



# 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

# Schulung

Interaktive Ausbildung zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Innerhalb einer Schulung mit maximal **20 Teilnehmenden** setzen wir in Gruppenarbeit Kurzpulse und vertiefen das **Wunschthema in Fragen und Diskussionsrunden**. Das Ziel ist es, Ihren Beschäftigten gesundheitsrelevantes Basiswissen zu vermitteln, sodass die Teilnehmenden als ausgebildete Multiplikatoren für das interne BGM eingesetzt werden können.

## + Vorteile im Überblick

- Eine Schulung kann **sowohl online als auch vor Ort** durchgeführt werden (halb- oder ganztägig).
- Die Teilnehmenden werden aktiv eingebunden und erhalten überdies auch die Möglichkeit, **persönliche Fragen** zu stellen.

## + Ablauf

- **Online:** Erstellung eines Online-Meetings und Bereitstellung des Anmeldelinks (durch uns).
- **Vor Ort:** Raumplanung und Einladung der Teilnehmenden (durch Sie).
- Teilnahme von **bis zu 20 Führungskräften**.
- **Einzelarbeits- und Gruppenarbeitsphasen** zur Vertiefung des Themas.
- Versand der **Schulungs- und Präsentationsunterlagen** im Nachgang.

## + Leistungsumfang

- Auswahl eines gesundheitsrelevanten Themas aus unserem **Themen-Pool**.
- **Thematischer Input** und Einbindung **interaktiver Schulungs-Elemente** durch unsere Gesundheitsexpertinnen und -experten.
- **Offene Fragerunde** im Anschluss an den Workshop und **Teilnahmezertifikat**.



4 Stunden

**1.850 €**

(zzgl. (Spesen) und USt.)

8 Stunden

**2.250 €**

(zzgl. (Spesen) und USt.)

# Schlafbotschafter-Ausbildung (I)

Für eine bessere Schlafberatung von Beschäftigten

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Schulung
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 1 Tag (8 Stunden)

## 2. Willkommensrunde

- Vorstellung der Schulungs-Ziele und kurzes Kennenlernen.
- Ziele und Aufgaben von Schlafbotschaftern (Dos and Don'ts).



## 3. Grundlagenwissen der Schlafforschung

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und richtige Anwendung von **Schlafpausen**.
- Auswirkungen von **gestörtem Schlaf** auf die Gesundheit.
- Verbreitung von **Schlafstörungen und Schlafstörungenbereiche**.
- Interaktive Erarbeitung der Ursachen von **Schlafproblemen**.

## 4. Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen** und Optimieren von **Schlafbedingungen**.
- Gestaltungstipps für eine förderliche **Schlafumgebung**.
- **Ernährung, Bewegung und Medienkonsum** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Tipps und aktive **Einübung von Techniken** gegen schlafverhindernde Gedanken.

## 5. Kommunikation und Motivation

- **Transtheoretisches Modell der Verhaltensveränderung** und **interaktives Rollenspiel** zu empfohlenen Kommunikationsstrategien.

## 6. Abschluss mit Reflexion und offener Fragerunde

# Schlafbotschafter-Ausbildung (II)

Für eine bessere Schlafberatung von Beschäftigten

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Schulung
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 1 Tag (8 Stunden)

## 2. Erfahrungsaustausch und Reflexion

- **Wiederholung** der Ziele bzw. Dos and Don'ts.
- **Interaktive Reflexion** der positiven/negativen Erfahrungen.



## 3. Vertiefendes Wissen zum Schlaf

- Wissensquiz zu den meist verbreiteten **Schlafmythen**.
- Wiederholung des **Grundlagenwissen** zum Thema Schlaf und Erholung.
- Bedeutung der **Inneren Uhr** und Einflussfaktoren bestimmter **Körperstoffe**.
- Auswirkung des persönlichen **Chronotyps** auf die Schlafqualität.

## 4. Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen und Verhaltensweisen

- **Interaktive Sammlung** von bisher gesammelten Tipps aus dem Arbeitsalltag.
- **Wiederholung der Inhalte** aus der vorhergegangenen Schulung.
- Vertiefende Tipps zum Thema **Bettgestaltung** (z. B. Matratze, Kissen & Co.).
- Vertiefende Tipps zu **Helferchen für die Schlafoptimierung**.
- Neue Tipps und aktive Einübung von Techniken gegen **schlafverhindernde Gedanken**.

## 5. Tipps und Tricks zu Kommunikationshürden

- Wiederholung: Grundlagen der **wertschätzenden Kommunikation**.
- Wiederholung: **Transtheoretisches Modell der Verhaltensveränderung**.
- **Überwinden von Kommunikationshürden** anhand von Fallbeispielen.

## 6. Abschluss mit offener Fragerunde

- Reflexion zu zukünftigen Aufgaben und Herausforderungen.

# Ausgeschlafen in Führung gehen (I)

Die Führungskraft als Vorbild

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.
- Interaktive Sammlung von Fragen zum Thema Schlaf und Einschätzung des eigenen Schlafverhaltens.

- **Format:** Schulung
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 1 Tag (8 Stunden)

## 2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Auswirkungen von **gestörtem Schlaf** auf die Gesundheit.



## 3. Grundlagen zum Schlaf

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **Innere Uhr**.
- Interaktive Erarbeitung der Ursachen von **Schlafproblemen**.

## 4. Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen und Verhaltensweisen

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen** zur Optimierung der **Schlafbedingungen**.
- Gestaltungstipps für eine förderliche **Schlafumgebung**.
- **Ernährung, Bewegung und Medienkonsum** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Tipps und aktive Einübung von Techniken gegen **schlafverhindernde Gedanken**.

## 5. Kommunikation und Motivation

- Blick auf **das transtheoretische Modell** der Verhaltensveränderung.
- Kennenlernen möglicher Strategien anhand von **Fallbeispielen**.

## 6. Abschluss mit Quiz und offener Fragerunde



# Ausgeschlafen in Führung gehen (II)

Die Führungskraft als Vorbild

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.
- Interaktive Reflexion zu Veränderungen des eigenen Schlafverhaltens.

- **Format:** Schulung
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 1 Tag (8 Stunden)

## 2. Vertiefendes Wissen zum Schlaf

- Bedeutung der **inneren Uhr** und Einflussfaktoren bestimmter **Körperstoffe**.
- Die Bedeutung von **Licht** für den Schlaf.
- **Wissensquiz** zu Inhalten des ersten Workshops.
- Wiederholung: **Schlafphasen und Schlafzyklen**.
- Vertiefung des Wissens zum **Träumen**.



## 3. Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen und Verhaltensweisen

- **Interaktive Sammlung** von bisher gesammelten Tipps aus dem Arbeitsalltag.
- Vertiefende Tipps zum Thema **Bettgestaltung** (z. B. Matratze, Kissen & Co.).
- Vertiefende Tipps zu **Helferchen für die Schlafoptimierung**.
- Vertiefende Tipps zum Thema **Medienkonsum** (z. B. Digital Detox).
- Hintergründe und Ansätze zu Techniken gegen **schlafverhindernde Gedanken**.
- Neue Tipps und aktive Einübung von Techniken gegen **schlafverhindernde Gedanken**.

## 4. Tipps und Tricks zu Kommunikationshürden

- Wiederholung: Grundlagen der **wertschätzenden Kommunikation**.
- Wiederholung: **Transtheoretisches Modell der Verhaltensveränderung**.
- **Überwinden von Kommunikationshürden** anhand von Fallbeispielen.

## 5. Abschluss mit offener Fragerunde

- Feedbackrunde und Evaluation des Workshops.

# 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