



Instingo Path2Peak

Schritte-Challenge

Masterplan für die erfolgreiche
Umsetzung einer

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben den ersten Schritt getan, um spielerisch Gesundheit in Ihr Unternehmen zu integrieren





Spielerisch Gesund

Sie haben den ersten Schritt getan, um spielerisch Gesundheit in Ihr Unternehmen zu integrieren

instingo



01



Gesundheit mit Spaß

instingo bringt
Bewegung spielerisch
in den Arbeitsalltag

02



Motivation erhalten

Klare Ziele und
Teamgeist fördern
langfristiges
Engagement

03



Erfolgsfaktoren

Beständigkeit,
Unterstützung und
clevere Strategien sind
entscheidend

04



Schritt für Schritt

Diese Anleitung zeigt,
wie Sie eine
erfolgreiche Schritte-
Challenge starten



Fitness & Spaß

Bei instingo macht Fitness für jeden Spaß. Wie bei jeder Gesundheitsmaßnahme brauchen Sie Beständigkeit, Unterstützung von wichtigen Personen und die richtigen Strategien. Strategien, um die Motivation zu erhalten. Deshalb haben wir dieses Dokument erstellt, um Ihnen zu zeigen, wie Sie erfolgreich eine Schritte-Challenge in Ihrem Unternehmen durchführen können





Holen Sie sich Ihre Geschäftsleitung ins Boot

Aktive Teilnahme motiviert
Mitarbeitende

Geschäftsleitung Überzeugen

Aus der Erfahrung von über 100 Kunden wissen wir, dass die erfolgreichsten Schritte-Challenges von der obersten Führungsebene gefördert werden, die sich aktiv an dem Programm beteiligt. Wenn das Management das Gesicht Ihrer Schritte-Challenge ist, beteiligen sich die Mitarbeitenden ganz automatisch



Warum instingo?



Führungsebene überzeugen

01

**Zeit
Sparen**

instingo spart uns Zeit und Geld gegenüber der manuellen Bearbeitung in Excel

02

**Modern &
Gamification**

Es werden moderne Elemente aus Gamification genutzt, so dass wir eine höhere Beteiligung erwarten können

03

Flexibel

Flexibel anpassbar - individuelle Inhalte steigern die Beteiligung

04

**Interne
Kultur
Fördern**

Es ist eine großartige Möglichkeit, einen gesunden Arbeitsplatz und die interne Kultur zu fördern

05

**Exzellenter
Support**

instingo bietet exzellenten Support, so dass wir kein zusätzliches Personal benötigen



Führung Geht Voran

Aktives Management motiviert das ganze Team



02

Geben Sie die Benutzernamen aller Führungskräfte bekannt, damit die Benutzer sie in der App erkennen und sehen können, dass sie mit dem Rest der Organisation teilnehmen

05

Erstellen Sie eine Team-Challenge, bei der der Rest des Unternehmens darum kämpft, den Vorstand zu schlagen („Challenge the boss“). Oder erstellen Sie eine Team Challenge-Herausforderung, bei der die Mitarbeitenden dem Team ihres Lieblingsmanagers beitreten können

03

Führungskräfte und Manager sollten Mitteilungen verschicken, in denen sie alle zur Teilnahme auffordern. Bonusschritte gibt es, wenn sie erklären, wie einfach es war, sich anzumelden, und warum sie persönlich von diesem Programm begeistert sind

01

Stellen Sie sicher, dass sich das Management-Team als erstes für die Challenge anmeldet

06

Sorgen Sie dafür, dass sich die Führungskräfte nicht nur schrittweise beteiligen, sondern regelmäßig Nachrichten im Chat senden

04

Lassen Sie die Führungskräfte bei unternehmensweiten Veranstaltungen auf die Ergebnisse der Challenge oder die Top Teams verweisen, nicht nur zu Beginn der Challenge

07

Lassen Sie die Führungskräfte den Gewinnern Preise überreichen oder ankündigen

K.R.90, 09.05.2025

Hat Spaß gemacht

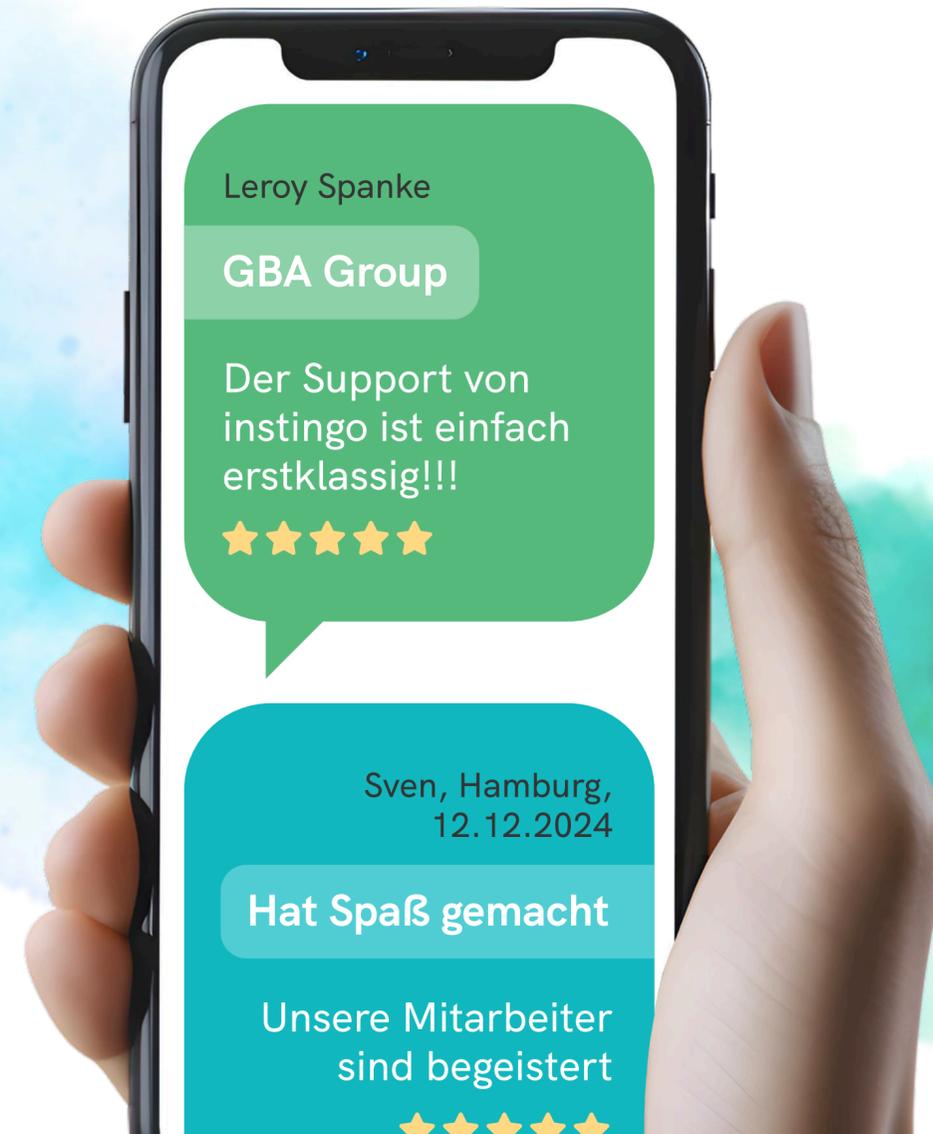


Von der Arbeit aus machen wir jedes Jahr für einen guten Zweck eine Challenge. Dazu eignet sich diese App bestens. Die Anmeldung geht schnell, man kann Tracker oder Apps verknüpfen, Schritte einfach manuell eintragen oder andere Sportarten in Schritte umwandeln lassen. Und sollte man mal Schwierigkeiten haben, helfen die ausführlichen FAQ's... Und wenn gar nichts mehr geht, kann man sich einfach beim Support-Team melden und hier wird wirklich rasch, kompetent und extrem freundlich das Problem angegangen und gelöst. Hier gehen keine Schritte verloren!!



Support

Wir bieten Unterstützungsmöglichkeiten, um ihre Challenge zum Erfolg zu führen



Leroy Spanke

GBA Group

Der Support von instingo ist einfach erstklassig!!!



Sven, Hamburg,
12.12.2024

Hat Spaß gemacht

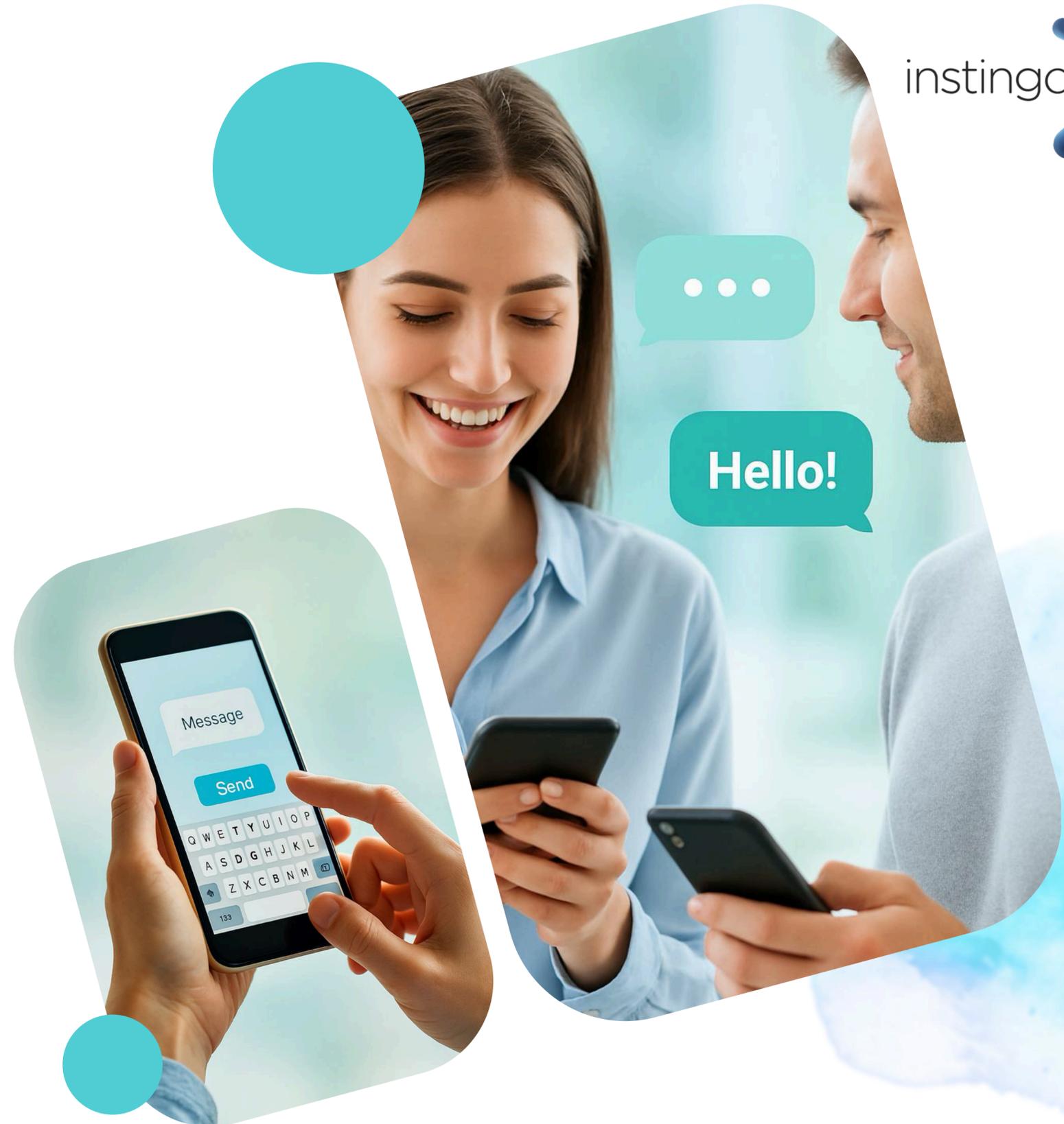
Unsere Mitarbeiter sind begeistert



Kommunikation Ist Alles

Frühzeitig Kommunizieren, Gemeinsam Motivieren

Das rechtzeitige Versenden von Mitteilungen mit Erinnerungen und Hinweisen ist für den Erfolg Ihres Programms entscheidend. Starten sie frühzeitig mit der Kommunikation im Unternehmen und binden sie weitere Mitarbeitende als „Botschafter Multiplikatoren“ ein



Kommunikation Und Zeitplan

via Push/ E-Mail



Vor der challenge



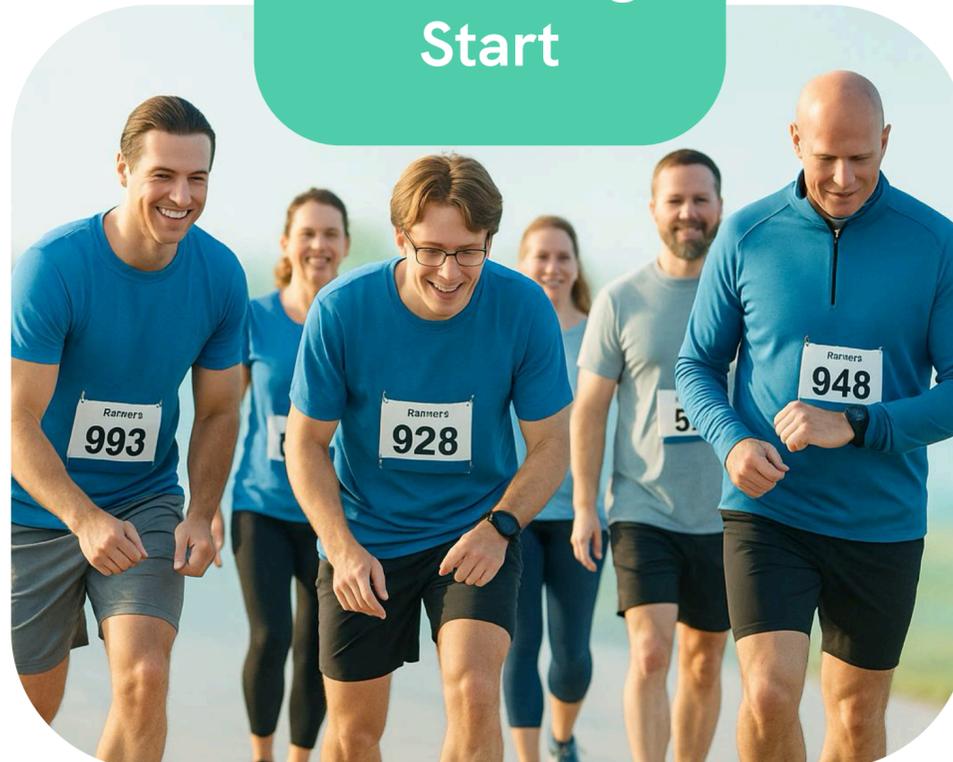
Onboarding

- Worum geht es
- Wie melde ich mich an
- Hilfe & Unterstützung

Vor der challenge



Erinnerung Start



Während der challenge



Erster Tag

- Worte zur Aufmunterung
- Synchronisieren
- Idee, um mehr Schritte pro Tag zu erzielen

Kommunikation Und Zeitplan

via Push/ E-Mail



Während der challenge



Halber Weg der Challenge



- Zusammenfassung Ergebnisse
- Team - Highlights
- Hinweise Gewinne

Während der challenge



2 Tage verbleiben



- Synchronisieren
- Team - Highlights
- Hinweis Gewinne

Nach challenge



Das finale Ergebnis



- Challenge und Gewinner- Teams
- Report mit Highlights
- Feedback einholen (Umfrage)

Nach challenge

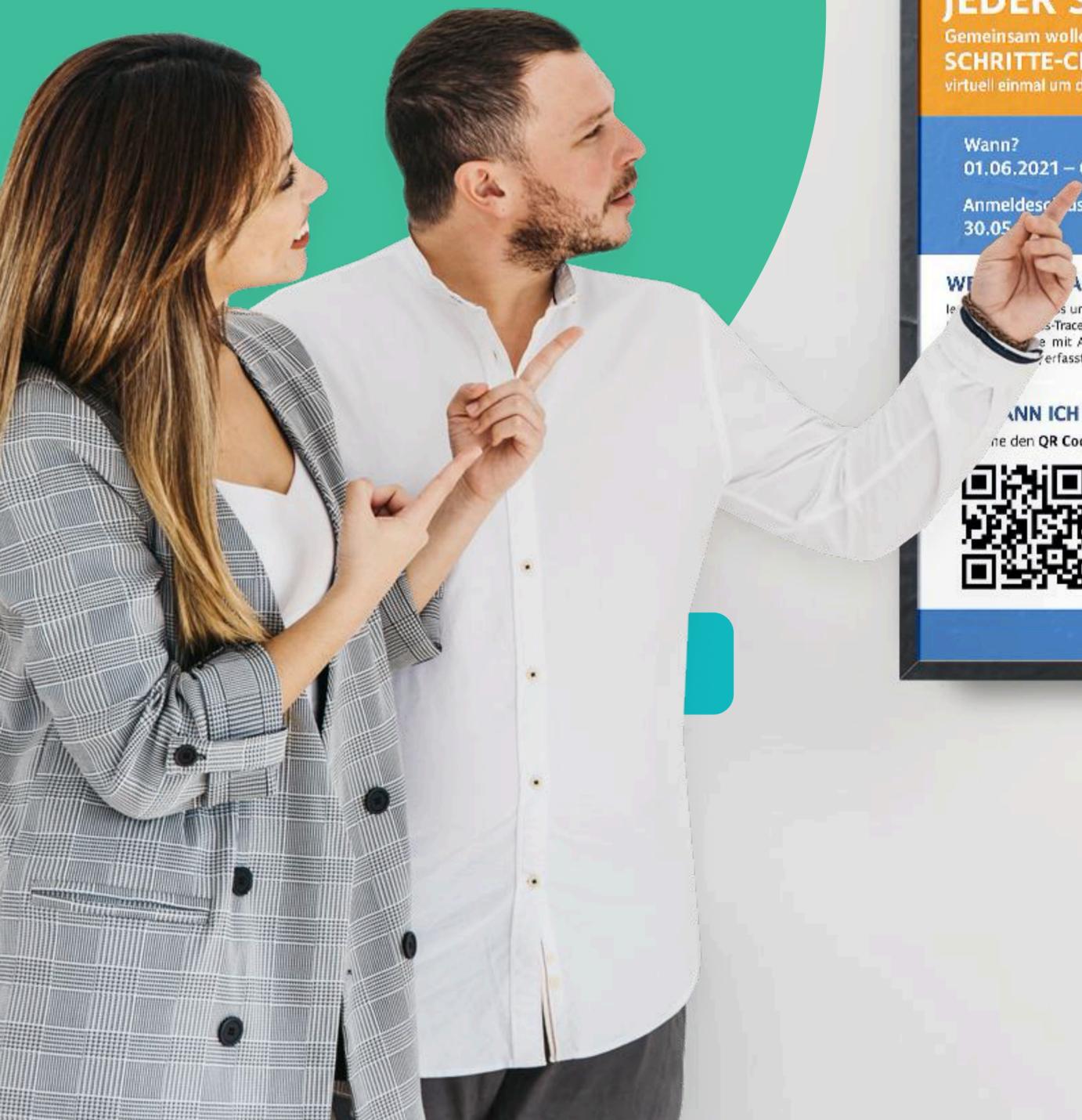


Pizza ablaufen



Nach challenge

Welches Team verfolgt Ihr ?



JEDER SCHRITT ZÄHLT
 Gemeinsam wollen wir bei unserer
SCHRITTE-CHALLENGE
 virtuell einmal um die Welt gehen.

Wann?
 01.06.2021 – 01.08.2021

Anmeldeschluss
 30.05.2021

WER DARBEI SEIN?
 Interessierte sind herzlich eingeladen und freiwillig teilnehmern. Schritte werden
 über einen Fitness-Tracker /-uhr (Garmin, Fitbit oder Polar) oder
 über eine App (Google Fit, Apple Health [iOS] oder mit der Google
 Fit App) erfasst und automatisch auf unsere Webseite übertragen.

WANN ICH TEILNEHMEN?

1. Scannen des QR Code

2. Registrieren mit **E-Mail und Passwort**

3. Fitness-Tracker /-uhr oder App
 verknüpfen
 Bei Verwendung eines Smartphones
 mit **Google Fit** (Instingo App im App
 Store) oder **Apple Health** (Instingo
 App im App Store) herunterladen

4. Team gründen, Team beitreten





Druckvorlagen (Online/Print)

Wir stellen Ihnen auch Vorlagen in A3/A4 zur Verfügung, die Sie ausdrucken und im Büro aufhängen können oder online nutzen können, um zur Teilnahme anzuregen



Eine Belohnungsstrategie Einführen



Widerstehen Sie der Versuchung, mit Geld zu belohnen. Dies kann zu einem hohen Maß an „Schummelei“ führen. Es gibt viel bessere, wissenschaftlich untermauerte Möglichkeiten, Menschen zu motivieren

Intrinsische Motivation, wie z. B. Anerkennung oder ein Erlebnis, das Spaß macht, ist äußerst wirksam und kann zu einem stärkeren, länger anhaltenden Engagement führen



Intrinsische Motivation Führt Zum Erfolg



Die Menschen sind stolz darauf, mit einer neuen Verantwortung betraut zu werden

Bestimmen Sie "Team Captains", die dafür verantwortlich sind, ihre Kollegen u. Kolleginnen zu ermutigen, sich bei der Challenge anzumelden, ihre Aktivitätsdaten zu synchronisieren und zwanglos Übungen wie kurze Spaziergänge während der Mittagspause zu koordinieren

Intrinsische Motivation liegt vor, wenn eine Person ein Verhalten oder einen Prozess als persönlich lohnend empfindet -sie tut etwas tatsächlich gerne und findet es natürlich befriedigend. Sie können diese Gefühle auf verschiedene Weise ansprechen



Anerkennung ist der Schlüssel

Heben Sie Top-Schritte-Teams, enthusiastische und engagierte Teams bei Meetings, in E-Mails und durch Beschilderung im Büro hervor. Verstärken Sie die Wirkung, indem Sie die Anerkennung durch die Führungskräfte überbringen lassen.



Intrinsische Motivation Führt Zum Erfolg

Ermutigen Sie Tipps auszutauschen

Schlagen Sie den Teilnehmenden vor, im Chat zu posten, wie sie während der Woche aktiv waren. Zeichnen sie die kreativsten Ergebnisse aus



Seien Sie bei den Preisen kreativ!

Denken Sie an Dinge wie ein Mittagessen mit der Geschäftsführung“, eine Party für das Gewinner-Team oder Spende für ein ausgewähltes Projekt oder den lokalen Sportverein

Fassen Sie die Gesamtleistung zusammen

Versenden Sie in regelmäßigen Abständen E-Mails mit einer Zusammenfassung der Leistungen Ihrer Organisation oder veröffentlichen Sie diese in Ihrem Intranet

Belohnung Nicht Nur Für Die Top Schritte-Macher



Nicht jeder in Ihrer Organisation ist vielleicht körperlich in der Lage, ein Top Stepper zu sein. Belohnen Sie Teams für andere Dinge als das Gewinnen von Herausforderungen. Hier sind einige Beispiele für die Auswahl:

01



Engagement

Belohnen Sie besonders Engagierte auf Basis ihres Engagements beim Kommunizieren. Wer hat die meisten Chat-Nachrichten gesendet

02



Lotterie

Verwenden Sie eine Lotteriemethode. Alle Teams mit einer vorab festgelegten Schrittzahl (z.B. 7000 Schritte pro Tag), kommen am Ende in eine Verlosung

03



Team Rekorde

Feiern Sie Teams, die Team-Rekorde aufgestellt haben, wie z. B. die meisten Aktivitäten oder zurückgelegten Strecken an einem Tag

wir sind hier, um sie zu unterstützen!



Unser Team ist hier, um Ihnen das Leben leicht zu machen



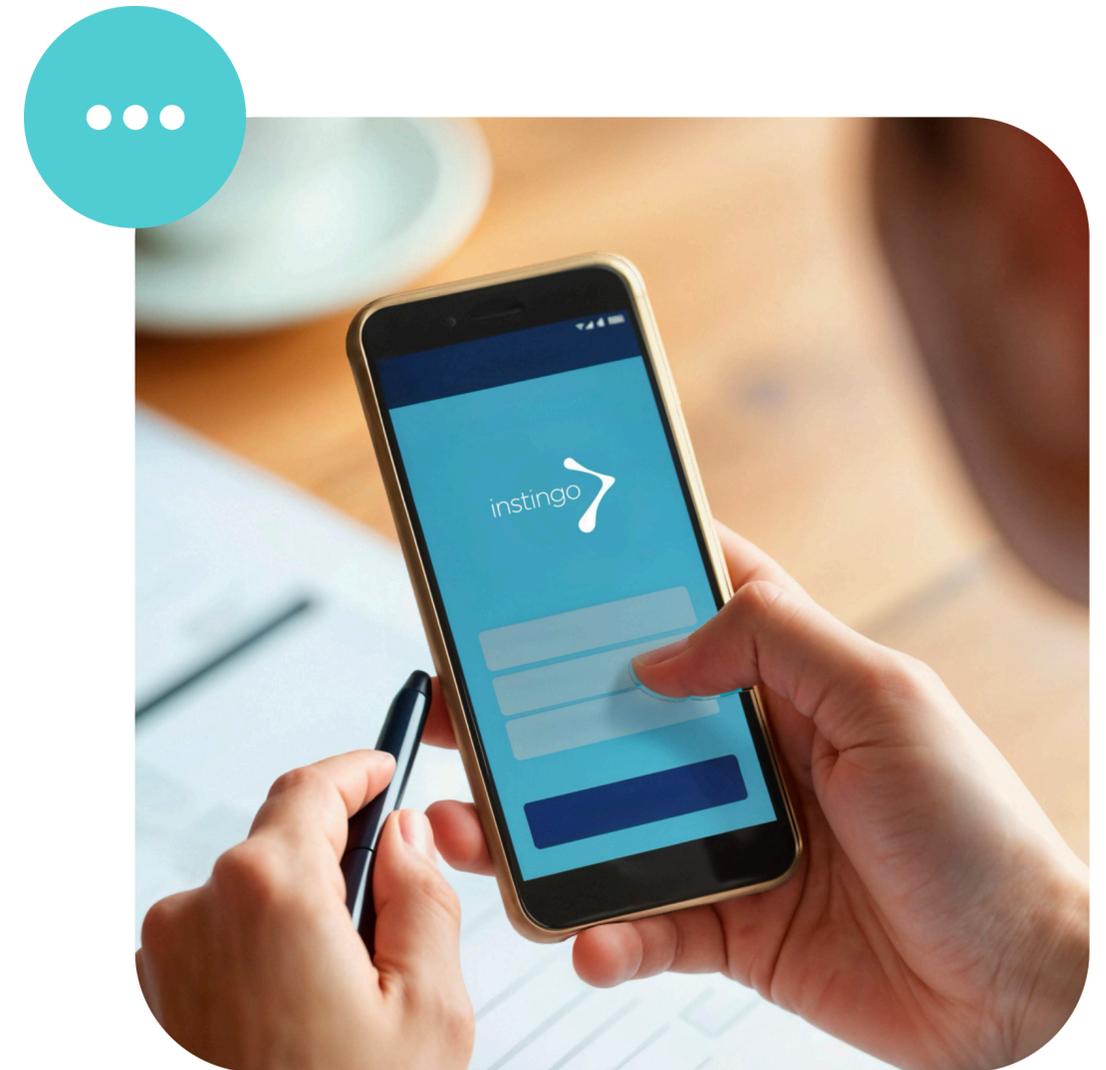
support@instingo.de

Kontaktieren Sie uns per E-Mail von Montag bis Freitag zwischen 9:00 und 17:00 Uhr



www.instingo.de

Auf unserer Website finden Sie außerdem schnelle Tipps im Bereich FAQ



Ein Paar Dinge Sollten Sie Beachten...

instingo

In jeder großen Gruppe von Menschen werden Sie wahrscheinlich ein paar dieser traurigen Vorkommnisse erleben. Keine Sorge, wir haben Vorschläge, wie man die Dinge wieder in Ordnung bringen kann

01

Die Überflieger

Eine handvoll, die sehr aktiv sind

Sie sind vielleicht Marathonläufer oder begeisterte Fitness-Fans. Diese Menschen werden Herausforderungen wie Bestenlisten dominieren. Leider können diejenigen, die von einem niedrigeren Aktivitätsniveau kommen, durch den Anblick von Hochleistungssportlern demoralisiert werden. Der beste Weg, dieses Problem zu entschärfen, besteht darin, die Herausforderung weniger wettbewerbsorientiert zu gestalten; erwägen Sie ein Team- oder Gemeinschaftsziel. Verlosen Sie Preise für die Teams, die eine Mindestzahl an Schritten während der Challenge erreichen.

02

Die Betrüger

Faule äpfel, die beim tracken schummeln

Diese Personen könnten ihr Wearable an ihrem Hund befestigen oder sie betrügen durch falsche manuelle Eingabe. Wenn Sie eine ungewöhnlich hohe Aktivität feststellen, wenden Sie sich am besten direkt an diese Person und fragen Sie sie nach der Integrität ihrer Aktivität. Fragen Sie sie, wie sie diese Schritte erreichen. Sie haben die Möglichkeit, die Person von einer Challenge oder von der gesamten Plattform zu entfernen.

03

Die Negativen

Nachrichten im chat, die negativ oder unsportlich sind

Wie bei jeder Challenge kann es vorkommen, dass Sie einige Personen finden, die den Chatraum nutzen, um sich negativ zu äußern. Wir erinnern die Nutzer daran, in der App freundlich zu bleiben. Es ist immer hilfreich, wenn Sie dies gegenüber Ihren Nutzern wiederholen. Falls eine beleidigende Nachricht gepostet wird, können die Nutzer diese Nachricht melden. Sobald die Nachricht gemeldet wurde, verschwindet sie und unser Support-Team wird benachrichtigt.



Danke

für ihre Aufmerksamkeit

