



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

„Oft bewirkt ein Gespräch über ein bestimmtes Thema schon Wunder.
Die Beschäftigten fühlen sich verstanden und setzen viele der Tipps um.“

Dr. Mark Hübers, Lead, IFBG

Einzelberatung

Sowohl aufsuchend am Arbeitsplatz als auch telefonisch/online

Gerade **beim sensiblen Thema Gesundheit** sind Einzelberatungen wichtig, um Beschäftigte und Führungskräfte zu erreichen. Unsere Einzelberatungen können sowohl vor Ort (in direkter Arbeitsplatznähe) als auch telefonisch/online stattfinden. Hierbei profitieren die Teilnehmenden von dem breiten Wissen unserer renommierten Gesundheitsexpertinnen und -experten und können umfassend Fragen stellen.

+ Vorteile im Überblick


- Die Beratung erfolgt im **1:1-Austausch** durch unsere Gesundheitsexpertinnen und -experten.
- Als aufsuchende Vor-Ort-Beratung oder telefonisch/online zu Ihrem **Wunschthema**.
- Einzelberatungen vor Ort lassen sich gut mit einem Vortrag vor Ort verbinden (als **Kickoff**).

+ Ablauf

- **Vor Ort:** Terminkoordination und persönlicher Austausch mit den Beschäftigten (in der Regel 10-20 Minuten).
- **Telefonisch:** Terminkoordination direkt mit den Beschäftigten + Beratung im Anschluss per Telefon/Video-Call (in der Regel 20-30 Minuten).
- Bereitstellung von weiteren **Hilfestellungen**.

+ Leistungsumfang

- Auswahl eines gesundheitsrelevanten Themas aus unserem **Themen-Pool**.
- **Kurzanamnese** und Vermittlung **praktischer Tipps** für die jeweilige Lebenssituation.
- Passgenaue **Handouts und Factsheets**.
- **Auf Wunsch:** Verknüpfung mit Vortrag.



225 € pro Std. (vor Ort)

130 € pro Std. (telefonisch)

(zzgl. (Spesen) und USt.)

Optionaler Vortrag dazu:

1.350 €

(90 Minuten, zzgl. (Spesen) und USt.)

Schlafberatungs-Kick-Offs

Kurzimpuls für Schichtarbeitende

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Beratung
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 30, 60 oder 90 Minuten

2. Kurzimpulse zum Thema Schlaf und Erholung

- **Mythen und Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.
- **Auswirkungen** von gestörtem Schlaf auf die Gesundheit.



2. Schlaf in Schicht

- **Sensibilisierung** für das Thema Schlaf im Schichtbetrieb.
- Akzeptanz erhöhen und **Offenheit für Einzelberatung** schaffen.
- **Schlafbasics** vermitteln durch leicht verständliche Inhalte und interaktive Übungen.

3. Diskussionsrunde in der Gruppe

- **Fragen und Antworten** rund um das Thema Schlaf.
- Einbindung von **Gruppenleitern und Führungskräften**.

4. Einladung zu einer aufsuchenden Einzelschlafberatung

Aufsuchende Einzelberatung

Ausgeschlafen am Arbeitsplatz

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Interaktive Sammlung von Fragen zum Thema Schlaf und Einschätzung des eigenen Schlafverhaltens.

- **Format:** Beratung
- **Durchführung:** vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** ca. 10-20 Minuten pro Person

2. Vermittlung von Basiswissen

- Erläuterung der **Schlafphasen** und der **Inneren Uhr**.
- Ursachen von **Schlafproblemen** und **Einflussfaktoren**.



3. Diagnostik und offene Fragerunde

- **Kennenlernen und Vertrauen aufbauen** bei einer 1:1-Beratung.
- „Zuhören und Nachfragen“ unter Verwendung **spezieller Fragetechniken**.
- **Kurz-Anamnese und Schlaf-Check** mit dem Ziel einer gemeinsamen Maßnahmenplanung.
- Stellung und Klärung **persönlicher Fragen** zum Thema Schlaf und Erholung im Hinblick auf den (Arbeits-)Alltag.

4. Praktische Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf

- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** (z. B. eliminieren von Schlafräubern).
- Einfluss von **Ernährung und Bewegung** auf den persönlichen Schlaf.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).

5. Abschluss mit Reflexion

- Hinweise und **Handouts** zur Optimierung des Schlafs.
- Praxistipps und Hinweise zum Führen eines **Schlafstagebuchs**.

Telefonische Einzelberatung

Für besseren Schlaf und mehr Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Interaktive Sammlung von Fragen zum Thema Schlaf und Einschätzung des eigenen Schlafverhaltens.

- **Format:** Beratung
- **Durchführung:** telefonisch oder online
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** ca. 20-30 Minuten pro Person

2. Vermittlung von Basiswissen

- Erläuterung der **Schlafphasen** und der **Inneren Uhr**.
- Ursachen von **Schlafproblemen** und **Einflussfaktoren**.



3. Diagnostik und offene Fragerunde

- **Kennenlernen und Vertrauen aufbauen** bei einer 1:1-Beratung.
- „Zuhören und Nachfragen“ unter Verwendung **spezieller Fragetechniken**.
- **Kurz-Anamnese und Schlaf-Check** mit dem Ziel einer gemeinsamen Maßnahmenplanung.
- Stellung und Klärung **persönlicher Fragen** zum Thema Schlaf und Erholung im Hinblick auf den (Arbeits-)Alltag.

4. Praktische Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf

- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** (z. B. eliminieren von Schlafräubern).
- Einfluss von **Ernährung und Bewegung** auf den persönlichen Schlaf.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).

5. Abschluss mit Reflexion

- Hinweise und **Handouts** zur Minimierung von Schlafproblemen.
- Praxistipps und Hinweise zum Führen eines **Schlafstagebuchs**.

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