



IFBG-Portfolio

Maßnahmen



Wer wir sind

Das Team hinter dem IFBG

Vor rund 14 Jahren fing alles an. Damals – im Jahr 2007 – startete unser Teammitglied, Dr. Utz Niklas Walter, sein erstes BGM-Projekt bei einer staatlichen Behörde in Baden-Württemberg. Da die Nachfrage nach wissenschaftlich-fundierter Beratung in den Folgejahren anstieg, gründete er gemeinsam mit einem Arbeitskollegen im Jahr 2013 das Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) mit Sitz in Konstanz.

Inzwischen ist unser Team auf über 20 Personen angewachsen. Und wir freuen uns jeden Tag aufs Neue, Unternehmen und Einrichtungen des Öffentlichen Dienstes mithilfe unserer Analysen und Maßnahmen zu unterstützen.



„Wir führen im Gesundheitsmanagement – partnerschaftlich und mit hochwertigen Leistungen.“

Mit dieser Vision verfolgen wir das Ziel, eine eigene Gesundheitskultur zu schaffen, deren Grundpfeiler Ehrlichkeit, Wertschätzung, Zuverlässigkeit, Zusammenhalt, Selbstbestimmtheit und Flexibilität sind.



Unsere Arbeitsschwerpunkte



Standort Nord (Oldenburg)

Team: ca. 5 Gesundheitsexpertinnen und -experten

Arbeitsbereiche: Analysen und Maßnahmen

Qualifikationen: Sport-, Ernährungs- bzw. Gesundheitswissenschaften, Psychologie etc.



Analysen



Maßnahmen



Standort Süd (Konstanz)

Team: ca. 18 Gesundheitsexpertinnen und -experten

Arbeitsbereiche: Analysen und Maßnahmen

Qualifikationen: Sport-, Gesundheits-, Ernährungs- und Sozialwissenschaften, Psychologie, Gesundheitspädagogik, Betriebswirtschaftslehre, IT etc.

Was Sie erwartet – der Ausblick

● Online ● Analog (vor Ort) ● Hybrid



-  Schlaf & Erholung
-  Stress & Digitale Balance
-  Ernährung & Trinken
-  Bewegung & Ergonomie
-  Führung
-  Gesundheitskommunikation

3D-Parcours

Virtual Tour zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Betriebliche Gesundheitsförderung in Zeiten mobiler Telearbeit – wie gelingt das? Durch eine **Virtual Tour** erlernen Ihre Beschäftigten und Führungskräfte Grundtechniken für ihr persönliches Gesundheitsverhalten und erhalten spannende Tipps und Tricks. Hiermit stärken Sie das Gesundheitsbewusstsein Ihrer Belegschaft interaktiv bzw. nachhaltig und setzen ein innovatives Zeichen im BGM.

+ Vorteile im Überblick

- Kostengünstiger Start jederzeit möglich.
- **Zeit- und ortsunabhängige** Implementierung einer virtuellen BGF-Maßnahme.
- Keine Erhebung personenbezogener Daten.
- Kombination **verschiedener Micro-Learning-Formate** in einem Gesundheitsangebot.

+ Ablauf

- Bereitstellung eines **unternehmenseigenen Zugangs** (+ ggf. Passwort).
- Browserbasierter Zugang via Link oder QR-Code **inkl. Smartphone-Kompatibilität**.
- Navigation durch Touch oder Maus möglich.
- **Unbegrenzter Wiedereinstieg** während des Nutzungszeitraums möglich.

+ Leistungsumfang

- **Nutzung von 2 Wochen bis 12 Monaten.**
- Inkl. **Kommunikationsmaterialien** (Flyer, Poster, Teaser-Video) für die interne Nutzung.
- **Mehrere Stationen** mit verschiedenen Themenschwerpunkten.
- Inkl. **technischem Support** während des Nutzungszeitraums.



ab

990 €

(2 Wochen, bis 100 MA, zzgl. USt.)

Individuelles
Branding (Logo
und Farben) auf
Anfrage

3D-Parcours | Schlaf

Unsere Virtual Tour als digitales Erlebnis

Die virtuelle Welt des Schlafs

Durch diese Virtual Tour erhalten Beschäftigte und Führungskräfte Grundlagenwissen sowie spannende Tipps und Tricks im Bereich **Schlaf und Erholung**. Es wird u. a. thematisiert, warum erholsamer Schlaf für unsere Gesundheit so wichtig ist, welche Besonderheiten zu beachten sind und was in Zukunft unbedingt vermieden werden sollte. Dabei erwarten die Teilnehmenden eine realitätsgetreue virtuelle Umgebung und interaktive Mitmach-Elemente.

Micro-Learning-Formate

- **6 Stationen** zu diversen Schlafthemen.
- Mini Game inkl. **virtuellem Schlafzimmer-Check**
- **Tipp-Clips, Quizboxen und Audiosequenzen.**
- Virtuelle **Schlaf Tipp-Bibliothek** und **Schlafstest.**

Stationsübersicht

1. Morgen- und Nachtroutine
2. Tages- und Abendroutine
3. Lärm, Licht & Co.
4. Medienkonsum und Schlaf
5. Bett, Kissen & Co.
6. Genussmittel und Schlaf



Unternehmensgröße	2 Wochen	1 Monat	+ Monat
bis 100 MA	990 €	1.490 €	990 €
101 – 500 MA	1.490 €	2.490 €	1.490 €
501 – 2.500 MA	2.490 €	3.490 €	2.490 €
2.501 – 5.000 MA	3.490 €	5.490€	3.490 €
5.001 – 10.000 MA	5.490€	8.490€	5.490€

Schlaf und Erholung

Beispielhafte Referenzprojekte

3D-Parcours

Webinar

 **LEUPHANA**
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

enercity
positive energie

Live-Stream
mit Q&A



In diesen und vielen weiteren Organisationen haben wir innerhalb der DACH-Region verschiedene Maßnahmen zum Thema **Schlaf und Erholung** umgesetzt:

- Virtueller Schlafzimmer-Check.
- Ausbildung von Schlafbotschaftern.
- Vorträge und Webinare zu diversen schlaf-bezogenen Themen
- Aufsuchende Schlafmützen und vieles mehr.

Schulung

rnv
GmbH

Online-Portal
„letsleep“

Guerilla-
Aktion

Workshop

 **Volksbank**
Ulm-Biberach eG

burda

 **DSM**

● Online ● Analog (Vor Ort) ● Hybrid