



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

„Bei der heutigen Flut an Informationen muss man ein bisschen verrückt sein, um Aufmerksamkeit innerhalb einer Belegschaft zu erreichen.“

Sonja Hage, Expert, IFBG

Guerilla-Aktion

Mit innovativer Gesundheitskommunikation für Aufsehen sorgen

Eine Guerilla-Aktion ist ein Kommunikationsweg, mit dem man mit recht geringem Aufwand eine große Sichtbarkeit erzielt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich Guerilla-Marketing **auch im BGM als innovativer Werbeweg** für eine erfolgreiche, interne Gesundheitskommunikation eignet. Mit unseren Guerilla-Aktionen wollen wir Ihre Beschäftigten auf Ihr Wunschthema aufmerksam machen und für die Bedeutung dieses Themas sensibilisieren.

+ Vorteile im Überblick

- In einem themenbezogenen Outfit laden wir zu den geplanten Maßnahmen ein und erregen Aufsehen (z. B. **Schlafanzüge, Aerobic-Outfit**).
- Aktive **Ansprache** (z. B. Werktor, Kantine, Produktion) und **Motivation** zur Teilnahme.
- Durch Irritation wird Neugierde erzeugt.
- **Unkonventionelle Marketingaktionen**, die mit kleinem Einsatz große Wirkung erzielen.

+ Ablauf

- **Planung und Koordination** der Guerilla-Aktion.
- **Gemeinsame Themenauswahl:**
(1) Schlaf & Erholung, (2) Stress & Digitale Balance, (3) Ernährung & Trinken oder (4) Bewegung & Ergonomie.
- Anreise unserer Expertinnen und Experten und Durchführung in Ihrer Organisation.

+ Leistungsumfang

- **Zwei Expertinnen bzw. Experten** vor Ort (2 Stunden).
- **Sensibilisierung** zu Ihrem Wunschthema und Einladung zu geplanten BGF-Maßnahmen.
- Verteilen von **Factsheets bzw. Booklets**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden.



2 Experten
für 2 Std. vor Ort

1.150 €

(zzgl. Spesen und USt.)

je zusätzliche
Stunde

190 €

(zzgl. USt.)

Guerilla-Aktion | „Schlafmützen“

Die aufsuchende Gesundheitsaktion, die in Erinnerung bleibt

Sensibilisierung für den Bereich Schlaf und Erholung

Sie möchten Aufsehen erregen und Ihren Schlaf-Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement die Bedeutung beimessen, die sie verdient haben?

Im Rahmen der aufsuchenden „Schlafmützen“ verfolgen wir das Ziel, Ihre Beschäftigten und Führungskräfte in einem ungewöhnlichen Schlaf-Outfit zu überraschen und für das Thema Schlaf und Erholung zu begeistern. Hierbei regen wir nicht nur den Flurfunk in Ihrer Organisation an, sondern vermitteln bereits erste praxisnahe Tipps aus der Wissenschaft.



Guerilla-Team

- **Zwei** IFBG-Berater oder -Beraterinnen.
- Outfit: **Schlafmütze und Pyjama** inkl. Slogan.
- Inkl. **150 Schlaf-Booklets**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden (z. B. Ohropax, Schlaf-Thermometer oder Schlaf-Bags).



Praktische Tipps und Tricks

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen und Schlafräubern**.
- Gestaltungstipps für eine **förderliche Schlafumgebung**.
- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** (z. B. eliminieren von Schlafräubern).
- Einfluss von **Ernährung und Bewegung** auf den Schlaf.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).



Zielstellung

- „Optische Irritation erzeugt **Neugier**“.
- Aktive **Ansprache** und **Motivation** zur Teilnahme.
- **Sensibilisierung** der Beschäftigten und Führungskräfte.
- Einladung zu weiteren BGF-Angeboten möglich (z. B. Kick-Off, Vortrag oder Schlaf-Parcours).

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