



# 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

„Mit Ihnen gemeinsam stellen wir ein Tagesprogramm an innovativen Online-Angeboten zusammen, das Ihre Beschäftigten begeistern wird.“

Dr. Fabian Krapf, Managing Partner, IFBG

# Virtueller Gesundheitstag

Abwechslungsreiches Programm zu gewünschten Gesundheitsthemen

Sie wollten schon immer mal einen **virtuellen Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen** durchführen, sind allerdings ratlos, wie Sie dies umsetzen sollen? **Wir beraten Sie gerne.**

Gemeinsam mit Ihnen erstellen wir ein Konzept für einen virtuellen Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen. Der Gesundheitstag kann optional auch mit Vor-Ort-Leistungen verknüpft werden (Hybrid).

## + Vorteile im Überblick

- Die Durchführung erfolgt **zeitlich flexibel** (08:00–20:00) und **ortsunabhängig**.
- Bereitstellung eines Online-Tools oder Nutzung Ihres internen Tools für Webinare/Workshops.
- Die Teilnahme ist auch mit **mobilen Endgeräten** möglich.
- Einbindung von **zeitlich festgesetzten und asynchronen Angeboten** wie 3D-Parcours, Online-Coachings oder Telefonberatungen.

## + Ablauf

- **Konzeption des Tagesprogramms** basierend auf Ihren Wünschen und Bedarfen.
- Versand von **Kommunikationsmaterialien** (Flyer, Teaser-Videos und Anleitungen) inkl. Zugangslinks.
- Unbegrenzte Teilnahme von **Beschäftigten und Führungskräften** möglich.
- Versand der **Präsentationsunterlagen** im Nachgang.

## + Leistungsumfang

- **Auswahl von Online-Maßnahmen** wie z. B. Guerilla-Aktionen, Kampagnen, 3D-Parcours, Vorträge, Workshops oder Einzelberatungen.
- **Optional** können wir Gadgets und Giveaways zur Sensibilisierung bereitstellen.



Der Preis ist abhängig von der Anzahl der gewählten Maßnahmen.

Auf Wunsch können die Maßnahmen auch evaluiert werden.

# 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