



# 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

„Unsere Online-Coachings sind auf mehrere Wochen ausgerichtet und vertiefen Themeninhalte auf ansprechende Art und Weise.“

Jakob Rittmeyer, Lead, IFBG

# Online-Coaching

## E-Learning-Kurs zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Unsere asynchronen Online-Coachings zu den Themen **Schlaf & Erholung, Stress & Digitale Balance, Ernährung & Trinken, Bewegung & Ergonomie bzw. Führung & Gesundheitskommunikation** bieten Ihren Beschäftigten spannende Lerninhalte in Form von Texten, Quizen, Factsheets und Worksheets. Alle unsere Online-Coachings können im eigenen Lerntempo durchlaufen und wiederholt werden.

### + Vorteile im Überblick

- Die Durchführung erfolgt **zeitlich flexibel** (08:00–20:00) und **ortsunabhängig**.
- Große Auswahl an online verfügbaren **Gesundheitsmodulen**.
- Alle Fact- und Worksheets stehen den Usern zum **nachhaltigen Download** bereit.

### + Ablauf

- Bereitstellung der gebuchten Lizenzen über ein **Couponsystem**.
- Bereitstellung von Kommunikationsmaterialien (Flyer, Anleitung und E-Mail-Vorlagen).
- **Eigenständige Anmeldung** der Beschäftigten auf der digitalen Lernplattform.
- Online-Schulung im **eigenen Tempo**.

### + Leistungsumfang

- **Vielfältige Module** zu den oben bereits genannten 5 Themenblöcken.
- Verschiedene Micro-Learning-Formate.
- Nachweis durch ein **Abschlusszertifikat**.
- Anonymisierte Auswertung über die Teilnahme der Beschäftigten am Online-Coaching.



## Home-Office-Führerschein

erscheinen im vollen Ausmaß profitieren können und sich einfach zurechtfinden, stellen wir

#### ■ Factsheets und 📄 Worksheets:

Nach den Themen-Clips stellen wir Ihnen zu den angesprochenen Themen Worksheets zur Verfügung. Factsheets enthalten jeweils eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte und sind einfach für sich mitnehmen können. In Worksheets der jeweiligen Themenblöcke sind praktische Beispiele und Hinweise direkt anwendbar. Dieses Material können Sie jederzeit im Download-Bereich heruntergeladen.

#### 🎯 Challenges, Quick Facts

ab  
**32,90 €**  
(zzgl. USt.)

Individuelles  
Branding (Logo  
und Farben) auf  
Anfrage

# Online-Coaching | Home-Office

Gesund arbeiten in einer mobilen Arbeitswelt

## Der Home-Office-Führerschein für ein gesundes Arbeiten

Betriebliche Gesundheitsförderung an mobilen Arbeitsplätzen – wie gelingt das? Durch die 8 Module unseres Coachings erlernen Beschäftigte und Führungskräfte die wichtigsten **Skills zum gesunden Arbeiten und Führen im Home-Office**. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden nach Abschluss ein **Zertifikat**, das ihnen das erlernte Wissen bescheinigt. Ob im Rahmen des Onboardings, Ihrer Gesundheitswochen oder einer Jahres-Kampagne – mit dem Home-Office-Führerschein stärken Sie das Zugehörigkeitsgefühl und die Gesundheit Ihrer Belegschaft.

### Micro-Learning-Formate

- Verschiedene themenbezogene **Tipp-Clips**.
- Einblick in **Mythen und Fakten** (inkl. Quizze).
- Diverse **Work- und Factsheets** mit Tipps.
- Themenbezogene **Home-Office-Challenges**.
- Jeweils ein **Quick-Check** pro Modul.
- Wissenschaftlich fundierter **Audiocontent**.
- **Downloadbereich** mit Quick-Facts und Tipps.



### Modulübersicht

1. Ergonomie & Arbeitsplatzgestaltung
2. Selbstorganisation & Work-Life-Integration
3. Virtuelle Zusammenarbeit
4. Stress-Management
5. Bewegung & Ausgleich
6. Ernährung & Trinken
7. Schlaf & Erholung
8. Virtuelle Führung (optional)

Stückzahl	Bis 99 Stück	100 – 249 Stück	bis 500 Stück
Preis/Lizenz (zzgl. USt.)	32,90 €	29,90 €	27,90 €
Individuelles Angebot	Ab 500 Lizenzen erstellen wir gerne ein individuelles Angebot		

# 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