



# 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

<p>Workshop</p> <p>● ● ●</p>	<p>Online-Portal</p> <p>●</p>	<p>Tipp-Clip</p> <p>●</p>
<p>Webinar</p> <p>●</p>	<p>Vortrag</p> <p>● ● ●</p>	<p>Live-stream</p> <p>●</p>
<p>3D-Parcours</p> <p>●</p>	<p>Vor-Ort-Parcours</p> <p>●</p>	<p>Online-Coaching</p> <p>●</p>
<p>Einzelberatung (aufsuchend und telefonisch)</p> <p>●</p>	<p>Schulung</p> <p>● ●</p>	<p>Guerilla-Aktion</p> <p>● ●</p>
<p>Virtueller Gesundheitstag</p> <p>● ●</p>	<p>Giveaway</p> <p>● ●</p>	<p>Newsletter</p> <p>●</p>

-  Schlaf & Erholung
-  Stress & Digitale Balance
-  Ernährung & Trinken
-  Bewegung & Ergonomie
-  Führung
-  Gesundheitskommunikation

# Workshop

## Interaktiver Workshop zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Die Teilnehmenden erarbeiten im Rahmen eines **Online- oder Vor-Ort-Workshops** mit Unterstützung unserer Gesundheitsexpertinnen und -experten konkrete Ergebnisse zu einem bestimmten Thema. Mithilfe von **spannenden und umfangreichen (Online-)Tools** werden klassische Workshop-Elemente auch im virtuellen Raum eingesetzt – mit viel Platz für Fragen und Diskussion.

### + Vorteile im Überblick

- Ein Workshop kann **sowohl online als auch vor Ort** durchgeführt werden.
- 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 Beschäftigten und Führungskräften** möglich.
- Versand der **Workshop- und Präsentationsunterlagen** im Nachgang.

### + Leistungsumfang

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



2,5 Stunden

**1.650 €**

(zzgl. (Spesen) und USt.)

4 Stunden

**1.850 €**

(zzgl. (Spesen) und USt.)

# Gesund schlafen und durchstarten

Für einen guten Schlaf und mehr Leistungsfähigkeit

## 1. Begrüßung und Einschätzung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden

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

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen.**
- Auswirkungen von **gestörtem Schlaf** auf die Gesundheit.
- Wer ist Eule, wer ist Lerche? – **Chronotyp-Selbsttest.**



## 3. Grundlagen zum Schlaf

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

## 4. Praktische Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen

- Tipps zum Vermeiden von **Schlafräubern** und Diskussion
- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** und Diskussion
- Vorstellung und Bewertung von **Helferchen zur Schlafoptimierung.**

## 5. Praktische Tipps und Tricks zu Verhaltensweisen

- **Ernährung, Bewegung und Medienkonsum** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Tipps und aktive **Einübung von Techniken** gegen schlafverhindernde Gedanken.
- **Reflektion/Austausch** zu einzelnen Übungen und zum weiterem Vorgehen.

## 6. Abschluss mit Quiz und offener Fragerunde

# Schlummer statt Kummer

Der Weg heraus aus dem Gedankenkarussell

## 1. Begrüßung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden

## 2. Basiswissen

- Schlaf und Erholung in der **modernen Arbeitswelt**.
- Einfluss von **Nacht- und Schichtarbeit** auf den Schlaf.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.



## 3. Verhaltenstherapie

- **Grübelstuhl** als Ritual gegen nächtliche **Durchschlafschwierigkeiten**.
- **Gedankenstopp** und **paradoxe Intention** als Methode gegen das **Sorgenkarussell**.
- **Ruhebild** als Mittel zur **Entspannung** vor dem Zubettgehen.
- **Katastrophenskala** als **Anti-Stress-Methode** bei Überlastung im Job(-Alltag).

## 4. Diagnostik und Diskussion

- Präsentation eines **Online-Fragebogens** zur Messung des persönlichen Schlafverhaltens.
- Einblick in die Durchführung eines **Schlafstagebuchs** und dessen Erfolgchancen.
- Vorstellung verschiedener, zu empfehlender **Wearables** für den (Arbeits-)Alltag.

## 4. Diagnostik und Diskussion

- Was es bei der eigenen **Schlafhygiene** unbedingt zu beachten gilt (z. B. Verzicht auf schwere Mahlzeiten).
- Vorstellung und Anwendung einfacher **Methoden der Diagnostik** (Stresstagebuch, Kurztest etc.).
- Vorstellung eines **Handlungsplans** und Anwendung diverser **Entspannungsübungen**.

## 5. Offene Fragerunde

# 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