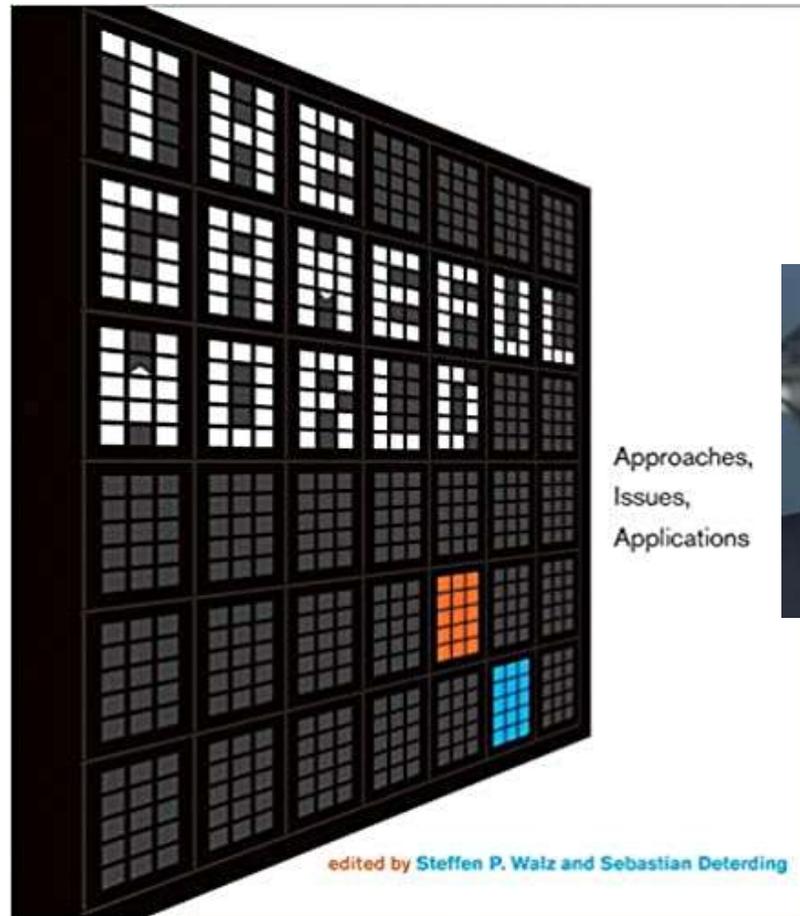


Gamification im BGM

**Spielerische Ansätze in Prävention
und Gesundheitsförderung**





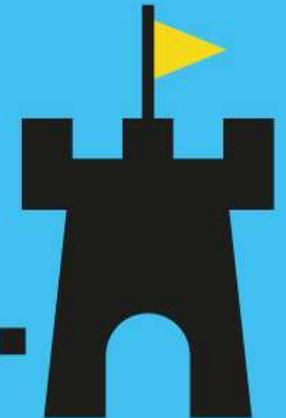


Interessantes zum Nachlesen: in-car entertainment, 2011

<https://www.theguardian.com/technology/blog/2011/sep/30/rmit-in-car-entertainment>

Gamification im BGM

**Spielerische Ansätze in Prävention
und Gesundheitsförderung**



Relevanz von Gamification in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

- Motivation und Engagement steigern
- Verhalten positiv beeinflussen
- Messbarkeit und Feedback bieten
- Stress und Wohlbefinden verbessern

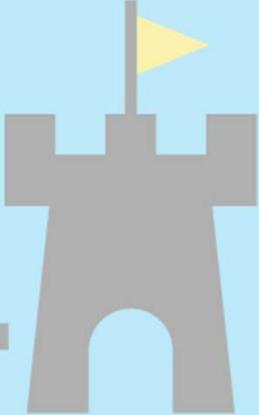


Kampf der Windmühle

Menschen zu motivieren,
ihr Verhalten zu ändern

Sich z.B. mehr zu bewegen





**Einsatzmöglichkeiten / Praxisbeispiele
im Gesundheitsmanagement**
(Prävention, Bewegungsförderung, Stressmanagement)



Team Challenges

IEDER SCHRITT ZÄHLT

en wir bei unserer



Beispiele aus der Praxis

Gamification bei Back2Action

Digitale Gesundheitsförderung seit 2008

Back2Action
Entspannt und fit am Arbeitsplatz

[START](#) [ÜBER B2A](#) [DIE ÜBUNGEN](#) [VORTEILE](#) [TEAM](#) [KONTAKT](#) [LOGIN](#)

Digitale Gesundheitsförderung. Für den Büroalltag.

Direkt am PC gezielt bewegen und entspannen.

[JETZT TESTEN!](#)



Back2Action Web-App



Back2Action mobile App



Back2Action Team Challenge

Digitale Gesundheitsförderung. Für Alle ohne Büro.

An jedem Arbeitsplatz gezielt bewegen und entspannen.

MEHR ERFAHREN AUF B2A MOBILE



Back2Action Web-App



Back2Action mobile App



Back2Action Team Challenge

Was macht gute Software aus?



Was macht gute Software aus?

+ gamifizierende Elemente

Back2Action

abwechslungsreich

Entspannt und fit am Arbeitsplatz

intuitiv

state of the art

funktioniert

barrierefrei

erinnernd

professionell

verarbeitete Inhalte

bilingual

state of the art



Mehr bewegen. Spaß haben. Mit der Team Challenge.

Für Alle mit Bildschirmarbeitsplatz.

[MEHR ERFAHREN](#)



Back2Action Web-App



Back2Action mobile App



Back2Action Team Challenge

1.



Zufällig genau das Richtige!

Entscheiden Sie wonach Ihnen ist, und der Zufallsgenerator schlägt die passenden Übungen vor



Ausgleicher

Ruhe und Energie tanken. Mit einer Entspannungs- oder Augenübung.



Frischmacher

Mobilisiert, dehnt, kräftigt. Zwei Übungen, die frisch machen.



Fokussierer

Sie sagen, wo es zwickt, wir schlagen Ihnen eine passende Übung vor.



AN TEAM CHALLENGE TEILNEHMEN

Team Challenge

Startet:
In 6 Tagen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Teilnahimestatus
Noch kein Teammitglied

ALLE

AUGEN

ENTSPANNUNG

UNTEN

MITTE

OBEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen und mobilisieren
UNTEN



Hüftbeuger dehnen
UNTEN



Waden dehnen
UNTEN



Wirbelsäule mobilisieren
MITTE UNTEN



Wirbelsäule mobilisieren
MITTE UNTEN



Wirbelsäule strecken
UNTEN MITTE



Beine kräftigen und stabilisieren
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine mobilisieren
UNTEN



Fußgelenk mobilisieren
UNTEN



Oberschenkel + Oberkörper kräftigen
UNTEN MITTE



Oberschenkelrückseite dehnen
UNTEN



Oberschenkelinnenseite dehnen
UNTEN



Oberschenkelvordereite dehnen
UNTEN

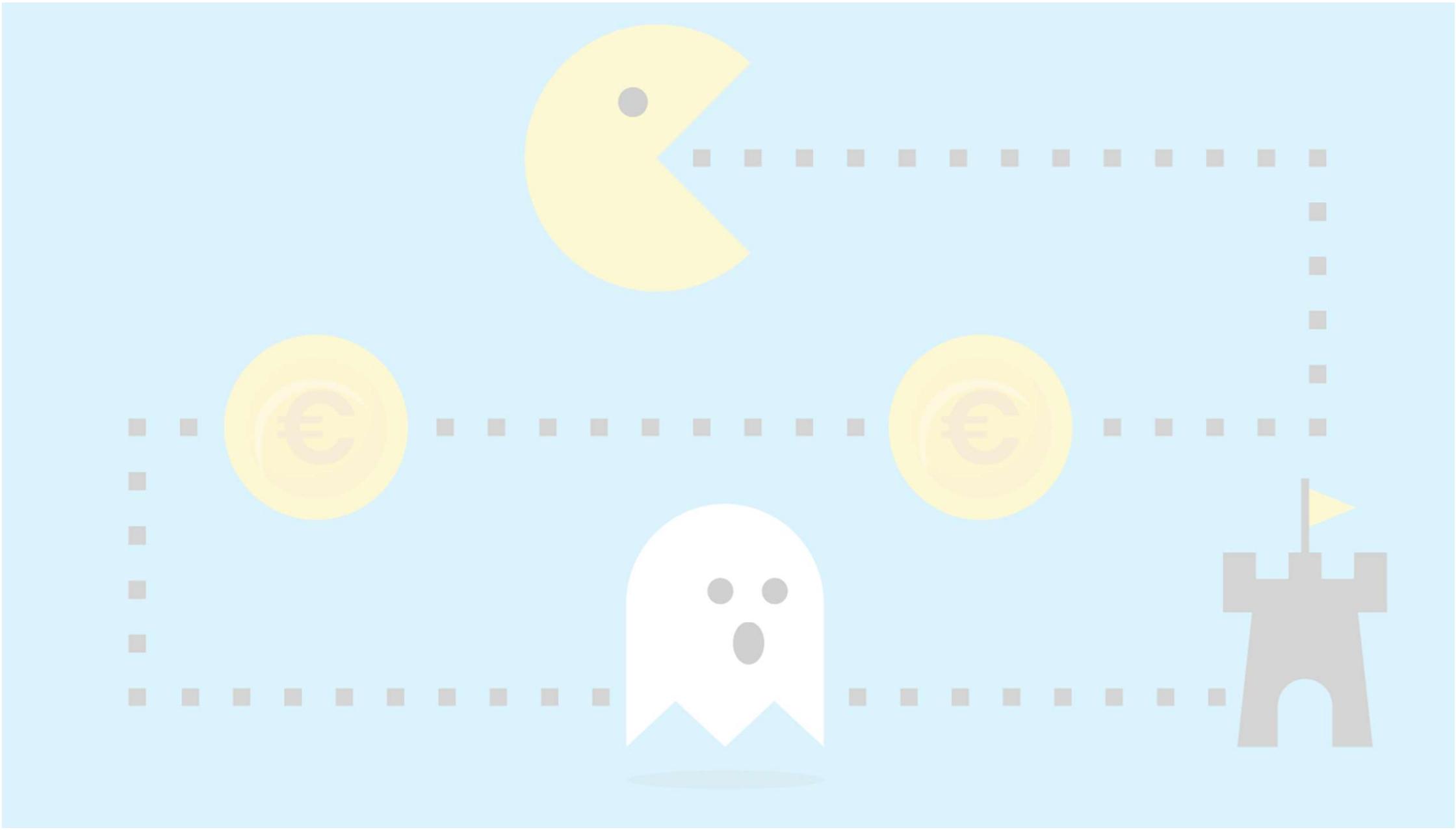
Nur im Team
lässt sich
die Challenge
gewinnen!

HR Hunters

Rasselbande

Sales Truppe



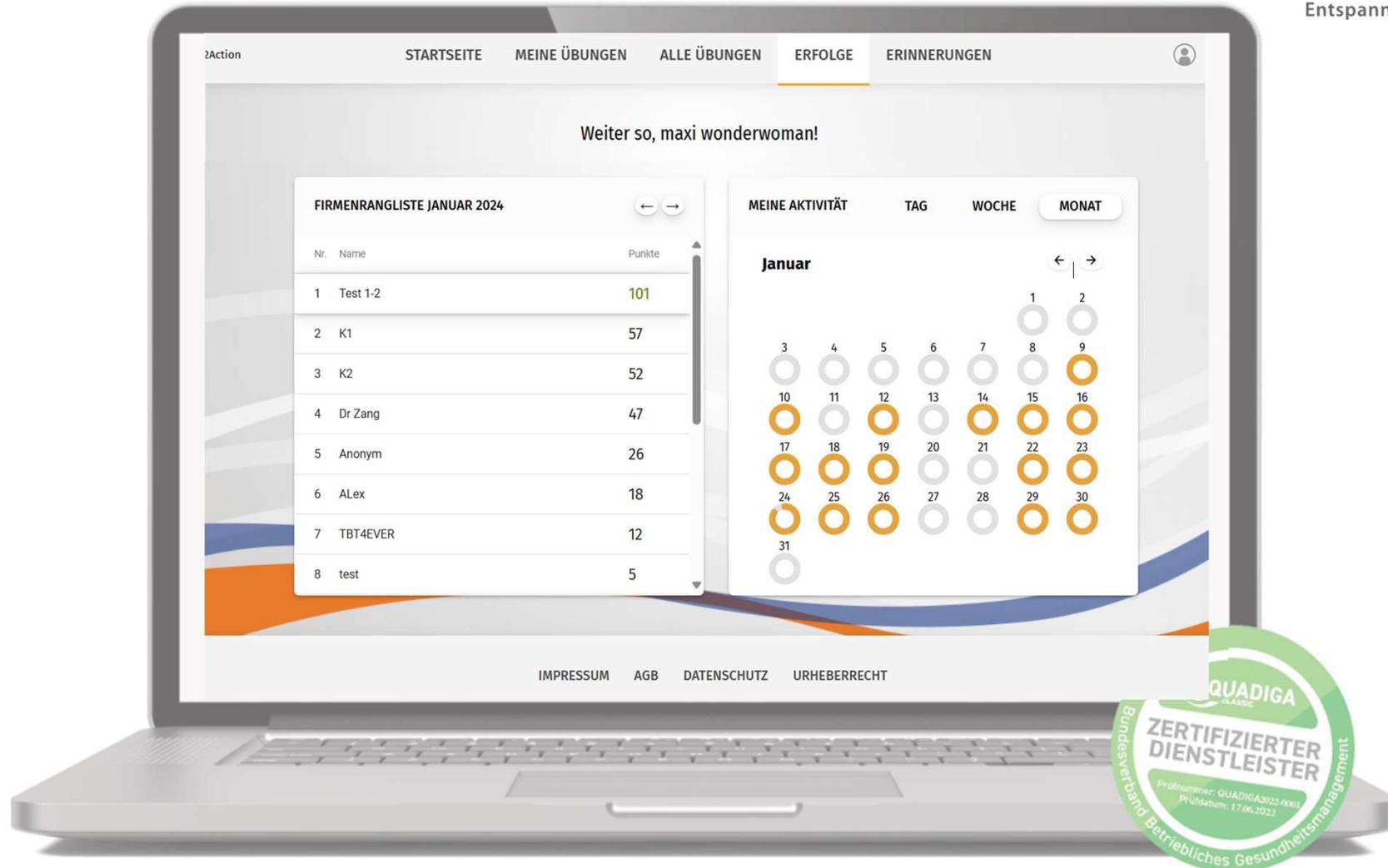


2.



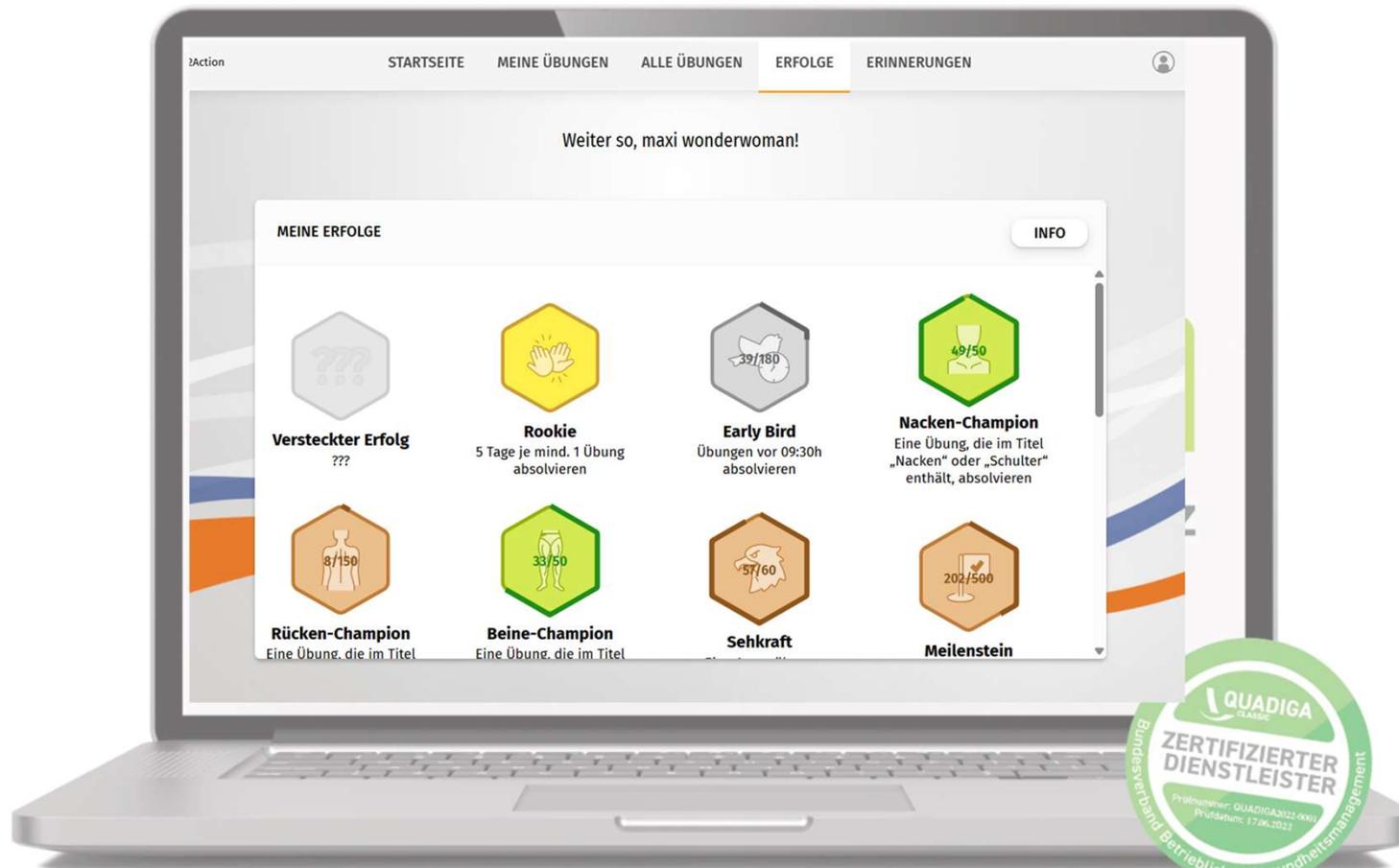
In-App Erfolge





Welche Gamifizierung ist für Back2Action warum sinnvoll?

Back2Action
Entspannt und fit am Arbeitsplatz



ALLE

AUGEN

ENTSPANNUNG

UNTEN

MITTE

OBEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen und mobilisieren
UNTEN



Hüftbeuger dehnen
UNTEN



Waden dehnen
UNTEN



Wirbelsäule mobilisieren
MITTE UNTEN



Wirbelsäule mobilisieren
MITTE UNTEN



Wirbelsäule strecken
UNTEN MITTE



Beine kräftigen und stabilisieren
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine kräftigen
UNTEN



Beine mobilisieren
UNTEN



Fußgelenk mobilisieren
UNTEN



Oberschenkel + Oberkörper kräftigen
UNTEN MITTE



Oberschenkelrückseite dehnen
UNTEN



Oberschenkelinnenseite dehnen
UNTEN



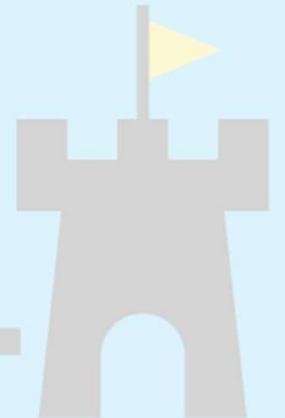
Oberschenkelvordereite dehnen
UNTEN

Back2Action

Entspannt und fit am Arbeitsplatz

Herausforderungen bei der Implementierung

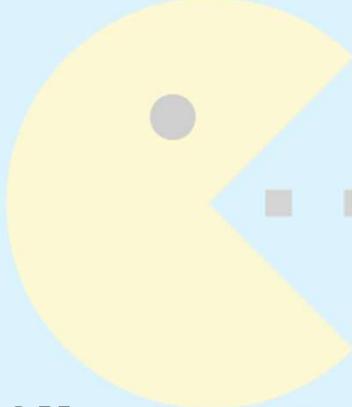
- Technisch keine, wenn die Software funktioniert
- Sonst wie üblich
 - Geht bzw. macht die oberste Etage mit?
 - Dito Führungskräfte?
 - Gute Kommunikation



Take Home Message

Gamification in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

- Kann spielerisch positiven Einfluss auf die Gesundheit zu nehmen
- Fördert gesunde Verhaltensweisen
- Erreicht Mitarbeitende jeder Altersgruppe
- Verbessert langfristige Motivation

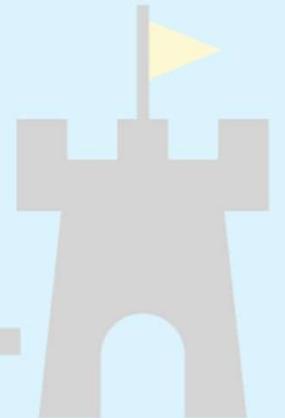


Danke für Ihr Interesse und auf Wiedersehen!

- Back2Action GmbH
- Tullastraße 11
- 68161 Mannheim

- Birgit Bauer
- Geschäftsführung
- Fon 0172 625 7244

- b-bauer@back2action.de
- www.Back2Action.de
- www.B2A-teamchallenge.de



Zeit für Ihre Fragen

