



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

Tipp-Clip

Praxisnahe, gesundheitsbezogene Tipps und Tricks im Video-Format

Innerhalb einer **2- bis 8-minütigen Videosequenz** stellen unsere Expertinnen und Experten ein Gesundheitsthema vor und geben Ihren Beschäftigten und Führungskräften konkrete Praxistipps für den beruflichen und privaten Alltag. Die Tipp-Clips können Sie auch für das Guerilla-Marketing verwenden, um auf geplante Veranstaltungen hinzuweisen und Neugierde zu wecken.

+ Vorteile im Überblick

- Tipp-Clip zu Ihrem Wunschthema inkl. **unbegrenzter firmeninterner Nutzungsrechte**.
- Bei individuell angefertigten Tipp-Clips erfolgt eine **Integration Ihres Unternehmenslogos**.
- Die Inhalte der Tipp-Clips basieren auf aktuellen **wissenschaftlichen Erkenntnissen**.
- Ausschließlicher Einsatz von **Gesundheitsexpertinnen und -experten** des IFBG.

+ Ablauf

- **1) Auswahl von Tipp-Clips aus unserem bestehenden Themen-Pool** zu diversen gesundheitsrelevanten Themen.
- Bereitstellung des Tipp-Clips als MP4-Datei.
- **2) Individuelle Anfertigung eines Tipp-Clips** zu einem gesundheitsrelevanten Wunschthema.
- Absprache zu Inhalt und Design-Templates.
- Bereitstellung des Tipp-Clips als MP4-Datei.

+ Leistungsumfang

- 2- bis 8-minütige Videosequenz.
- Darstellung **konkreter Praxistipps** durch Gesundheitsexpertinnen und -experten.
- **Kombinierbar mit weiteren Online-Formaten** aus dem IFBG-Portfolio.



Aus dem Pool

290 €

(zzgl. USt.)

Individuell

790 €

(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