

# Hinweisblatt zur Nutzung der WorkLifePortal-App

## WorkLifePortal (WLP)

---

Das WorkLifePortal ist eine digitale Gesundheits-Plattform, welche die Hochschule Nordhausen im Rahmen des Hochschulgesundheitsmanagements unterstützt.

### **Die Gesundheits-App**

Bei dem WorkLifePortal (WLP) handelt es sich um eine Gesundheits-App, welche das Hochschulgesundheitsmanagement in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse allen Beschäftigten kostenfrei zur Verfügung stellt. Mit der Anmeldung zum WLP stehen Ihnen über 3.000 Video-, Audio- und Coaching-Einheiten zur Gesunderhaltung bereit. Gleichzeitig erhalten Sie Zugang zu relevanten Gesundheitsinformationen und die Möglichkeit, untereinander Challenges zu aktivieren. Diese können Sie sowohl für spontane als auch für langfristige Kontakte oder Gruppenaktivitäten nutzen. Es wird auch weiterhin die bisherigen Präsenz- und Online-Angebote des Hochschulgesundheitsmanagements vor Ort an der Hochschule Nordhausen und digital geben. Diese werden organisatorisch in das WLP integriert.

### **Individuelle Programme und Maßnahmen**

Die Angebote in der App umfassen kurze „5-Minuten-Programme“ wie z. B. Mobilisationsübungen bei akuten Verspannungen sowie umfangreiche Workout-Sessions mit mehreren Einheiten. Dadurch ist sichergestellt, dass sich jeder in den Angeboten des WLP wiederfindet. Die WLP-Angebote umfassen vielerlei Funktionen (wie etwa Coachings, Trainings, Challenges, Rezepte oder Aktivitätstracking), mit denen Sie Ihren individuellen physischen und mentalen Gesundheitszustand ermitteln und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern können.

Bei der Erstellung eines persönlichen Profils schlägt Ihnen die App maßgeschneiderte Programme und Gesundheitsmaßnahmen vor (z. B. in den Bereichen „Bewegung“, „Achtsamkeit“, „Ernährung“). Sie können alle Angebote jedoch auch ohne die Erstellung eines spezifischen Profils uneingeschränkt wahrnehmen. Selbstverständlich können Sie die App zeit- und ortsunabhängig nutzen, so dass Sie zu jeder Zeit Zugang zu den für Sie relevanten Themen erhalten!

Gleichzeitig schafft das WLP eine stärkere Verbindung zwischen Ihnen und dem Hochschulgesundheitsmanagement. Mit Hilfe des WLP können alle Maßnahmen, seien sie digital oder in Präsenz, besser organisiert, die Sichtbarkeit der Maßnahmen erhöht und der Anmeldeprozess verschlankt werden. Mit nur einem Klick können Sie die Maßnahmen im Eventkalender einsehen und sich direkt

anmelden. Zudem sind Sie eingeladen, aktiv bei der Gestaltung der betriebsinternen Gesundheitsaktivitäten mitzuwirken.

## **Nutzung**

Um die WorkLifePortal-App-Angebote nutzen zu können, ist zunächst eine Registrierung eines Benutzerkontos notwendig. Mit dieser Registrierung kommt ein Vertrag mit Ihnen und der eTherapists GmbH zustande. Sie dürfen nur einen Account mit Ihrem realen Vor- und Nachnamen nutzen. Inhalte dürfen Dritten nicht zur Verfügung gestellt werden. Eine Weiterverteilung der WLP-ID ist nicht gestattet. Eine Nutzung des Angebots ist ausschließlich für Beschäftigte der Hochschule vorgesehen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) unter <https://worklifeportal.app/allgemeine-nutzungsbedingungen/>.

## **Gutes Tun mit der Nutzung der App**

Die App ermöglicht Ihnen das Sammeln von Punkten, sogenannten „Diamanten“, für gesundheitsbewusstes Verhalten. Die Beschreibungen der Aktivitäten mit erreichbarer Punkteanzahl sind der App leicht zu entnehmen. Sie können zudem Gesundheits-Apps oder Fitness-Tracker, welche die WLP-App zulässt, an diese anbinden. Die gesammelten „Diamanten“ können Sie zum Pflanzen neuer Bäume einlösen, ein Zertifikat kann ausgestellt werden. Somit können Sie gleichzeitig einen nachhaltigen Beitrag für den Klimaschutz leisten.

## **Anmeldung**

1. Laden Sie die App „WorkLifePortal“ im App Store oder bei Google Play mit <https://worklifeportal.app/> herunter.
2. Scannen Sie den QR-Code und fordern Sie die WLP-ID an – Hierzu benötigen Sie eine HSN-Mail-Adresse für die Verifizierung.
3. Melden Sie sich Im Anschluss mit der WLP-ID an und legen Sie einen sechsstelligen Code für die App fest.
4. Jetzt können Sie die App einrichten. Bitte verwenden Sie bei der Anlage des Profils Ihren realen Vor- und Nachnamen. Diesen benötigen wir für Angebote, welche mit einer Anmeldung verbunden sind. Alle erfassten Daten bleiben ausschließlich bei Ihnen und dienen der Individualisierung der App.
5. Jetzt können Sie loslegen und Ihr Wohlbefinden steigern.

## **Datenschutz**

Die eTherapists GmbH verarbeitet im Rahmen der Nutzung der WorkLifePortal-App die durch Ihre Einwilligung freigegebenen gesundheitsbezogenen personenbezogenen Daten (Gesundheitsdaten).

Weitere Informationen zur Datenverarbeitung durch die eTherapists GmbH können unter <https://worklifeportal.app/datenschutz/> oder in der WLP-App eingesehen werden.

Es werden **keine** Gesundheitsdaten an die Hochschule Nordhausen weitergeleitet. Über die Verarbeitung personenbezogener Daten durch die Hochschule Nordhausen werden Sie in einem zusätzlichen Informationsblatt aufgeklärt – Anlage 1.

## **Endgeräte**

Die WLP-App kann ausschließlich über Ihr mobiles Endgerät (iOS & Android) genutzt werden.