

PROGRAMM GUTE NACHT



Alle Informationen zu unseren Gesundheitsprogrammen und zu uns finden Sie unter
www.generalihelthsolutions.de

Generali Health Solutions GmbH
Hansaring 40-50, 50670 Köln
E-Mail: kontakt.ghs@generali.com
Telefon: 0221 1636-5000

Ein Gesundheitsprogramm der



ERFOLGSFAKTOR MITARBEITERGESUNDHEIT

Seit über zehn Jahren entwickeln wir Gesundheitsprogramme. Unsere Programme helfen kranken Menschen, sie sind wissenschaftlich basiert und einfach zugänglich.

Stärken auch Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*. So steigern Sie den Erfolg Ihres Unternehmens. Und Sie überzeugen als attraktiver Arbeitgeber.

Profitieren Sie vom Erfolgsfaktor Mitarbeitergesundheit.

* Damit Sie den Text besser lesen können, schreiben wir nur in der männlichen Sprachform.
Alle Bezeichnungen gelten gleich für alle Geschlechter.

„GUTE
NACHT“

35

Prozent weniger
Produktivitätsverlust



Das **digitale** Schlaftraining mit flexibler Zeiteinteilung beinhaltet die wirksamsten Methoden für einen **erhol-samen** Schlaf.

„GUTE NACHT“ AUF EINEN BLICK



GESUNDE MITARBEITER

WENIGER FEHLZEITEN

MEHR PRODUKTIVITÄT UND ZUFRIEDENHEIT

Das Programm in Kürze

Das Programm „Gute Nacht“ bietet Menschen mit Schlafproblemen per App individuelle Anleitungen zum Umgang mit Schlafproblemen. Es klärt über die Entstehung auf und bietet eine modular aufgebaute Verhaltensintervention.

Zielgruppe

Menschen mit Schlafproblemen, wie

- Einschlafstörungen,
 - Durchschlafstörungen,
 - zu frühes Erwachen,
- die über einen Zeitraum von zwei Wochen oder länger andauern.

Ziel des Programms

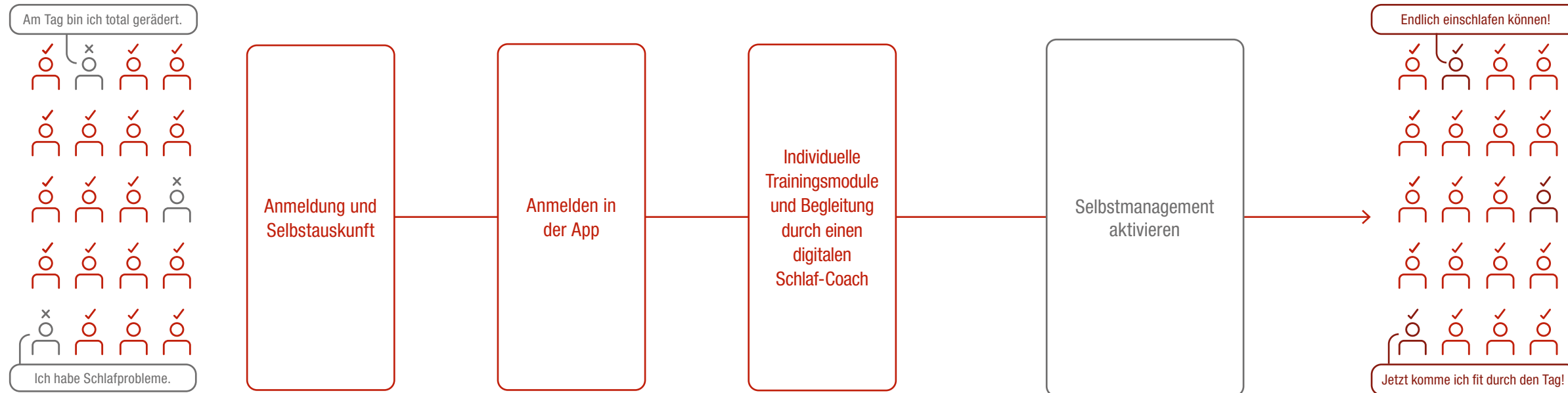
Teilnehmer verstehen, wie Schlafprobleme entstehen und lernen verschiedene Methoden zur Problemlösung kennen. Nach erfolgreicher Teilnahme schlafen die Betroffenen besser. Das Wohlbefinden am Tag hat sich nachweislich verbessert.

Wer führt das Programm durch?

- mementor DE GmbH

SO LÄUFT DAS PROGRAMM „GUTE NACHT“ AB

Nachhaltige Hilfe für Betroffene
und langfristige Wirksamkeit



Ablauf des Programms

- Anmeldung auf www.start-ghs.com
- Selbstauskunft
- Download und Anmeldung in der App „somnio“
- Die Lernmodule für einen erholsamen Schlaf richten sich nach der Schwere der Schlafstörung. Ein Avatar begleitet den Nutzer durch den Lernprozess.
- Anhand der persönlichen Angaben kann die App auf individuelle Bedürfnisse eingehen und das Schlafverhalten innerhalb von drei Monaten nachhaltig verbessern.

Qualifikation der Berater

Unser Partner ist mementor. Die App heißt „somnio“.

Eine klinische Studie der Universität Zürich konnte die Wirksamkeit des Schlaftrainings mit der „somnio“-App unseres Partners mementor bestätigen. Auch noch ein Jahr nach Abschluss des Programms konnte die nachhaltige Verbesserung des Schlafes nachgewiesen werden.

