



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

„Mit Incentives kann man meist keine langfristige Verhaltensänderung bewirken, aber dennoch können sie einen motivationalen Effekt haben.“

Valentin Goetz, Lead, IFBG

Giveaway

Teaser zur Sensibilisierung für ein gesundheitsspezifisches Thema

Ob Info-Booklets, Schlaf-Bag oder Schlaf-Thermometer – die Erfahrung hat gezeigt, dass sich Giveaways auch im BGM für eine **erfolgreiche, interne Gesundheitskommunikation** eignen. Hiermit erzeugen Sie nicht nur **Neugierde**, sondern geben Ihren Beschäftigten und Führungskräften erste Hilfestellungen. Dabei lassen sich diese auch in Ihrem eigenen Corporate Design branden.

+ Vorteile im Überblick

- **Sensibilisierung** für ein gesundheitsbezogenes Wunschthema.
- **Zusammenstellung** und **Versand**.
- **Optional** lassen sich die Giveaways auch im Rahmen von BGF-Maßnahmen direkt an die Beschäftigten und Führungskräfte verteilen (z. B. Guerilla-Aktionen, Vor-Ort-Parcours etc.).

+ Ablauf

- **Auswahl** der Giveaways und **Koordination** des Versands bzw. der Verteilung.
- **Verfügbare Giveaways:**
 - Schlaf-Thermometer
 - Schlaf-Bag
 - letsleep-Schlaf-Journal
 - Info-Booklets
 - Fact- und Worksheets
 - Trainings- oder Rezeptkalender

+ Leistungsumfang

- **Wissenschaftlich** aufbereiteter Content.
- **Planung und Koordination der Übergabe** an Beschäftigte und Führungskräfte.
- Auf Wunsch können die Materialien auch in Ihrem **Corporate Design** gebrandet werden.



Stückpreise
siehe Details
(zzgl. Versand und USt.)

Auf Wunsch können die Giveaways gebrandet werden.

Giveaway | letsleep-Journal

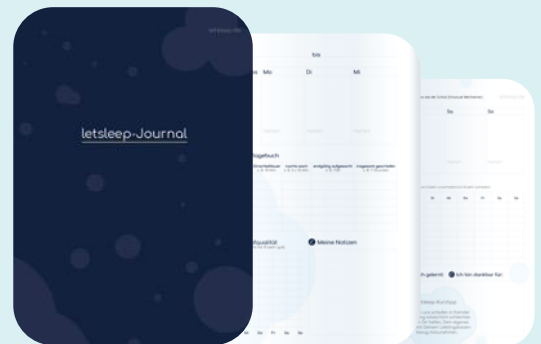
Schlafstagebuch, Tippbüchlein und Kalender in einem

Der Wegbegleiter für einen erholsamen Schlaf

Das letsleep-Journal umfasst eine Vielzahl an praxisnahen und alltagstauglichen Tipps und basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Mithilfe des inkludierten **Schlafstagebuchs und Routine-Trackers** können neue Rituale etabliert und der eigentliche Schlaf optimiert werden. Dabei erlernen die Leser auch erfolgreiche **Techniken aus der Schlafforschung**. Darüber hinaus kann das Booklet auch in Ihrem eigenen Corporate Design gebrandet werden, um den Bezug zum Unternehmen herzustellen.

Themenfelder

- **12 erfolgreiche Techniken** aus der Schlafforschung.
- **Wöchentliche Tipps** zu verschiedenen Themen: Schlafumgebung, Jetlag, Medienkonsum etc.
- **Mythen, Fakten und Wissenswertes** rund um das Thema Schlaf und Erholung.
- Dokumentation des **Schlafverhaltens, Tracking** der Schlafqualität und Überprüfung der eigenen **Routinen**.
- Das Journal wurde von den **Schlafexperten** Dr. Utz Niklas Walter und Dr. Fabian Krapf entwickelt.



Leistungsumfang

- Das Journal umfasst insgesamt **162 Seiten** (Din A5) und wird als Taschenbuch geliefert.
- Insgesamt **52 Wochen mit 12 Monats-Rückblicken**.
- Insgesamt **12 ausführliche Coaching-Seiten**.
- Großzügiger Freiraum für **persönliche Notizen**.



Stückpreis	Bis 99 Stück	100–499 Stück	500–999 Stück	1.000–1.999 Stück
IFBG Branding	9,49 €	8,99 €	7,99 €	6,99 €
Corporate Branding	12,49	11,99 €	10,99 €	9,99 €

Alle Preise verstehen sich zzgl. USt.

Giveaway | Schlaf-Booklet

Top-Tipps aus dem Bereich Schlaf und Erholung

Der kleine Tippgeber für einen erholsamen Schlaf

Dieses kleine Tipp-Booklet (Falzflyer) umfasst eine Vielzahl an praxisnahen und alltagstauglichen Tipps, um das eigene Schlafverhalten zu optimieren. Neben **sechs Tipp-Kategorien** wartet es ebenso mit einem Notizbereich auf. Darüber hinaus kann das Booklet auch in Ihrem eigenen Corporate Design gebrandet werden, um den Bezug zum Unternehmen herzustellen.

Themenfelder

- **Medienkonsum und Schlaf**
(z. B. *Schluss mit Piepen und Blinken*)
- **Genussmittel und Schlaf**
(z. B. *Nutze schlaffördernde Snacks*)
- **Bett, Kissen & Co.**
(z. B. *Mut zur Trennung*)
- **Lärm, Licht & Co.**
(z. B. *Ob weiß, grün oder blau*)
- **Tages- und Abendroutine**
(z. B. *Chronotyp beachten*)
- **Nacht- und Morgenroutine**
(z. B. *Paradoxe Trick*)

Leistungsumfang

- Das Booklet umfasst **8 Seiten** (Din A5) und wird als Falzflyer geliefert.
- Insgesamt **36 wissenschaftliche Schlaf-Tipps**.
- Inkl. **Notizbereich** für die Top-Tipps.



Stückpreis	Bis 99 Stück	100–499 Stück	500–999 Stück	1.000–1.999 Stück
IFBG Branding	0,89 €	0,82 €	0,75 €	0,65 €
Corporate Branding	-	-	1,10 €	0,95 €

Alle Preise verstehen sich zzgl. USt.

Giveaway | Schlaf-Bag, Thermometer & Co.

Kleine Helferchen und Reminder für gesunden Schlaf

Die Begleiter für einen erholsamen Schlaf – auch unterwegs

Unterstützen Sie Ihre Beschäftigten mit Schlaf-Giveaways auf Reisen.

Schlaf-Thermometer

- Mobiles Thermometer in Form einer **Checkkarte**.
Hilfestellung zur **optimalen Schlaftemperatur** (15–18 °C).



Schlaf-Postkarte

- Individuelle Postkarten, mit verschiedenen **Teaser-Slogans** rund um das Thema Schlaf (ca. **20 Varianten** zur Auswahl).



Schlaf-Bag

- Befülltes Leinensäckchen mit **Schlafmaske**, **Ohropax** und **Nackenhörnchen**.



Stückpreis	Bis 99 Stück	100–499 Stück	500–999 Stück	1.000–1.999 Stück
Thermometer	2,50 €	2,20 €	1,90 €	1,50 €
Thermometer + Branding	2,99 €	2,50 €	2,20 €	1,90 €
Postkarte	1,30 €	1,10 €	0,90 €	0,70 €
Postkarte + Branding	1,70 €	1,30 €	1,10 €	0,90 €
Schlaf-Bag	7,30 €	6,90 €	6,20 €	5,70 €
Schlaf-Bag + Branding	8,60 €	8,30 €	7,90 €	7,20 €

Alle Preise verstehen sich zzgl. USt.

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 schlafbezogenen 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