

A person wearing a white winter jacket and dark pants is walking away from the camera on a vast, flat, snow-covered landscape. The sky is bright and hazy, suggesting a sunrise or sunset. The person's shadow is cast on the snow in front of them. The overall scene is serene and expansive.

nord⁹⁰⁰pol

Nervenstark.
Gelassen.
Gesund.

nord⁹⁰⁰pol

Dein eigenes Stressmanagement-Programm

Genau hinsehen. Dann handeln.

900 Stressprofile

Nordpol erkennt exakt Deines!

30 bis 90 Tage

wirst Du individuell gecoacht.
Du entscheidest selbst wie lang.

90 Sekunden

Dauern die 3 täglichen Übungen



nord⁹⁰⁰pol

Dein eigenes Stressmanagement-Programm

Warum Nordpol 900?

Da Gesundheitsprävention dann wirkt, wenn sie so individuell ist, wie wir Menschen auch.



nord⁹⁰⁰pol

Dein eigenes Stressmanagement-Programm

Die schlanke, web-basierte Lösung für:



Mitarbeiter

- **Resilienz stärken – langfristig gesünder arbeiten**
- **Erkennen und gezielt handeln:** durch Diagnostik und folgende, individuelle Übungen.
- **Schutz vor Stresserkrankungen**
- **Gelassenheit und mentale Stärke**
- **Hohes Qualitätsniveau:** von 9 Wissenschaftlern entwickelt und für 1 Anwender individualisiert
- **Datensicherheit: höchste Anforderungen** bei allen personenbezogenen Daten u.a. durch **Treuhandüberwachung** des **Institutes IMVR - Uni Köln**



Unternehmen

- **Absentismus verringern**
(50-70% der Fehlzeiten sind Stress induziert – Langzeiterkrankungen)
- **Hilfestellung und Selbstverantwortung:** Gesundheit, die aus der Eigenmotivation heraus entsteht.
- **Zeit- und kostensparende Maßnahme,** die ohne aufwendige Implementierung direkt hilft.

DIE FAKTEN
nord⁹⁰⁰pol
Dein eigenes Stressmanagement-Programm

„ Stress wird zu einer der **zentralen Herausforderungen** des 21. Jahrhunderts.“

– *Weltgesundheitsorganisation*

„ Chronischer Stress ist der **Fehlzeitentreiber Nr. 1** in der deutschen Wirtschaft.“

– *DAK – 2018*

„ Zwischen **50-70% der Fehlzeiten** in Unternehmen **sind stressinduziert.**“

– *Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz*

„ **30 Millionen Fehlzeiten** pro Jahr:
Mehr Krankmeldungen **wegen Stress und Überlastung.**“

– *ARD – Tagesschau, 5.5.2016*

DIE PROBLEMATIK
nord⁹⁰⁰pol
Dein eigenes Stressmanagement-Programm

„ Um Stress verursachte Fehlzeiten zu reduzieren, werden Präsenz-Trainings oder Webinare angeboten. **Damit verändert sich allerdings wenig.**

Lösungen für Mitarbeiter müssen mit einer Diagnose beginnen und sie daran ausgerichtet coachen.

Nur dann können sich kontraproduktive Stress-Muster in gesunde und mental stärkende Muster verändern.“

- Prof. Dr. Peter Schneider,
Psychologe, Hochschule des Bundes

nord⁹⁰⁰pol

Dein eigenes Stressmanagement-Programm

Von und mit:

- Dipl.-Volksw. Daniel Pusch
- Prof. Dr. Peter Schneider
- Prof. Dr. Holger Pfaff
- Prof. Dr. Dr. Rolf Pukrop
- Mag. Soz.-Anthrop. Dagmar Ringhandt
- Prof. Dr. Mathias Bellinghausen
- Dr. Martin Morgenstern
- Dr. med. Michael Feld
- Dr. Martin Rathert
- Dr. Beate Hanson

In Zusammenarbeit mit:



Universität zu Köln
Humanwissenschaftliche Fakultät
Medizinische Fakultät

Institut für
Medizinsoziologie,
Versorgungsforschung und
Rehabilitationswissenschaft

imvr

Hochschule
für angewandtes
Management^{FM}



Hochschule des Bundes
für öffentliche
Verwaltung



Gesellschaft für Prävention

VU
UNIVERSITY
AMSTERDAM

DIE LÖSUNG

nord⁹⁰⁰pol

Dein eigenes Stressmanagement-Programm



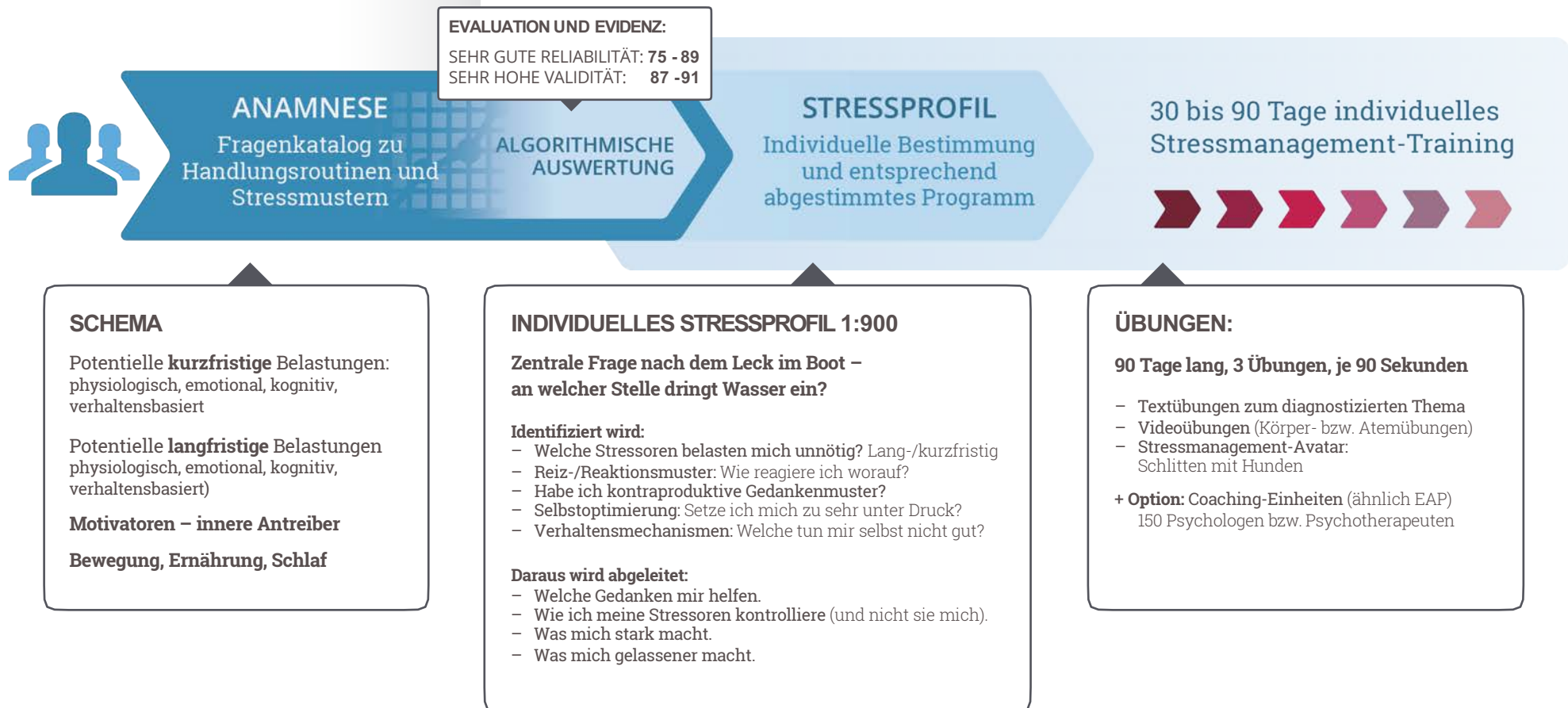
Stressresilienz Training

- Anwenderspezifisch **individualisiert**
- **Tägliches Coaching** über 3 Monate für 300€
- **Plattformunabhängig**, für diverse Endgeräte
- Zeit- und kostenschlankes **Training on the job**



Datenquelle zur Unternehmensgesundheit

- **Früherkennung** von Gesundheitsrisiken
- Bestimmung von **Handlungsfeldern**
- **Identifikation von Störfaktoren** in Organisation, Prozessen und Teams
- Verringerung von **Absentismus** und **Präsentismus**

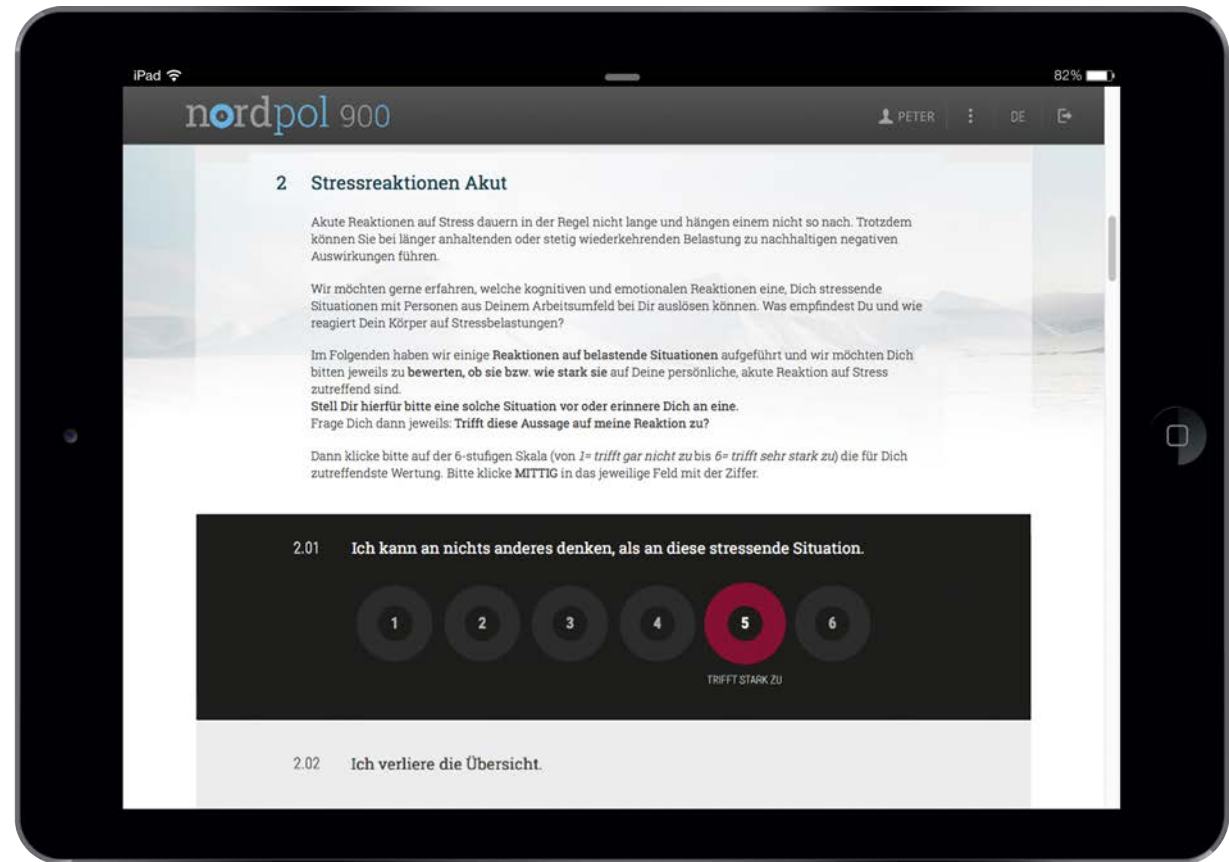




BEISPIEL ANAMNESE

nordpol⁹⁰⁰

Dein eigenes Stressmanagement-Programm

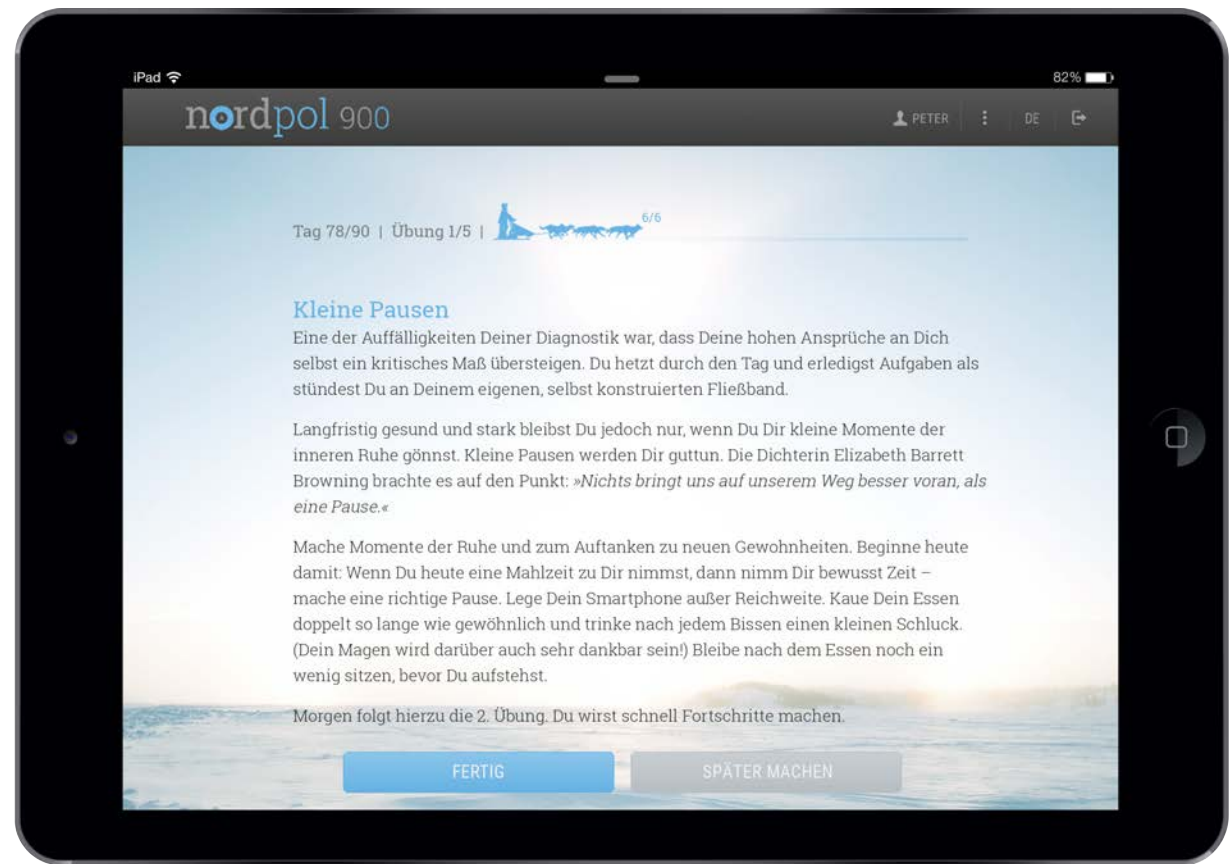




BEISPIEL ÜBUNG

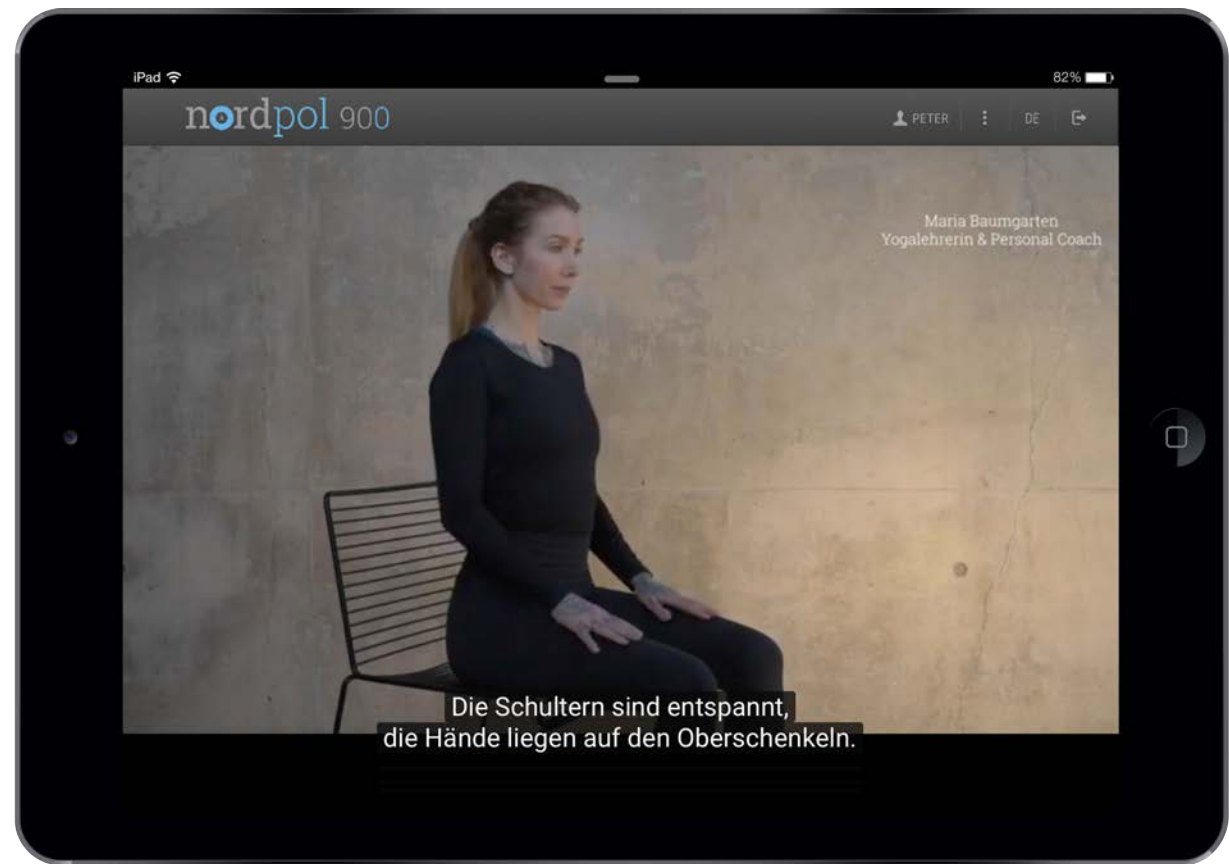
nordpol⁹⁰⁰

Dein eigenes Stressmanagement-Programm



Video-Übungen

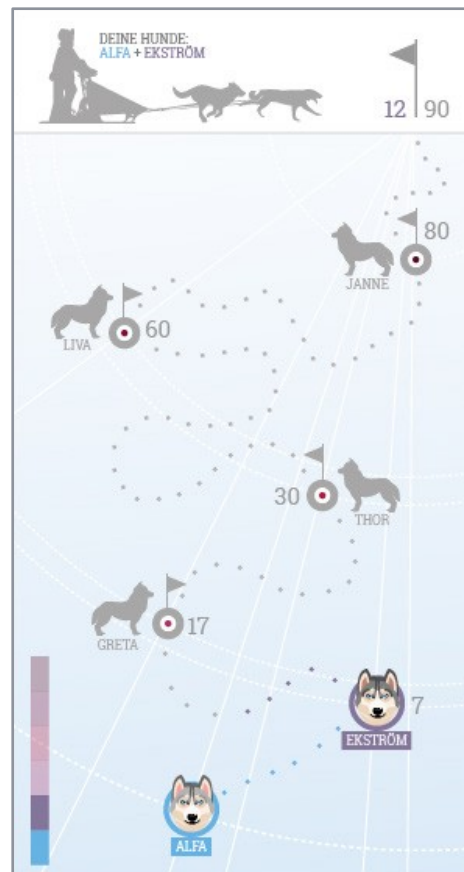
Die Effizienz der täglichen Übungen wird durch Videobeiträge mit entspannenden Atem- und einfachen aber wirkungsvollen Körperübungen unterstützt.



Gamification

Zur Orientierung hat der Benutzer die Möglichkeit seinen zurückgelegten Weg in Form einer Schlittenhund-Reise zu verfolgen.

Zur Motivationssteigerung erhält er immer wieder neue Schlittenhunde, die ihn bei seinen Bemühungen begleiten und unterstützen.



nord⁹⁰⁰pol

Dein eigenes Stressmanagement-Programm

Kundenstimmen zu Nordpol 900

„Viel erreichen – und das mit geringem Budget. Wir standen vor einer komplizierten Aufgabe – zumindest bis zu dem Moment, als wir die App **Nordpol 900** kennen lernten. Wir wollten eine Lösung finden, die einfach zu handhaben ist und wirklich jeden Mitarbeiter erreicht, der Bedarf hat. Coachings aller Art dürfen meist die Führungskräfte genießen – unsere Pflegekräfte kamen bisher zugegebenermaßen zu kurz. Das wollten und wollen wir nicht mehr so hinnehmen. **Nordpol 900** haben wir in drei Abteilungen über je 90 Tage durchgeführt. Bisher haben wir sehr positive Rückmeldungen von unseren Mitarbeitern bekommen. Interessanter Weise zeigte sich schon nach kurzer Zeit eine andere Gruppendynamik und ein offensichtlich fröhlicherer Umgang unter den Kollegen. Uns hat das überzeugt – wir werden die App in den kommenden Monaten noch in sechs weiteren Abteilungen einsetzen.“

– *Hans-Peter Hartmann, Universitätsklinikum Essen*

„Was mir der Report von **Nordpol 900** gezeigt hat, war wirklich spannend. Ich finde es klasse, dass alle dann folgende Übungen wirklich auf mich zugeschnitten sind. Hatte nach ca. 14 Tagen schon das Gefühl, dass ich viel entspannter bin.“

– *Thomas Faust, Deloitte*

„**Nordpol 900** hat mir unwahrscheinlich geholfen, gelassener zu werden. Ein fantastisches Programm.“

– *Dr. Wolfgang Richter, Commerzbank*

nord⁹⁰⁰pol

Dein eigenes Stressmanagement-Programm

„Wir haben unseren Mitarbeitern **Nordpol 900** zur Verfügung gestellt. Gesundheitsförderung ganz individuell auf die unterschiedlichen Bedarfe auszurichten, ist uns ein wichtiges Anliegen. Und so ist es optimal möglich.“
– *Sigrid Schneemann, Deutsche Telekom*

„An eine innere Unruhe hatte ich mich bereits gewöhnt und nahm sie nach dem Motto „so ist das halt in unserer Zeit“ hin. Bemerkte dennoch eine sukzessive Verschlechterung meines Wohlbefindens. Als ich mit **Nordpol 900** startete, war ich zugegebenermaßen skeptisch. Ich probierte es dennoch aus, da es sich einfach wunderbar in meinen Arbeitsalltag integrieren ließ. Die täglichen Übungen zeigten und zeigen Wirkung. Ich habe nach Abschluss der 90 Tage meine Lieblingsübungen in meinen Alltag integriert und fühle mich damit tatsächlich viel ausgeglichener.“
– *Alicia Illaramendi, Deutsche Bundesbank*

„**Nordpol 900** hat mir richtig Spaß gemacht und mich nachhaltig konditioniert mehr auf mich zu achten.“
– *Bilge Dengiz, Nortex*

„Begeistert hat mich die positive Auswirkung auf unsere Abteilung. Auch wenn das Programm etwas sehr Intimes ist und jede/jeder ja eine ihr/ihm zugeschnittene Therapie durchläuft, entstand auch unter den Kollegen ein offener Diskurs über den richtigen Umgang mit Stress. Das ist wirklich toll!“
– *Torben Hettrich, Roche Diagnostiks*

EFFIZIENZ
nordpol⁹⁰⁰
Dein eigenes Stressmanagement-Programm

Nordpol 900 im Effizienz- und Kostenvergleich

EFFIZIENZ

	Nordpol 900	Präsenz- Training
Individualisierung	+	-
Pers. Kontakt	-	+
Didaktik	+	+/-
Transfer	+	-
Evaluation	+	-

KOSTEN

Nordpol 900 90 Tage	Präsenz-Training 1 Tag
	€ 200 Hotel / Fahrtkosten (pro Mitarbeiter)
	€ 180 Trainer (anteilig pro MA)
	€ 80 Seminarraum (anteilig pro MA)
	€ 400 Opportunitätskosten (Produktivitätsausfall)
€ 300 / MA	€ 860 / MA

nord⁹⁰⁰pol

Dein eigenes Stressmanagement-Programm

Firmen, die Nordpol 900 nutzen



Diagnostics



METRO GROUP



BERTELSMANN



Datenschutz – hohe Sicherheit für sensible Daten

Unsere Vorkehrungen zum Datenschutz sind ausgesprochen hoch. Neben den höchstmöglichen Datenschutzbestimmungen des datenverarbeitenden Servers überprüft das Institut IMVR der Universität zu Köln periodisch all unsere Prozesse.

Hierdurch können wir gewährleisten, dass keinerlei Ergebnisse der Diagnostik den einzelnen Personen oder Personengruppen zugeordnet werden können.

Die personenbezogenen Daten der Mitarbeiter werden auf dem Server der Deutschen Gesellschaft für Stressmanagement e.V. verarbeitet und sind für das Unternehmen des Anwenders nicht einsehbar.

- [Datenschutz nach DIN 27001](#)
- [Treuhandüberwachung durch IMVR / Uni Köln](#)

Nur aggregierte, respektive anonymisierte Daten, werden verarbeitet. Keine firmen-relevante Daten gelangen in fremde Hände.

KONTAKT

nord⁹⁰⁰pol
Dein eigenes Stressmanagement-Programm

Deutsche Gesellschaft
für Stressprävention mbH

Venloer Straße 9, 50672 Köln

T: +49 221 589 008 40

F: +49 221 589 008 42

www.dgfsp.de

info@dgfsp.de