



## Chrono-Fit – Modul 1

### Betrieblicher Stresstest & Gesundheits-Gütesiegel

Gesunde, zufriedene und leistungsfähige Mitarbeiter sind das Kapital erfolgreicher Unternehmen. Berufliche Spitzenleistungen erfordern mehr denn je den bewussten und ausgewogenen Umgang mit Stress, Erholung, Rhythmus und Zeit. Immer mehr Arbeitskräfte klagen jedoch über angestauten Stress, Unlust, Erschöpfung, Schlafstörungen oder Krankheit. Vielen fehlt es an innerer Balance, Gelassenheit, Freude und Vitalität und damit an Resilienz sowie Anpassungs- und Leistungsfähigkeit. Genau hier setzt sanochron an: Wir analysieren Ihr Unternehmen, ermitteln den chronobiologischen Gesundheitsstatus Ihrer Mitarbeiter und erarbeiten gemeinsam mit Ihnen eine maßgeschneiderte Gesundheits-Agenda. Nach einem Audit erhält Ihr Unternehmen das Chrono-Fit-Gütesiegel, mit dem Sie sich als attraktiver Arbeitgeber präsentieren, der Wert auf die Herzgesundheit und das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter legt.



#### Vorteile für Ihr Unternehmen

- Betrieblicher Belastungs-/Stress-Check
- Erkennen von gesundheitlichen und organisatorischen Risiken
- Mitarbeiterbindung und -zufriedenheit
- Agenda, Methoden und Werkzeuge für die Gesundheitsbildung
- Gesundheits-Gütesiegel (attraktiver Arbeitsplatz)

#### I. Betrieblicher Stress- und Belastungstest

- **Vorbereitung:** Projektdesign und Prozessablauf, Management Interview, Erwartungshaltung, Selbsteinschätzung
- Grundlagen der **Chronomedizin**
- **Potenziale** „herzgesunder“ Mitarbeiter und Organisationen
- **Statuserhebung** (Gesundheitssituation, Ermittlung chronomedizinisch relevanter Faktoren und Risiken im Unternehmen)
- **Mitarbeiterbefragung:** Belastungs- und Stress-Test (Entwicklung, Planung und Durchführung einer internen Chrono-Fit-Befragung)
- **Auswertung** und Analyse der Befragungsergebnisse

#### II. Chrono-Fit-Gesundheits-Gütesiegel

- **Audit** und Ermittlung des Chrono-Fit-Scores
- Präsentation und Besprechung der **Ergebnisse** (vertraulicher, anonymisierter Umgang mit Gesundheitsdaten)
- Erarbeitung einer Chrono-Fit-**Agenda** (inkl. Maßnahmenempfehlungen)
- Chrono-Fit-**Schlussbericht**
- Verleihung des werbewirksamen sanochron-**Gütesiegels:** „gesundes Unternehmen“

**Dauer:** insgesamt (I+II) ca. 3 bis 4 Wochen.  
sanochron übernimmt die komplette Projekt-  
abwicklung (keine interne Ressourcenbindung)

**Kosten:** ab € 1.400,- (abhängig v. d. Mitarbeiteranzahl)