



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 zudem praktische 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 | Schlaf

Gesund schlafen in einer bewegten Arbeitswelt

Das Online-Coaching für einen erholsamen Schlaf

Ohne Schlaf lässt sich der Alltag nicht bewältigen. Schon leichte Schlafprobleme können die Leistungsfähigkeit und Produktivität erheblich mindern. Doch wie lässt sich mit Insomnien und dergleichen umgehen? Und was kann jeder Einzelne dagegen tun? Durch verschiedene Learning Nuggets und interaktive Übungen finden die Teilnehmenden innerhalb von 12 Modulen u. a. heraus, welcher Chronotyp sie sind und wie sie es schaffen, ihren Schlaf nachhaltig zu optimieren.

Micro-Learning-Formate

- **Einführungs-Clips** pro Modul.
- Wissenschaftlicher **Schlaf-Kurztest**.
- Einblick in **Mythen und Fakten**.
- Große Vielfalt an **Themenclips**.
- Einbindung von **interaktiven Übungen**.
- Verschiedene **Modul-Lektionen**.
- Kurze **Quiz-Time** in jedem Modul.
- **Ausblick und Rückblick** pro Modul.
- Großer **Downloadbereich**.



Modulübersicht

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. Der Schlaf und Du | 7. Die Psyche und der Schlaf |
| 2. Ungesunder Schlaf | 8. Der Körper und der Schlaf |
| 3. Die Schlaflosigkeit | 9. Die Bettgestaltung |
| 4. Genussmittel und Schlaf | 10. Die Schlafroutine |
| 5. Die Schlafumgebung | 11. Unsere Träume |
| 6. Medienkonsum und Schlaf | 12. Der Abschluss |

Stückzahl	Bis 99 Stück	100 – 249 Stück	bis 500 Stück
Preis/Lizenz (zzgl. USt.)	24,90 €	22,90 €	19,90 €
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 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