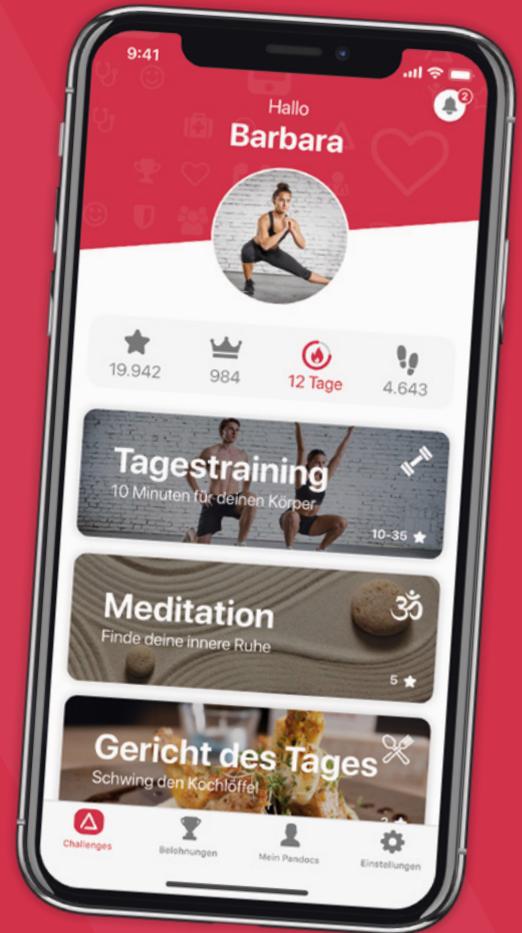
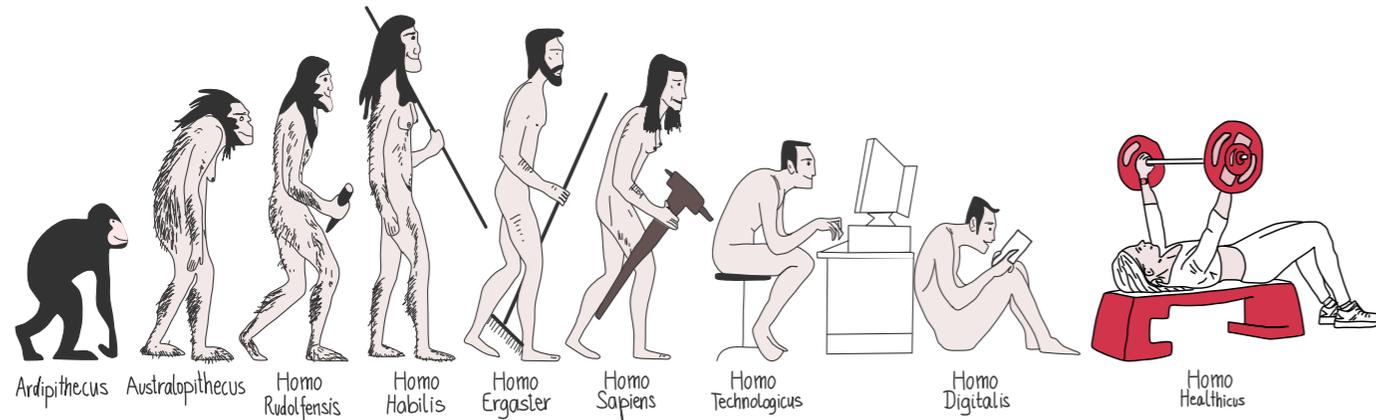


Pandocs

Die neue Vorsorge-App
für die Gesundheit Ihrer
Mitarbeitenden





*“Die Ärzt*innen der Zukunft verschreiben keine Medikamente, sondern Pandocs.”*

Das Spiel des Lebens

Als die ersten Menschen das Licht der Welt erblickten, fanden sie sich in einem außergewöhnlichen Arbeitsumfeld vor. Der Neandertaler jagte Mammuts und reiste täglich 20 Kilometer quer durch die Savannen. Darwinistisch gesehen ist der Mensch ein Meisterwerk, entstanden als Resultat eines Millionen Jahre andauernden Adaptionsprozesses. Die Anforderungen des 21. Jahrhunderts haben den Homo digitalis geformt. Als dessen Markenzeichen hat sich ein stark verändertes Verhalten zu **Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit** etabliert.

Heute steigt die **Lebensarbeitszeit** und das Durchschnittsalter von Beschäftigten. Gleichzeitig sind junge, gebildete Menschen am Arbeitsmarkt seltener verfügbar und gefragter denn je. Insbesondere in den Zeiten der Coronakrise stiegen die mentalen Belastungen und Anforderungen.

Deshalb ist es für Unternehmen umso wichtiger, das Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es die Gesundheit der

Menschen erhält und sie leistungsbereit bleiben. Viele **Führungspersonen** haben dies bereits für sich erkannt und die Gesundheitsförderung zu einer Managementaufgabe in ihren Betrieben gemacht.

Pandocs verfolgt die Mission, die **Gesundheit aller Beschäftigten** in Unternehmen mit täglichen Fitness- und Gesundheitschallenges spielerisch positiv zu beeinflussen. Wir formen den **Homo healthicus**, eine neue Entwicklungsstufe im laufenden Evolutionsprozess.

Hinter Pandocs steht ein unglaubliches Team an interdisziplinären Expert*innen mit einem Traum: Dem Traum, Menschen auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten. Jede Person hat es selbst in der Hand, sich einen **gesunden Lebensstil** anzueignen. Pandocs unterstützt und motiviert spielerisch dabei, dieses ambitionierte Ziel zu erreichen.

Hallo, wir sind Pandocs!



Pandocs

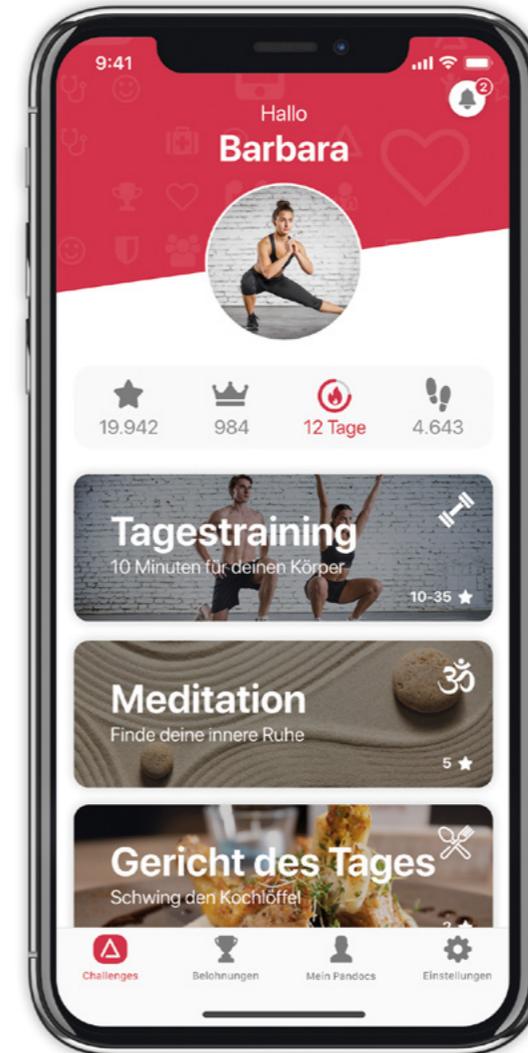
*pan - abstammend vom griechischen Adjektiv „pās“, für „alles“
docs - vom Kurzwort docs für „doctors“ und „documents“*

Pandocs ist eine App, die den Anspruch hat, die Gesundheit, Lebenserwartung und Lebensqualität der Menschen zu verbessern. Dies wird erreicht, indem Benutzer*innen herausgefordert werden, ihre **geistige Gesundheit, Ernährung** und **körperliche Fitness** zu verbessern.

Pandocs ist das erste All-in-One-Gesundheitsspiel, das fortschrittliche **Gamification-Technologie** und über 30 verschiedene Challenges zur Förderung eines gesunden Lebensstils einsetzt. Zu diesen Gamification-Elementen gehören Ranglisten, Freund*innen, Medaillen und reale Belohnungen.

Pandocs ist ein **Gesundheitsförderungsprogramm** für Unternehmen, Organisationen und private Nutzende. Ein einfacher und verlässlicher Zugang zu Gesundheitsthemen ist von entscheidender Bedeutung, insbesondere für Unternehmen, die das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden fördern möchten.

In den letzten Monaten konnten wir bereits die Unterstützung des österreichischen Bundesministeriums (BMK) und mehrerer Raiffeisen Bankengruppen erhalten.



Tägliche Challenges in den Bereichen mentale Gesundheit, Fitness und Ernährung motivieren spielerisch zu einem gesünderen Lebensstil.

Die verdienten Ruhmpunkte können für attraktive Belohnungen eingesetzt werden.

Spielelemente wie Medaillen, Rankings und Aktivitäten mit der Familie, im Freundeskreis und unter Mitarbeitenden sorgen für großen Ansporn.

Ihre Herausforderungen

Als vorbildliche Führungsperson zählt es zu Ihren größten Anliegen, sich um das **Wohlergehen der Beschäftigten** zu bemühen. Im Alltag findet sich meist nicht ausreichend Zeit, um das gesamte Potenzial Ihres Teams auszuschöpfen und Talente zu fördern.

Sie wissen, dass ein erfolgreiches **Employer Branding** und Wertemanagement mit **höherer Motivation** und Leistungsfähigkeit in Verbindung steht. Es führt zu weniger Fluktuation und einer Reduzierung der Krankheitsfälle. So sparen Sie wertvolle Zeit und Kosten. Als Resultat folgt eine Imageaufwertung und Erhöhung der Wettbewerbsfähigkeit.

Seit Jahren nehmen die krankheitsbedingten Gründe für eine Arbeitsunfähigkeit zu. Zu den häufigsten Ursachen zählen Muskel- und Skelettkrankheiten wie Rückenleiden, gefolgt von psychischen Störungen wie zum Beispiel Burnout / Depressionen / Angstzustände und Atemwegserkrankungen. Besonders kostentreibend für Unternehmen ist das Fernbleiben von Beschäftigten.

Durch Krankenstände verursachte Kosten:

€ **Lohnfortzahlung im Krankheitsfall**

€ **Umlagekosten des Arbeitsplatzes**

€ **Kosten für Ersatz am Arbeitsplatz**

Unser Lösungsansatz

Pandocs unterstützt Sie nachhaltig dabei, als Unternehmen mit attraktiver, **gesundheitsfördernder Kultur** wahrgenommen zu werden. Anreizsysteme und motivierende Statistiken führen zu einer besseren Bindung der Mitarbeitenden an das Unternehmen. Ebenfalls können Sie **Neuigkeiten und Werte** unidirektional vermitteln. Diese attraktiven HR-Vorteile sind der erste Schritt in eine bessere **Work-Life-Balance**.

Mit einer mobilen Anwendung, einer intuitiven Admin-Oberfläche und der persönlichen Betreuung unseres **Expert*innen-Teams** sichern wir mit Ihnen qualitative Ergebnisse im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

Jede Investition in die **Gesundheit der Beschäftigten** ist eine Investition in die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit des Betriebs. BGF ist auch ein wichtiges Instrument, um die Gesundheit der Bevölkerung aufrecht zu erhalten. Somit entsteht eine dreifache Win-Situation, für die Arbeitnehmenden, die Betriebe und die Gesellschaft.

Die fünf wichtigsten Argumente für betriebliche Gesundheitsförderung:

Steigerung der Produktivität und Arbeitsqualität

Wettbewerbsfähigkeit und Unternehmensimage

Mitarbeitendenzufriedenheit und Motivation

Verringerung der Krankenstände und Fluktuation

Besseres Betriebsklima und kollegialer Zusammenhalt

Unsere Mission: Gesundheit fördern

Michael Neulinger | Humanmedizin

Kleine kontinuierliche Abläufe führen zu einem besseren Leben.

Alexander Altendorfer | Design und Content

Unser Ziel: Spielerisch und mit einem Lächeln im Gesicht den inneren Schweinehund überwinden.

Christoph Huber | Wirtschaft

Mit leuchtenden Augen erzählt zu bekommen, wie unsere Philosophie Menschen inspiriert, erwärmt mein Herz.

Clemens Mitter | Marketing

Früher war Sport für mich Sport. Heute ist Sport für mich ein gesunder Lebensstil.

Daniel Hoschek | Social-Media

Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden. Wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen.

Paul Lindenberg | iOS-Development

10.000 Schritte sind eigentlich nicht wenig!

Daniel Bersenkowitsch | Web-Development

Bereits in jungen Jahren hat mich Pandocs gesundes Verhalten gelehrt.

Paul Schmutz | Backend/Android-Development

Zu sehen, wie Pandocs meinen Nächsten hilft, einen gesunden Lebensstil zu finden, macht mich stolz.

Bernhard Fröschl | iOS-Development

Ein gesunder Lebensstil beansprucht nicht viel Zeit, nur wenige Minuten täglich bringen mich weiter.



Barbara Wrolich
Sportwissenschaften



Tobias Speiser
Sportwissenschaften



Veronika Fehrer
Psychologie



Isabel Bersenkowitsch
Diätologie



Christina Schierlinger-Brandmayr
Diätologie



Marion Sommer
Betriebspädagogik



Tina Langthaler
Yoga



Michael Haidinger
Yoga



Marissa Jöbstl
Pilates

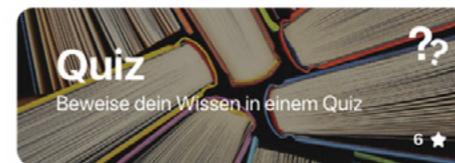
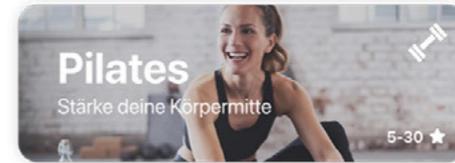
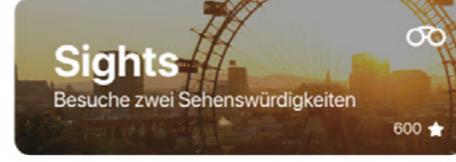
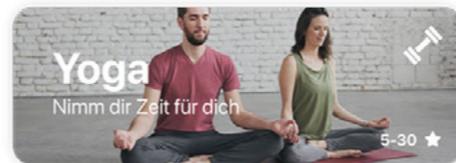
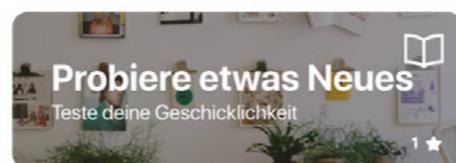


Tanja Pauerl
Humanmedizin



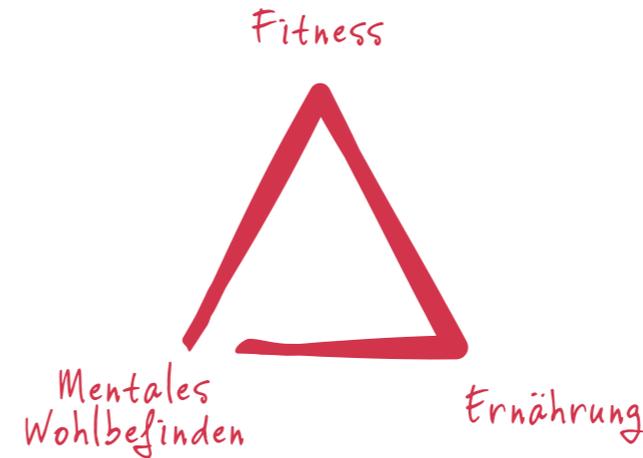
Tara Buchleitner
Humanmedizin





Die Pandocs Challenges

Über 30 verschiedene Challengentypen sorgen für Vielfalt und einen ganzheitlichen Ansatz. Expert*innen der **Sportwissenschaften**, **Diätologie** und **Psychologie** vermitteln spielerisch ihr Wissen.



Die Elemente

Die **besondere Liebe zum Detail** und ein spielerischer Ansatz sorgen für Abwechslung und unterscheiden Pandocs von herkömmlichen Fitnessapps.

Die App kann sowohl im **beruflichen** als auch im **privaten Kontext** verwendet werden, wodurch sie noch besser in den Alltag der Mitarbeitenden integriert wird.



Bruder

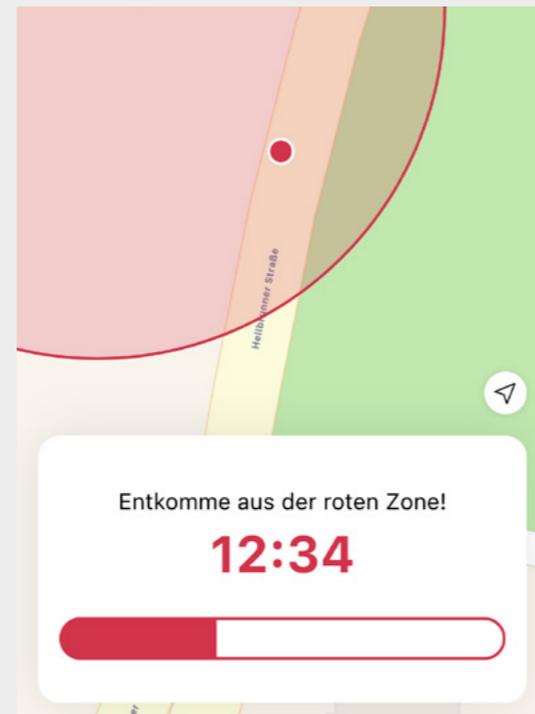
Du

Chefin

Kollege

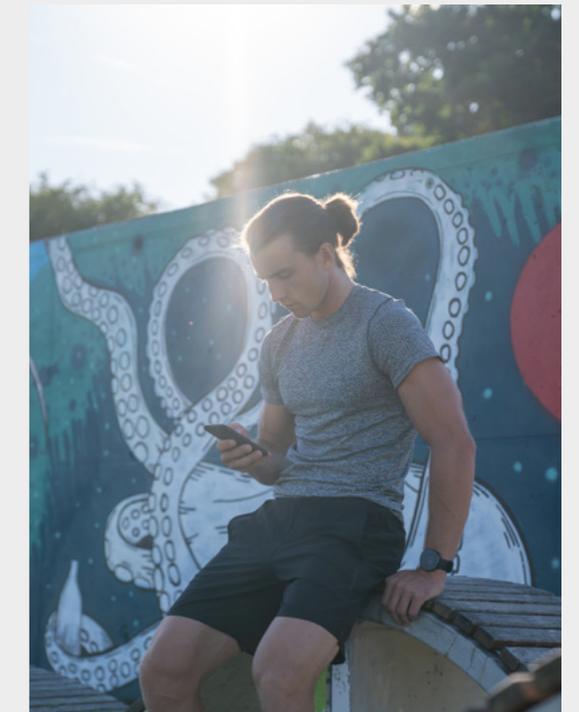
Wie eindrucksvoll Gamification wirkt, zeigt sich durch die Einführung der **Pandocs-Rangliste**. Der Wettbewerb mit Familienmitgliedern und Team führte zu einer 50-prozentigen Erhöhung der Challenge-Abschlüsse. Die eigenen Ergebnisse werden mit Diagrammen grafisch dargestellt.

Spielerisch gestaltete Herausforderungen, wie die **Umgebungschallenge**, bringen Abwechslung und helfen beim Vitamin-D-Sonnentanken. Nach dem Abschluss des ersten Kreises wird ein weiteres Level freigeschaltet.



Die Serie ist ein Indikator für die aktive Verwendung der App. Sie repräsentiert die aufeinanderfolgende Anzahl der Tage, an denen mehr als zwei Challenges abgeschlossen wurden.

Nachhaltigkeit ist ein Kernbestandteil unserer Challenges. Unsere Aktionstage vermitteln den ökologischen Umgang mit der Umwelt und motivieren zu gesundheitsfördernden Aktivitäten.

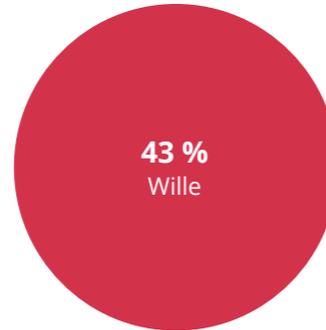


Der Faktor Motivation

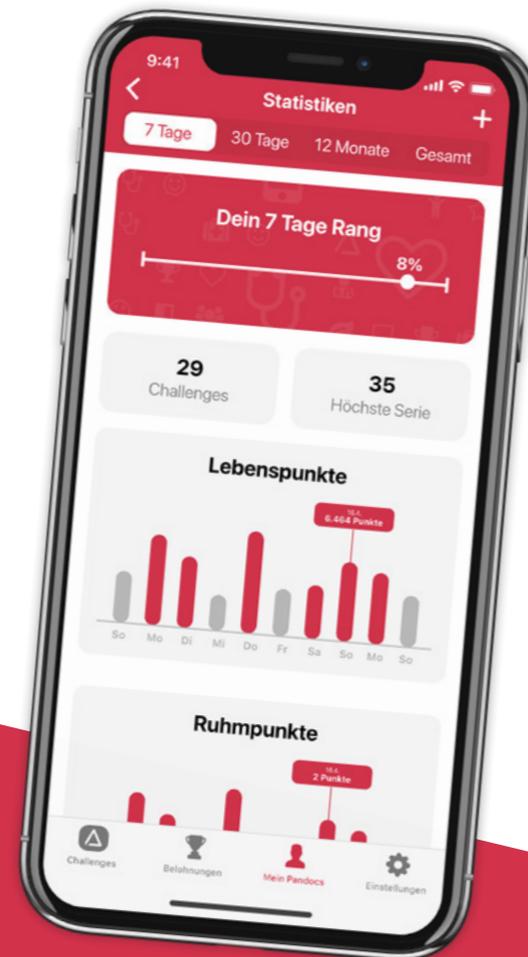
Basierend auf einer Forsa-Umfrage* haben lediglich zwei Prozent der Befragten überhaupt kein Interesse daran, sich gesünder zu verhalten und zu ernähren. Mangelndes Wissen, die Beratung, aber allen voran der Wille und das **Durchhaltevermögen** sind die **größten Problemfelder**.

Mit täglich neuen Inhalten, verpackt in einem Spiel, **informiert und motiviert Pandocs** dazu, den inneren Schweinehund zu überwinden und die beste Version seiner selbst zu sein.

Ein gesunder Lebensstil wird spielend leicht zur Gewohnheit.



* Forsa-Umfrage (2016) unter 1.200 repräsentativ gewählten Teilnehmenden



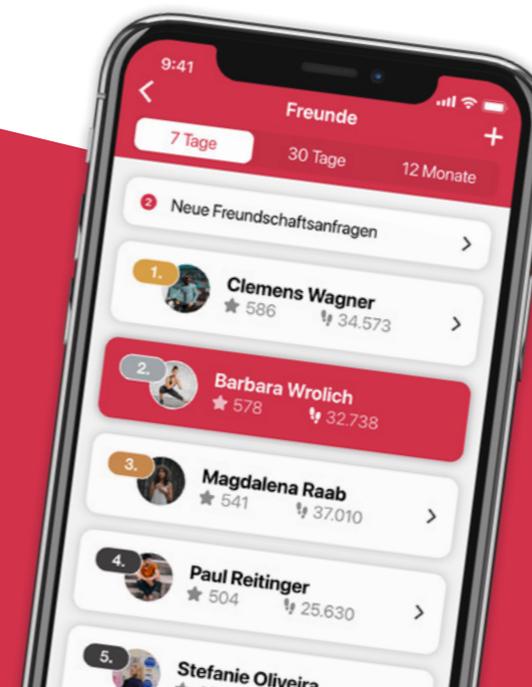
Die Macht der Gamification

Als Herzstück der App dient ein ausgeklügeltes **Nudging-System***. Die Freude an gemeinsamen Spieleabenden lässt sich auf **Gesundheitsspiele** bestens übertragen. Challenges machen Spaß, sie fordern heraus und motivieren uns, neue Ziele zu erreichen. Deshalb setzt Pandocs auf viele spielerische Elemente, wie zum

Beispiel Ranglisten, das Sammeln von Medaillen und Ruhmpunkten sowie das Vervollständigen von Serien.

Durch dieses, in Zusammenarbeit mit der FH Hagenberg entwickelte System, holt Pandocs eine Vielzahl an Menschen ab und motiviert sie so spielerisch zu einem **gesunden Lebensstil**.

* Nudging: Verhalten wird durch sanfte Anregungen beeinflusst.



Unbezahlbar

BGM und BGF senken nachweislich die Kosten in Ihrem Unternehmen. Mit jedem investierten Euro können im Schnitt **2,70 Euro durch reduzierte Fehlzeiten eingespart** werden*. Einfach formuliert: Investieren Sie 10.000 Euro in Pandocs, so bekommen Sie 27.000 Euro zurück. Wenn BGM zu einer Verringerung der Krankheitstage

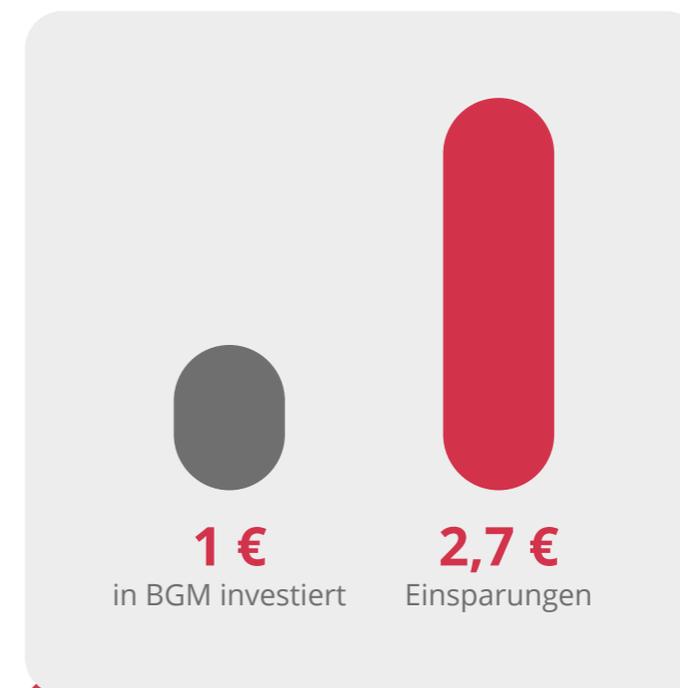
um nur einen Tag pro Jahr pro Beschäftigten führt, hat sich eine Investition bereits ausgezahlt. Eindrucksvolle **Synergieeffekte** durch weniger Fluktuation, bessere Arbeitsleistung und HR-Werbevorteile entstehen. Zudem profitieren Ihre Beschäftigten körperlich und psychisch von den Maßnahmen.

* Report der Initiative Gesundheit und Arbeit (Ausgabe 40, 2019) basierend auf 100 Studien

Gesundheit ist Chef*sache

Gesundheit startet in der Management-Ebene. Mit Ihren Tätigkeiten als Führungsperson können Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden positiv beeinflussen. Eine Führungskultur, die sich **aktiv für eine Verbesserung** der Arbeitsbedingungen und gesundheitsfördernden Möglichkeiten einsetzt,

wird einerseits die Unterstützung im umfangreichen Maße von Ihren Mitarbeitenden finden. Andererseits wird Ihr Unternehmen **wettbewerbsfähiger** gemacht. Wir von Pandocs unterstützen Sie gerne, die richtigen Schritte zu setzen und gehen den Weg mit Ihnen gemeinsam.



Unser gemeinsamer Weg startet jetzt

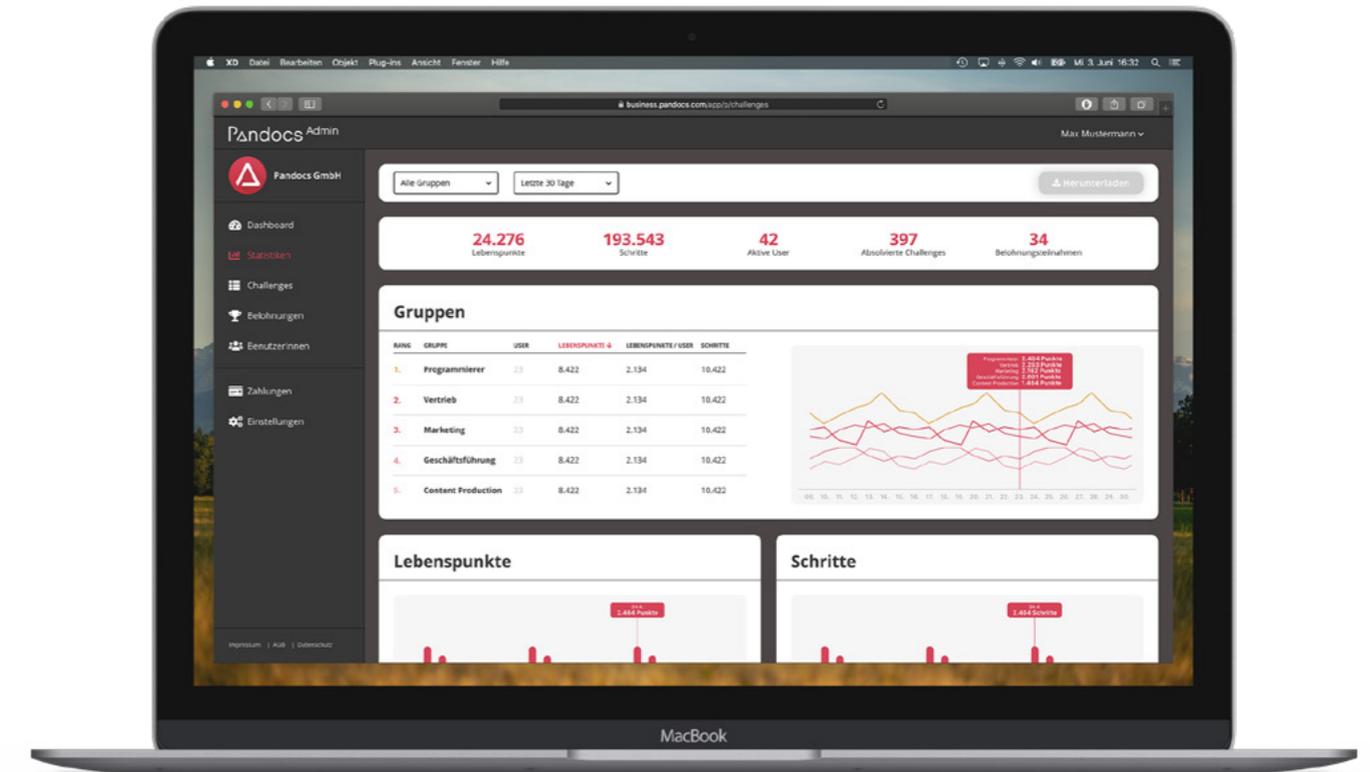
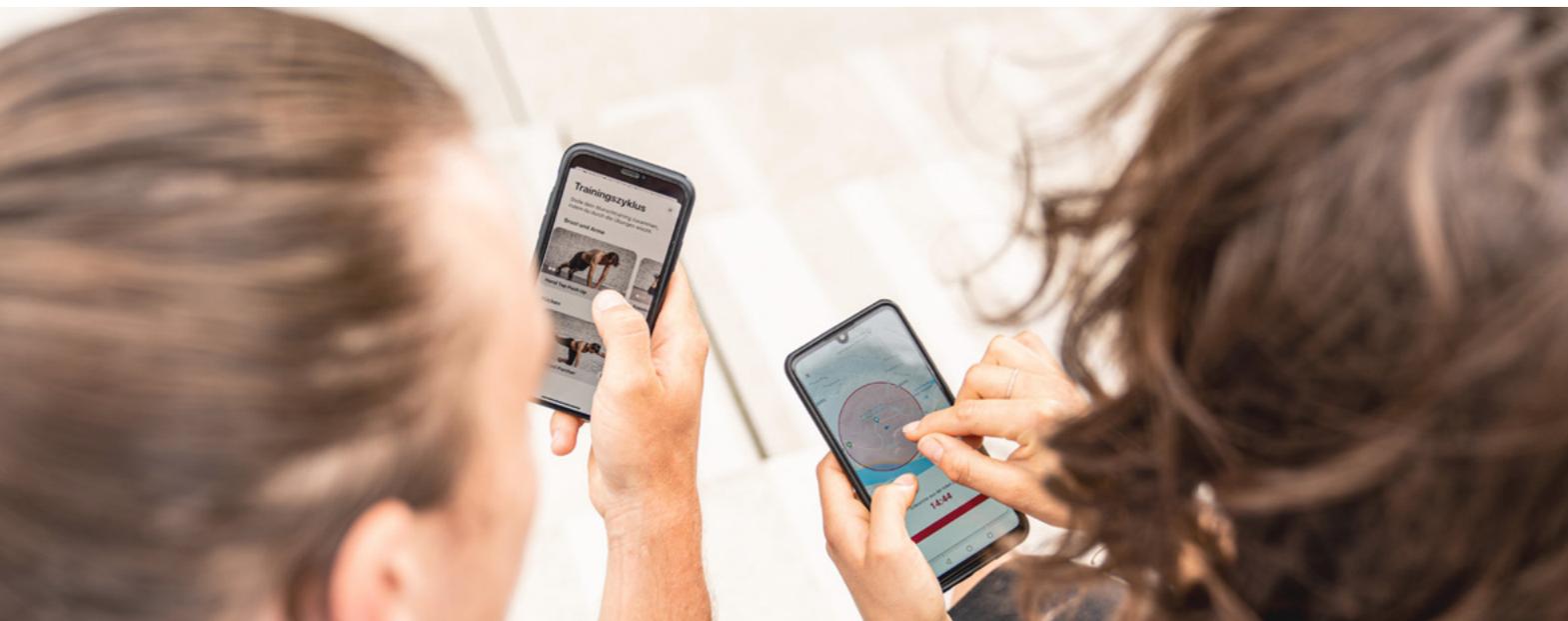
Gemeinsam starten wir heute unseren Weg in eine bessere Welt. Das innovative Konzept der spielerischen Motivation steht ab jetzt **Ihrem Unternehmen** zur Verfügung. Im Rahmen des Gesundheitsvorsorgepakets bietet Pandocs Business einen **ganzheitlichen Ansatz** zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Mitarbeitende sammeln durch gesundes Verhalten Punkte, die für Belohnungen eingetauscht oder für wohltätige Zwecke gespendet werden können.

Mit einer eigens entwickelten Web-App können Sie firmeninterne Challenges

und Belohnungen erstellen, sowie die Wirkung der BGF-Maßnahmen mit **Statistiken** überprüfen. Ranglisten regen den Wettbewerb und die Kommunikation im Unternehmen an. Ihr Branding in der App und firmenbezogene Challenges, wie etwa ein Quiz zu unternehmensrelevanten Themen, stärken die Bindung der Mitarbeitenden an Ihr Unternehmen.

Zudem bekommen alle Teilnehmenden **Pandocs Premium** und haben damit Zugang zur werbefreien und voll funktionsfähigen Pandocs App.

Mit Pandocs Admin behalten Sie die wichtigsten Kennzahlen immer im Blick. Mit wenigen Klicks legen Sie firmeninterne Challenges und Belohnungen an.



Pandocs Live

Mit dem ergänzenden Pandocs Live Paket kommen **unsere Expert*innen in Ihr Unternehmen**. In individuell gestalteten Einheiten gehen sie persönlich auf Ihre Mitarbeitenden ein und geben gezielt Tipps, um deren Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Genau wie die Pandocs App steht auch Pandocs Live auf den drei Säulen mentales Wohlbefinden, Fitness und

Ernährung. Unsere Expert*innen sind ausgebildet in Sportwissenschaften, Diätologie und Psychologie und vermitteln damit **fundiertes Wissen**.

Pandocs Live schafft mit regelmäßigen Treffen einen persönlichen Bezug zu diesen wichtigen Inhalten. Damit ist es die **ideale Ergänzung** zu den täglich in der Pandocs App verfügbaren Inhalten.



Fitness

Barbara Wrolich und Tobias Speiser

1. Steigerung des Fitnesszustands: Ist-Analyse des Arbeitsplatzes
2. Bewertung des Gesundheitszustandes der Mitarbeitenden
3. Allgemeine Informationsveranstaltungen zur Gesundheitsbildung
4. Rückenschule zur Verbesserung der Haltung am Arbeitsplatz
5. Einführung in das Krafttraining mittels Körpergewicht für Zuhause
6. Ausdauersportarten, Pilates und adaptive Office-Workouts fördern
7. Förderung der Kontakte durch gemeinsame Sportmotivationstreffen





Diätologie

Isabel Bersenkowitsch und Christina Schierlinger-Brandmayr

1. Leistungssteigernde Ernährung: Analyse des Ist-Zustandes der Gemeinschaftsverpflegung
2. Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung mit dem Fokus auf die Addition zur Aufwertung
3. Kochworkshop mit schnellen und gesunden Rezepten für das Büro (ohne Küchengeräte)
4. Virtuelles Einkaufstraining, Lebensmittelkunde für bessere Entscheidungen beim Einkaufen
5. Gesunde Ernährung 2.0, praxisnahes Basiswissen zu Mikro- und Makronährstoffen
6. Fact or Fake? Gesundheitsschädigende Ernährungsmythen aufgedeckt und einfach erklärt
7. Ernährung und Psyche, das Zusammenspiel aus Instinkten, Emotionen und Gedanken



Mentales Wohlbefinden

Veronika Fehrer

Soziales Engagement wird durch Kleingruppengespräche mit drei bis sechs Teilnehmenden gestärkt. Diese Treffen finden regelmäßig zum Beispiel im Monatsrhythmus statt und setzen sich aus Teilnehmenden von unterschiedlichen Abteilungen zusammen.

Zu Beginn werden die Themenstellungen des vorangegangenen Treffens evaluiert – Erfahrungsaustausch. Für jedes Treffen wird ein neues Thema gewählt, das durch Fragen, Aufgaben oder ein kleines Video interaktiv

erarbeitet wird. Die Mitarbeitenden werden dazu angeregt, im Anschluss daran in ihren Abteilungen den Dialog über diverse Thematiken zu führen bzw. sich in den nächsten Wochen mit den Inhalten auseinanderzusetzen.

Themenstellungen dieser Kleingruppen können Entspannungsübungen, Dankbarkeitsübungen oder Kommunikationsinhalte sein. Die Kleingruppen werden im Halbjahresrhythmus neu gewürfelt.



Das Pandocs Komplettpaket

Mit dem Pandocs Komplettpaket bekommen Sie die mit Abstand **beste Betreuung für Ihr Unternehmen**. Dafür steht unser unermüdlicher Einsatz, Sie bei der erfolgreichen Umsetzung von BGM-Maßnahmen zu begleiten. Pandocs Business bietet Ihren Mitarbeitenden **tägliche Inspiration** für einen gesunden Lebensstil. Als Administrator bekommen Sie Zugang zur **Pandocs Admin** Oberfläche und können anonymisierte **Statistiken** einsehen. Ebenfalls gibt Ihnen dieses Programm die Möglichkeit zum **Erstellen eigener Challenges und Belohnungen**.

Unser sportwissenschaftliches, diätologisches und psychologisches Ge-

sundheitskonzept ermöglicht Ihnen eine **Rundumbetreuung** für Ihre Mitarbeitenden und Ihr Unternehmen. Wir begleiten Sie **live und persönlich** bei der Einführung der App und integrieren Pandocs in den Arbeitsalltag der Anwender*innen. Unsere geschulten Expert*innen bewirken mit Ihnen gemeinsam vor Ort die Umsetzung von sinnvollen **BGM und BGF-Maßnahmen**.

Mit Pandocs haben Sie die gesamte Gesundheitsvorsorge in der eigenen Tasche. Vereinbaren Sie jetzt gerne mit uns einen kostenfreien Beratungstermin.

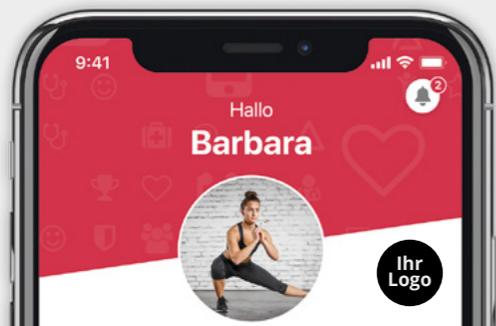
Pandocs, Enjoy the Game of Life.

Pandocs Business
Individualisierte App + Admin Software

Pandocs Live
Persönliche Einheiten vor Ort

The diagram illustrates the Pandocs ecosystem. On the left, a smartphone displays the Pandocs Business app interface with a user profile for 'Barbara' and sections for 'Tagestraining', 'Meditation', and 'Gericht des Tages'. Next to it is a laptop displaying the Pandocs Admin software interface, which includes various charts and data tables. A plus sign (+) is placed between the two devices. To the right of the plus sign is a dark rounded rectangle representing the Pandocs Live service, which includes three red icons: a dumbbell, a crossed fork and spoon, and a smiley face.

Gebrandete
Pandocs App



Verwaltung
Pandocs Admin



Sicherheit & Support
Made in Austria

**Pandocs
Premium**

für alle Mitarbeitenden

Aggregierte
Statistiken



Firmeninterne
**Challenges
&
Belohnungen**

Ihre
Vorteile

Steigerung der Produktivität
und Arbeitsqualität

Verringerung der Kranken-
stände und Fluktuation

Förderung des Betriebsklimas &
mehr kollegialer Zusammenhalt

Mögliche
Einsparungen



1 €

in BGM investiert



2,7 €

Einsparungen

Ergänzend
Pandocs Live
Persönliche Einheiten vor Ort



Interessiert?

Starten Sie den Weg jetzt
gemeinsam mit uns!



Christoph Huber
+43 660 1266898
christoph@pandocs.com

**Enjoy the
Game of Life**

www.pandocs.com

