



# 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

„Ob Azubis oder Vertriebsmitarbeiter – mit unseren Gesundheits-Newslettern können wir auch nur spezielle Zielgruppen ansprechen.“

Lisa Goetz, Expert, IFBG

# Newsletter

## Gesundheits-Newsletter für Beschäftigte mit themenspezifischen Tipps

Ein Gesundheits-Newsletter ist ein gewinnbringendes **Kommunikationsinstrument**, mit dem man unterschiedliche Zielgruppen speziell ansprechen kann. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich dieser im BGM als **innovativer Werbeweg** für die erfolgreiche, interne Gesundheitskommunikation eignet. Mit unseren Gesundheits-Newslettern wollen wir Ihre Beschäftigten und Führungskräfte auf Ihre Wunschthemen aufmerksam machen.

### + Vorteile im Überblick

- In einem Newsletter erhalten Beschäftigte und Führungskräfte **spannend aufbereitete Informationen** zu einem Wunschthema.
- Vermittlung von **Basiswissen** (ggf. bezogen auf die aktuelle Jahreszeit).
- **Informationen und Einladung** zu geplanten BGF-Maßnahmen in der Organisation.

### + Ablauf

- **Planung** der Newsletter-Inhalte.
- **Gemeinsame Themenauswahl:** (1) Schlaf & Erholung, (2) Stress & Digitale Balance, (3) Ernährung & Trinken oder (4) Bewegung & Ergonomie.
- Entwicklung der **Content-Elemente** und Anpassung des **Corporate Designs**.

### + Leistungsumfang

- Redaktionsteam aus **renommierten Gesundheitsexpertinnen und -experten**.
- Bis zu **6 Content-Elemente** pro Newsletter.
- **Technischer Support**, der sich direkt an Ihre Beschäftigten richtet.
- **Optional:** Versand über unser Newsletter-Tool.



...ehrte Freunde der Betrieblichen Gesundheitsförderung,  
...endarische Frühlinganfang steht kurz bevor. Das schöne Wetter und die stückweisen Lockerungen lassen uns  
...en. Wir hoffen, es geht Ihnen gut!  
...schen Ihnen auch bei dieser Ausgabe unserer Gesundheits-Post viel Freude beim Lesen!  
...niklas Walter  
...z  
...anze IFBG-Team

...llung zu Home-Office im  
...änderungsprozess

...chen Lage ist es weiterhin nötig,  
...d auf dem Weg zur Arbeit zu  
...rona-  
...geber u. a.  
...zeit keine



pro Newsletter  
**990 €**  
(zzgl. USt.)

+ jeder weitere  
Newsletter  
**890 €**  
(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 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