



## X.it ist einzigartig in Deutschland

X.it ist durch die Partnerschaft von KKH und NPZ wissenschaftlich fundiert. Es wird professionell begleitet, um die Wirksamkeit zu überprüfen.

Das innovative Programm bietet die Möglichkeit, Prävention im Betrieb und zu Hause nahtlos zu verbinden. Es ist in allen Teilen kostenfrei. Die App kann jederzeit und unbegrenzt genutzt werden.

Durch das Konzept der „Gamification“ (spielerische Elemente werden in den Alltag integriert) entspricht es dem zeitgemäßen Nutzerverhalten und findet hohe Akzeptanz bei den Teilnehmenden.



Mitmachen lohnt sich. Melden Sie Ihr Unternehmen jetzt für das kostenfreie X.it-Programm an.

Rufen Sie uns an oder mailen Sie an:

Ihr Ansprechpartner



Nähere Informationen finden Sie auch unter [kkh.de/x-it](http://kkh.de/x-it)

## Spielend rauchfrei mit KKH und NPZ

Jetzt mitmachen!

Das kostenlose Raucherentwöhnungs-Programm für gesunde Mitarbeiter und ein leistungsfähigeres Unternehmen.

## Was ist X.it?

### Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen

Rauchen schadet der Gesundheit. Rauchende Mitarbeiter sind potentiell gefährdet. Durch einen höheren Krankenstand belastet das auch Ihr Unternehmen. Als Gesundheitspartner der Betriebe haben wir ein völlig neues Programm speziell für Unternehmen entwickelt. Es hilft Ihren Mitarbeitern auf spielerische Weise leichter, effizienter und nachhaltiger mit dem Rauchen aufzuhören. Starten Sie jetzt mit uns in Ihrem Betrieb das Programm X.it. Helfen Sie Ihren Mitarbeitern, gesünder, leistungsfähiger und motivierter zu werden.

### Was macht X.it so besonders?

Die meisten Raucherentwöhnungs-Programme sind nicht in den Alltag integriert und bieten keine Alternative zum Rauchverlangen. Hier setzt X.it an: Eine Smartphone-App begleitet den Mitarbeiter und ist immer da, wenn sich der Wunsch nach einer Zigarette meldet. Sie hilft effektiv, die kritische Situation durch eine zielgerichtete Aktion zu meistern. Das geht spielerisch in kurzer Zeit, der Arbeitsalltag wird dadurch nicht beeinträchtigt.



## 3 Module führen zum Erfolg:

### 1. Der Einführungsvortrag als Initialzündung

In Ihrem Unternehmen veranstalten wir für die interessierten Mitarbeiter einen informativen Vortrag. Hier erläutern wir die positiven Aspekte des Rauchverzichts und machen Lust auf das gemeinschaftliche Mitmachen und Mitspielen.

### 2. Die Webinare

Sie stehen allen Mitspielern offen und geben nützliche Informationen und Tipps zum Thema „nachhaltig Aufhören“.

### 3. Die Gaming-App als Coach und Motivator

Herzstück des Programms ist unser neu entwickeltes Spiel, das von der Lust auf die Zigarette ablenkt. Auf unterschiedlichen Levels muss der Spieler Zigaretten, Zigarren und Pfeifen auslöschen, die ihn verfolgen.

Das Spiel basiert auf aktuellsten wissenschaftlichen Konzepten. Es trägt dazu bei, ein akutes Rauchverlangen zu reduzieren, bietet in jeder Alltagssituation eine Alternative zum Rauchverhalten und zeigt dem Spieler durch ein Scoreboard direkt seine Erfolge.

#### Modul 1:

##### Einführungsvortrag

Wichtige Infos zum Programm.

#### Modul 2:

##### Webinare

Rund ums Thema Nichtrauchen.

#### Modul 3:

##### Gaming-App

Das Herzstück des Programms.



## Wie können Sie X.it in Ihrem Unternehmen nutzen?

X.it ist ein Programm exklusiv für die betriebliche Raucherentwöhnung. Es ist im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung deshalb auch in allen Teilen kostenfrei – für das Unternehmen wie für die teilnehmenden Mitarbeiter.

Wenn Ihr Unternehmen Interesse hat, vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin für den Einführungsvortrag vor Ihren Mitarbeitern. Im Anschluss erhalten alle Teilnehmenden einen eigenen Teilnahmecode, mit dem sie sich jederzeit in der App und auf der Onlineplattform registrieren können. Dort werden einige Informationen zur Gesundheit und zum Rauchverhalten abgefragt, um die App individuell anzupassen. Danach kann das Programm in vollem Umfang genutzt werden.

Zur unterstützenden Motivation der Teilnehmenden ist es auch möglich, dass Teams verschiedener Unternehmen gegeneinander antreten. In größeren Unternehmen können mehrere konkurrierende Teams gebildet werden. Über Highscores wird der Spielerfolg ermittelt und dargestellt.

Das Spiel selbst kann ohne Internetverbindung genutzt werden, nur für die Onlineplattform ist ein Internetzugang erforderlich. Fortschritte und Erfolge werden automatisch synchronisiert.

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt.