+49 30 120 88 4795
+49177 407 09 35

relax & froach

sagt VIELEN DANK