



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

Vor-Ort-Parcours

Der Mini-Gesundheitstag zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Innerhalb unserer Vor-Ort-Parcours-Aktionen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, bis zu **6 interaktive Stationen** zu besuchen und sich von unseren Expertinnen und Experten beraten zu lassen. Der Vor-Ort-Parcours steht in den Bereichen **Schlaf & Erholung, Stress & Digitale Balance** sowie **Ernährung & Trinken** zur Verfügung. Die Stationen können von den Beschäftigten im eigenen Tempo durchlaufen und mehrmals wiederholt werden.

+ Vorteile im Überblick

- **Große Vielfalt** an interaktiven Stationen und Beratung durch Expertinnen und Experten.
- **Breite Zielgruppenansprache** inkl. spannender Micro-Learning-Formate.
- **Freie Parcours-Wahl** (S, M, L oder XL).
- **Verknüpfung mit anderen Formaten** möglich (z. B. Vorträge oder Workshops).

+ Ablauf

- Parcours-Aufbau an einem **hoch frequentierten Ort** in Ihrer Organisation (z. B. Kantine, Foyer).
- Die Teilnehmenden kommen, verweilen und gehen, so wie Sie dies organisieren.
- Es stehen neben **digitalen Lernelementen** auch **praktische Anwendungen** zum Ausprobieren zur Verfügung.

+ Leistungsumfang

- Auswahl von **bis zu 6 interaktiven Stationen**.
- Betreuung durch uns (**5 Stunden** vor Ort).
- Verschiedene **Kommunikationsmaterialien** zur internen Kommunikation im Vorfeld.
- Große Auswahl an **Fact- und Worksheets** für die Teilnehmenden.
- Optional können **Giveaways** in Form eines Gewinnspiels verlost werden.



ab

1.950 €

(für Vor-Ort-Parcours S, zzgl. Spesen und USt.)

je zusätzliche Stunde

250 €

(zzgl. USt.)

Vor-Ort-Parcours | Schlaf

Der Schlaf-Parcours direkt in Ihrer Organisation

[Hier geht's zum Flyer](#)

Stationsübersicht

- | | | |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. Medienkonsum und Schlaf | 3. Licht, Lärm & Co. | 5. Tages- und Abendroutine |
| 2. Genussmittel und Schlaf | 4. Bett, Kissen & Co. | 6. Nacht- und Morgenroutine |

Beschreibung	S 1.950 €	M 2.950 €	L 3.750 €	XL 4.950 €
IFBG-Berater	1 Berater	2 Berater	2 Berater	3 Berater
Informationsbanner	3 x	6 x	6 x	6 x
Beachflag		1 x	2 x	2 x
Infosäule				✓
VR-Schlafzimmer-Check	1 VR-Brille		1 VR-Brille	2 VR-Brillen
Erfolgsreport				✓
Online-Schlafstest		✓	✓	✓
Bett, Kissen & Decke		✓	✓	✓
Grübelstuhl		✓	✓	✓
Ohropax, Lichtwecker & Co.		✓	✓	✓
Anleitung Blaulichtfilter	✓	✓	✓	✓
Schlaf-Quiz	✓	✓	✓	✓
Schlaf-Booklets	✓	✓	✓	✓
Schlaf-Journals			10 x	20 x
Factsheets & Chronotyp-Test	✓	✓	✓	✓
Schlaf-Worksheet		✓	✓	✓

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