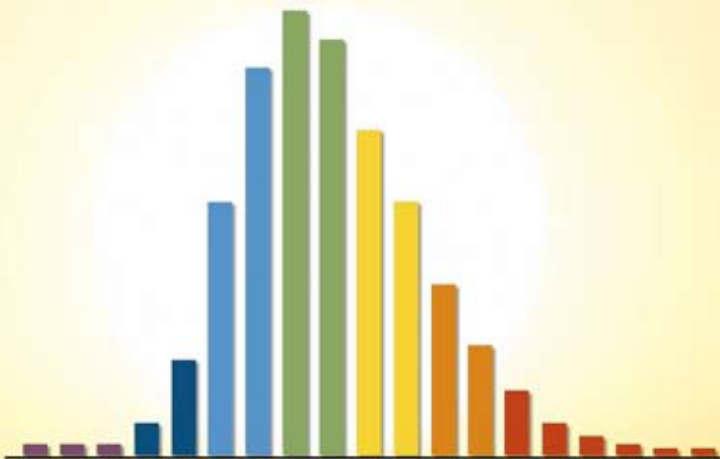




innovation in corporate health

Chronobiologie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement





Optimale Zeiten für Schlaf, Nahrungsaufnahme, körperliche Leistung, Konzentration, Wissensaufnahme und -abgabe (Bildung) etc., hängen stark an

Die Macht des Weckers

Schlafdefizit kostet die deutsche Volkswirtschaft jährlich 50 Mrd. €¹

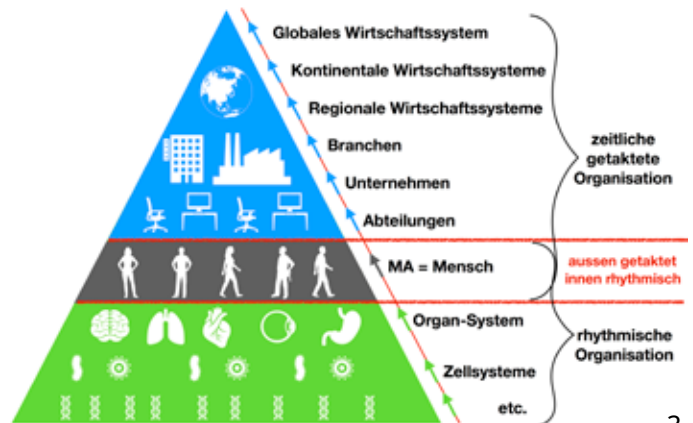
Ob Frühtyp (Lerche), Normaltyp oder Spättyp (Eule), jeder Mensch trägt einen individuellen genetisch bedingten biologischen Schlaf-/Wach-Rhythmus in sich.



Unsere Gesellschaft folgt jedoch nahezu ausschließlich einem künstlichen, rein ökonomisch orientierten 24h-Takt, der die Nacht als Ruhezeit zunehmend aushebelt.

So entfernen sich die künstlichen Rhythmen stetig weiter von den natürlichen Rhythmen und der Schlaf verkommt zu einem notwendigen Übel. Das Symbol für diese Asynchronität ist der Wecker. Über 70% der arbeitenden Bevölkerung steht mit dem Wecker auf, was bedeutet, dass diese Menschen nicht zu Ende schlafen. Die Tatsache, dass dies für viele Menschen vermehrt nur noch unter Zuhilfenahme von Medikamenten erträglich gestaltet werden kann, ist alarmierend.

diesen biologischen Rhythmen. Versuche, diese um ökonomische Anforderungen herum zu biegen, bleiben oft nicht ohne Langzeitfolgen, ähnlich wie bei einem Fuß, den man ständig in einen zu kleinen Schuh presst. Besonders die **Digitalisierung** wird in Zukunft eine körperliche und vor allem mentale Fitness einfordern, die auf klassischem Wege nicht mehr zu erreichen sein wird. Somit ist eine Berücksichtigung dieser biologischen Rhythmen nicht nur für Unternehmen und Versicherungen ein starker Hebel um Fehlzeiten, Fehlerkosten und Unfallrisiken zu reduzieren und gleichzeitig Leistungsfähigkeit und Motivation zu steigern.

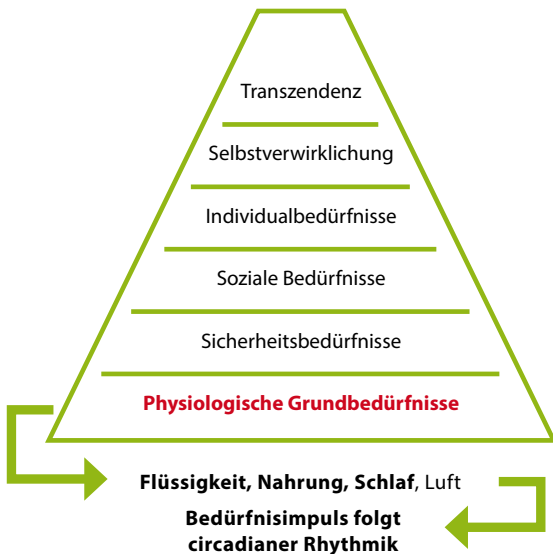


Wer sind wir?

Wir sind die **aliamos GmbH** und stehen seit 2014 für **Innovation im betrieblichen Gesundheitsmanagement**. Dabei gehen wir von einem zentralen Grundsatz aus:

*Wenn das Fundament nichts taugt,
vergiss den Rest.*

Hier orientieren wir uns an der Bedürfnispyramide nach Maslow, deren Fundament die physiologischen Grundbedürfnisse bilden.



Nur wenn dieses Fundament stabil und nachhaltig ausgestaltet ist, können andere BGM Maßnahmen effektiv und nachhaltig greifen.

Die **aliamos GmbH** fokussiert sich mit eigenen Marken auf drei (Schlafen, Essen, Trinken) der vier Grundbedürfnisse.

ChronoCollege® - Schlaf-/Wachrhythmus bzw. Chronobiologie

Viogan® - Pflanzenbasierte Vollwerternährung

Wie kaum ein anderes Thema bieten diese Basis-Themen extrem viel Potenzial für Arbeitgeber*innen, proaktiv, schnell und dennoch strategisch massiv positiven Einfluss auf die Mitarbeitergesundheit und damit auf Fehlzeiten, Fehlerkosten, Fachkräftebindung/-findung, Leistungsfähigkeit und Motivation zu nehmen.

Um diese Themen in Ihrem Unternehmen nachhaltig platzieren zu können, bedarf es einer Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung aller beteiligten Mitarbeiter. Aus diesem Grunde steht bei **aliamos** die individuelle Mitarbeiterbetreuung und -begleitung bei allen Projekten im Zentrum. Denn ein Change ohne intrinsische Motivation ist wie ein Ferrari im Leerlauf - viel Lärm, hübsch anzusehen aber kein Vorwärtskommen.

Was tun wir?

**Wissen aufbauen - Ängste abbauen -
gemeinsam umbauen**

Chronobiologie ist für die meisten Menschen noch ein relativ unbekanntes Thema. Das wollen wir ändern, um in der Folge Veränderungsprozesse zum Nutzen aller Beteiligten greif- und nachvollziehbar zu machen. Um dies zu erreichen, haben wir folgende Module entwickelt:

Erstgespräch

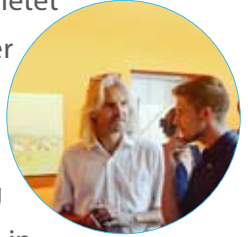
In einem ersten Gespräch gilt es zu klären, was Sie im Rahmen Ihres BGM strategisch erreichen wollen und ob, bzw. inwieweit die Chronobiologie dabei eine Rolle spielen sollte.

Wir beantworten gemeinsam die Frage, wie tiefgreifend Ihr Unternehmen Verbesserungen in Bezug auf die Schlafdauer/Schlafqualität der Mitarbeiter erreichen will und kann.



Beratung

Unsere Beratung bietet auf Unternehmens- oder Mitarbeitererebene vielfältige Möglichkeiten, mehr über die Chancen der Einbindung chronobiologischer Aspekte in unternehmerische Prozesse aber auch private Abläufe zu erfahren. Unternehmer*innen, Führungskräfte und Mitarbeiter*innen bekommen entsprechend ihres Typs, ihrer Aufgaben und ihrer intrinsischen Motivation Tools an die Hand, um das Thema **innere Uhr** für sich selbst und für das Unternehmen erfolgreich und gewinnbringend in Prozesse einbinden zu können.

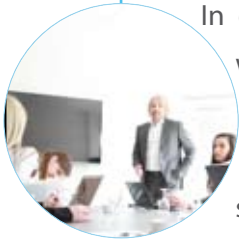


Vortrag

Um ein grundsätzliches Bewußtsein für die Chronobiologie und deren Nutzen zu schaffen, bieten wir Vortragsveranstaltungen an. Diese können im Rahmen von Gesundheitstagen oder als Einzelveranstaltung stattfinden und werden gerne im Vorfeld schon auf firmenspezifische Situationen angepasst. Die Vortragsdauer kann individuell gestaltet werden. Hier beraten wir Sie gerne.



Workshops



In einem Workshop erarbeiten wir gemeinsam kurzfristige und strategische Ziele, Maßnahmen, Messparameter sowie Wege, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen für diese Maßnahmen zu begeistern. Gleichzeitig schaffen wir die Grundlagen für ein Kommunikationskonzept.

Konzeption

Basierend auf einem Workshop schaffen wir ein Change-konzept, das als Teil eines Kommunikationskonzeptes allen Stakeholdern die nötige Transparenz garantiert.

Eine Kostenschätzung ist Teil der Konzeption und die Struktur Ihres Unternehmens bestimmt dabei die Art der Konzeption.



Change

Die Umsetzung begleiten wir sowohl auf Führungs- als auch auf Mitarbeiterebene. Dabei legen wir großen Wert auf regelmäßigen und persönlichen Austausch mit den beteiligten Mitarbeitern aller Ebenen, um Motivation und Identifikation hoch zu halten. Dies erfolgt sowohl über Gruppen- bzw. Teamtalks als auch über Einzelgespräche. Da ein solcher Change auch private Themen betrifft, ist die Schaffung eines privaten Raumes, diese Themenstellungen ansprechen zu können, maßgeblich für einen Projekterfolg.



Events

Ob Kongress, Gesundheitsmesse, Gesundheitstage, Podiumsdiskussion oder spezielle Chronobiologie - Infotage, Moderation oder/und Präsentation, gerne stehen wir zur Verfügung, um sowohl konzeptionell als auch in der Umsetzung die Chronobiologie zielführend und spannend in Szene zu setzen. Sprechen Sie uns darauf an.



Public Relation

Innovation schafft Attraktion.

Die Chronobiologie ist ein absolutes First-Mover-Thema! Derart zukunftsorientierte, innovative und spannende Projekte sind interessant für die Medien.

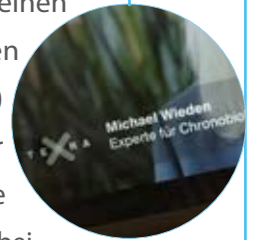


Wir sorgen dafür, dass unsere gemeinsamen Aktivitäten ins rechte Medien-Licht gerückt werden. Nutzen Sie Ihre First-Mover-Position um Ihr Unternehmen als modern und gesundheitsorientiert agierenden Arbeitgeber darzustellen. Unsere Projekte haben in der Vergangenheit Anzeigenäquivalenzwerte von weit über 2 Mio.€/Jahr generiert.

Neben den direkten positiven Auswirkungen innerhalb des HRM und BGM, unterstützt die Chronobiologie somit auch erfolgreich Ihre PR- und Marketingaktivitäten.

Medien

Hier haben wir Ihnen einen **Auszug** aus den Medien (Fernsehen, Funk, Print, Online) zusammengestellt, die bisher (auch mehrfach) über unsere Projekte berichtet haben oder bei denen Michael Wieden Studiogast war.



- ARTE — ARD — ZDF
- Bayerisches Fernsehen
- Hessischer Rundfunk
- Planet Wissen — W wie Wissen
- Terra X
- Bayerischer Rundfunk — Radio Primaton
- Deutschlandfunk — Telekom
- Welt — Stern — Fokus
- Eltern Family — Main Post
- Schwäbische Allgemeine
- BBC Radio London — The Guardian (UK)
- The Atlantic (USA) — Minnpost (USA)
- The Cut (USA) — DeMorgen (Belgien)
- NZZ (Schweiz)



Chronobiologie
Das Geheimnis der inneren Uhr – wie Firmen die Müdigkeit der Mitarbeiter bekämpfen
 ...Kundenämter und schleppen sich ins Büro, die anderen werden schon am Nachmittag ...



innovation in corporate health

Die aliamos GmbH bietet Vorträge und Workshops zu folgenden Themen:

- Chronobiologie
- Ernährung
- Persönlichkeitsbildung

Weiterführend beraten, unterstützen und begleiten wir Unternehmen bei der strategischen Einbindung dieser Themen in das Betriebliche Gesundheitsmanagement.



aliamos GmbH

Ansprechpartner:

Michael Wieden

Rodenbusch 11

40885 Ratingen

tel.: +49 (0) 171 6071716

mail: wieden@aliamos.de

web: www.aliamos.de



Chrono College ist eine Marke der aliamos GmbH

Bildnachweis

Michael Wieden - Seite: Titel, 4, 6, 8 (Konzeption), 9, 10, 11

AOK Direktion Schweinfurt - Seite 7 (Beratung)

AOK Direktion Nürnberg - Seite 7 (Vortrag)

www.tessenberg.com - Seite 8 (Workshops)

Stefan Randholm/randholmphotography - Sonne aus Titel

Mdf [GFDL (<http://www.gnu.org/copyleft/fdl.html>) or CC-BY-SA-3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], via Wikimedia Commons - Eule