

IFBG-Portfolio

Guerilla-Aktionen



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.

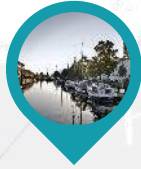


„Wir führen im Gesundheitsmanagement – partnerschaftlich und mit hochwertigen Leistungen.“

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.

„Bei der heutigen Flut an Informationen muss man ein bisschen verrückt sein, um Aufmerksamkeit innerhalb einer Belegschaft zu erreichen.“

Sonja Hage, Expert, IFBG

Guerilla-Aktion

Mit innovativer Gesundheitskommunikation für Aufsehen sorgen

Eine Guerilla-Aktion ist ein Kommunikationsweg, mit dem man mit recht geringem Aufwand eine große Sichtbarkeit erzielt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich Guerilla-Marketing **auch im BGM als innovativer Werbeweg** für eine erfolgreiche, interne Gesundheitskommunikation eignet. Mit unseren Guerilla-Aktionen wollen wir Ihre Beschäftigten auf Ihr Wunschthema aufmerksam machen und für die Bedeutung dieses Themas sensibilisieren.

+ Vorteile im Überblick

- In einem themenbezogenen Outfit laden wir zu den geplanten Maßnahmen ein und erregen Aufsehen (z. B. **Schlafanzüge, Aerobic-Outfit**).
- Aktive **Ansprache** (z. B. Werktor, Kantine, Produktion) und **Motivation** zur Teilnahme.
- Durch Irritation wird Neugierde erzeugt.
- **Unkonventionelle Marketingaktionen**, die mit kleinem Einsatz große Wirkung erzielen.

+ Ablauf

- **Planung und Koordination** der Guerilla-Aktion.
- **Gemeinsame Themenauswahl:**
(1) Schlaf & Erholung, (2) Stress & Digitale Balance, (3) Ernährung & Trinken oder (4) Bewegung & Ergonomie.
- Anreise unserer Expertinnen und Experten und Durchführung in Ihrer Organisation.

+ Leistungsumfang

- **Zwei Expertinnen bzw. Experten** vor Ort (2 Stunden).
- **Sensibilisierung** zu Ihrem Wunschthema und Einladung zu geplanten BGF-Maßnahmen.
- Verteilen von **Factsheets bzw. Booklets**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden.



2 Experten
für 2 Std. vor Ort

1.150 €

(zzgl. Spesen und USt.)

je zusätzliche
Stunde

190 €

(zzgl. USt.)

„Bei der heutigen Flut an Informationen muss man ein bisschen verrückt sein, um Aufmerksamkeit innerhalb einer Belegschaft zu erreichen.“

Sonja Hage, Expert, IFBG

Guerilla-Aktion

Mit innovativer Gesundheitskommunikation für Aufsehen sorgen

Mit einer Guerilla-Aktion geben wir Ihren Beschäftigten und Führungskräften **Impulse für eine Verhaltensveränderung**. Dabei stellen wir nicht nur die Verbindung zwischen mehreren BGF-Themenfeldern her, sondern klären überdies auch über das persönliche Gesundheitsverhalten auf. Beispielhaft kann hierbei unser Smoothie-Bike zur **Brückenbildung** der Themen Bewegung und Ernährung genannt werden.

+ Vorteile im Überblick

- Sensibilisierung für die Bedeutung einer gesunden Lebensweise mit Arbeitsbezug.
- Aktive **Ansprache** auf dem Firmengelände bzw. in der Produktionshalle und **Motivation** zur Teilnahme an weiteren BGF-Angeboten.
- Durch Irritation wird Neugierde erzeugt.
- **Unkonventionelle Marketingaktionen**, die mit kleinem Einsatz große Wirkung erzielen.

+ Ablauf

- **Planung und Koordination** der Incentive-Maßnahme (vor Ort oder online).
- **Themenauswahl:**
 - Smoothie-Bike
 - BGM-Kantinen-Party
 - Kochkurs (bis zu 12 Teilnehmende)
- Anreise unserer Expertinnen und Experten und **Sensibilisierung** in Ihrer Organisation.

+ Leistungsumfang

- Bis zu **zwei Expertinnen und Experten**.
- **Sensibilisierung** zu Ihrem Wunschthema und Einladung zu geplanten BGF-Maßnahmen.
- Verteilen von **Factsheets bzw. Booklets**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden.



Smoothie-Bike
für 4 Std.

1.650 €

(zzgl. Spesen und USt.)

Kochkurs
für 4 Std.

1.850 €

(zzgl. Spesen und USt.)

Guerilla-Aktion | „Schlafmützen“

Die aufsuchende Gesundheitsaktion, die in Erinnerung bleibt

Sensibilisierung für den Bereich Schlaf und Erholung

Sie möchten Aufsehen erregen und Ihren Schlaf-Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement die Bedeutung beimessen, die sie verdient haben?

Im Rahmen der aufsuchenden „Schlafmützen“ verfolgen wir das Ziel, Ihre Beschäftigten und Führungskräfte in einem ungewöhnlichen Schlaf-Outfit zu überraschen und für das Thema Schlaf und Erholung zu begeistern. Hierbei regen wir nicht nur den Flurfunk in Ihrer Organisation an, sondern vermitteln bereits erste praxisnahe Tipps aus der Wissenschaft.



Guerilla-Team

- **Zwei** IFBG-Berater oder -Beraterinnen.
- Outfit: **Schlafmütze und Pyjama** inkl. Slogan.
- Inkl. **150 Schlaf-Booklets**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden (z. B. Ohropax, Schlaf-Thermometer oder Schlaf-Bags).



Praktische Tipps und Tricks

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen und Schlafräubern**.
- Gestaltungstipps für eine **förderliche Schlafumgebung**.
- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** (z. B. eliminieren von Schlafräubern).
- Einfluss von **Ernährung und Bewegung** auf den Schlaf.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).



Zielstellung

- „Optische Irritation erzeugt **Neugier**“.
- Aktive **Ansprache** und **Motivation** zur Teilnahme.
- **Sensibilisierung** der Beschäftigten und Führungskräfte.
- Einladung zu weiteren BGF-Angeboten möglich (z. B. Kick-Off, Vortrag oder Schlaf-Parcours).

Guerilla-Aktion | „Chill(outfit)er“

Die aufsuchende Gesundheitsaktion, die in Erinnerung bleibt

Sensibilisierung für den Bereich Stress und Digitale Balance

Sie möchten Aufsehen erregen und Ihren Stress-Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement die Bedeutung beimessen, die sie verdient haben?

Im Rahmen der aufsuchenden „Chill(outfit)er“ verfolgen wir das Ziel, Ihre Beschäftigten und Führungskräfte in einem ungewöhnlichen Outfit zu überraschen und für das Thema Stress und Digitale Balance zu begeistern. Hierbei regen wir nicht nur den Flurfunk in Ihrer Organisation an, sondern vermitteln bereits erste praxisnahe Tipps aus der Wissenschaft.



Guerilla-Team

- **Zwei** IFBG-Berater und -Beraterinnen.
- Outfit: **Digital-Balance-Anzug** inkl. Slogan.
- Inkl. **150 Stress-Booklets**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden (z. B. Ohropax oder Blaulichtfilter).



Praktische Tipps und Tricks

- Bedeutung von **Erholung und Pausen** für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Konkrete Tipps zur **Pausengestaltung** (u. a. Achtsamkeit, Atemübungen, Bewegung).
- Übersicht und Identifikation **alltäglicher Stressoren** (z. B. E-Mail-Flut, Smartphones und Entgrenzung).
- Einfluss von **Ernährung und Bewegung** auf das Stresslevel.



Zielstellung

- „Optische Irritation erzeugt **Neugier**“.
- Aktive **Ansprache** und **Motivation** zur Teilnahme.
- **Sensibilisierung** der Beschäftigten und Führungskräfte.
- Einladung zu weiteren BGF-Angeboten möglich (z. B. Kick-Off, Vortrag oder Stress-Parcours).

Guerilla-Aktion | „Kochmützen“

Die aufsuchende Gesundheitsaktion, die in Erinnerung bleibt

Sensibilisierung für den Bereich Ernährung

Sie möchten Aufsehen erregen und Ihren Ernährungs-Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement die Bedeutung beimessen, die sie verdient haben?

Im Rahmen der aufsuchenden „Kochmützen“ verfolgen wir das Ziel, Ihre Beschäftigten und Führungskräfte in einem ungewöhnlichen Outfit zu überraschen und für das Thema Ernährung zu begeistern. Hierbei regen wir nicht nur den Flurfunk in Ihrer Organisation an, sondern vermitteln bereits erste praxisnahe Tipps aus der Wissenschaft.



Guerilla-Team

- **Zwei** IFBG-Berater und -Beraterinnen.
- Outfit: **Kochjacke und Kochmütze** inkl. Slogan.
- Inkl. **150 Ernährungs-Booklets**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden (z. B. Apfel mit QR-Code für 3D-Parcours-Zugang).



Praktische Tipps und Tricks

- Blick auf **ernährungsassoziierte Erkrankungen**.
- Einblick in den **Ernährungskreis** der (DGE) und Fokus auf die **Ernährungspyramide**.
- Positive **Einflussfaktoren** für eine gesunde Ernährung.
- Blick hinter die Kulissen: Identifizierung von möglichen **Lebensmittelfallen beim Einkauf im Supermarkt**.



Zielstellung

- „Optische Irritation erzeugt **Neugier**“.
- Aktive **Ansprache** und **Motivation** zur Teilnahme.
- **Sensibilisierung** der Beschäftigten und Führungskräfte.
- Einladung zu weiteren BGF-Angeboten möglich (z. B. Kochkurs, Vortrag oder Ernährungs-Parcours).

Guerilla-Aktion | „Wasserspender“

Die aufsuchende Gesundheitsaktion, die in Erinnerung bleibt

Sensibilisierung für den Bereich Trinken

Sie möchten Aufsehen erregen und Ihren Trink-Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement die Bedeutung beimessen, die sie verdient haben?

Im Rahmen der aufsuchenden „Wasserspender“ verfolgen wir das Ziel, Ihre Beschäftigten und Führungskräfte in einem ungewöhnlichen Outfit zu überraschen und für das Thema Trinken zu begeistern. Hierbei regen wir nicht nur den Flurfunk in Ihrer Organisation an, sondern vermitteln bereits erste praxisnahe Tipps aus der Wissenschaft.



Guerilla-Team

- **Zwei** IFBG-Berater und -Beraterinnen.
- Outfit: **Wasserrucksack** inkl. Slogan.
- Inkl. **150 Trink-Booklets**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden (z. B. Filtersteine oder Trinkwecker).



Praktische Tipps und Tricks

- Einfluss von Wasser und Getränken auf **Leistungsfähigkeit und Konzentration**.
- Praktische Tipps zur **Trinkerinnerung** (v. a. im Berufsalltag).
- Alltagstipps zur **Hygieneerhaltung** beim Umgang mit Wasser und Getränken.
- **Vor- und Nachteile** von Mineralwässern und Leitungswässern.



Zielstellung

- „Optische Irritation erzeugt **Neugier**“.
- Aktive **Ansprache** und **Motivation** zur Teilnahme.
- **Sensibilisierung** der Beschäftigten und Führungskräfte.
- Einladung zu weiteren BGF-Angeboten möglich (z. B. Kick-Off, Workshop oder Trink-Parcours).

Guerilla-Aktion | „Stirnbänder“

Die aufsuchende Gesundheitsaktion, die in Erinnerung bleibt

Sensibilisierung für den Bereich Bewegung und Ergonomie

Sie möchten Aufsehen erregen und Ihren Bewegungs-Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement die Bedeutung beimessen, die sie verdient haben?

Im Rahmen der aufsuchenden „Stirnbänder“ verfolgen wir das Ziel, Ihre Beschäftigten und Führungskräfte in einem ungewöhnlichen Outfit zu überraschen und für das Thema Bewegung und Ergonomie zu begeistern. Hierbei regen wir nicht nur den Flurfunk in Ihrer Organisation an, sondern vermitteln bereits erste praxisnahe Tipps aus der Wissenschaft.



Guerilla-Team

- **Zwei** IFBG-Berater und -Beraterinnen.
- Outfit: **Aerobic-Outfit der 1980er** inkl. Slogan.
- Inkl. **50 Trainingsplaner**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden (z. B. Terrabänder oder Blackrolls).



Praktische Tipps und Tricks

- **Bewegungsrituale** für den Start in den Arbeitstag (z. B. bewusst weiter weg parken).
- **Bewegungsübungen** für den Arbeitsplatz (z. B. dynamisches Sitzen).
- Übungen zur **Augenentspannung** bei täglicher Computerroutine.



Zielstellung

- „Optische Irritation erzeugt **Neugier**“.
- Aktive **Ansprache** und **Motivation** zur Teilnahme.
- **Sensibilisierung** der Beschäftigten und Führungskräfte.
- Einladung zu weiteren BGF-Angeboten möglich (z. B. Kick-Off, Ergo-Beratung oder Workshop).



Guerilla-Aktion | Smoothie-Bike

Ernährung und Bewegung innovativ verbinden

Im richtigen Gang zu einer ausgewogenen Ernährung

Sie suchen nach einem Event mit Strahlkraft und Potenzial zur Brückenbildung von ernährungs- und bewegungsspezifischen Gesundheitsaspekten?

Mit dem Smoothie-Bike sorgen wir für die gewünschte Transferleistung und sensibilisieren Beschäftigte und Führungskräfte für einen gesundheitsbewussten Umgang mit ihrem Körper. Dabei haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich Ihren Wunsch-Smoothie in Eigenleistung zu erstrampeln. Hierfür steht eine breite Auswahl an saisonalem Gemüse und Obst zur Verfügung.

Planung und Durchführung

- **Eine** IFBG-Beraterin bzw. ein IFBG-Berater.
- Outfit: **IFBG-Shirt** inkl. Slogan.
- Inkl. **50 Rezeptausgaben und Handouts**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden (z. B. Terrabänder oder Rezeptkalender).

Zielstellung

- Einführung in **Bewegungsrituale** für den Start in den Arbeitstag (z. B. bewusst weiter weg parken).
- **Bewegungsübungen** für den Arbeitsplatz (z. B. dynamisches Sitzen).
- „Meal Prepping“ – Erläuterung und Tipps für die Umsetzung im Arbeitsalltag.



Leistungsumfang und Rezepturen

- **2 Smoothie-Sorten** (z.B. Apfel-Smoothie mit Ingwer und Staudensellerie).
- Inkl. **Smoothie-Theke** und persönlicher Betreuung.
- Einsatz **saisonaler und regionaler Lebensmittel**.

Guerilla-Aktion | Flashmob

Bewegung und Teamzusammenhalt innovativ fördern

Teams die rasten, rosten!

Sie suchen nach einem Event mit Strahlkraft und Potenzial, um Ihren Bewegungs-Maßnahmen Gehör zu verschaffen, bzw. Ihren Gesundheitstag mit einem aufregenden Event einzuleiten?

Im Rahmen eines Flashmob-Events versammeln wir ausgewählte Beschäftigte und Führungskräfte aus diversen Abteilungen und gestalten eine gemeinsame Bewegungsaktion, die für Aufregung in Ihrem Unternehmen sorgt. Dabei fungieren einzelne Teilnehmer als Multiplikatoren und sorgen für eine überraschende Gemeinschaftsaktion, die zum Mitmachen anregen soll.

Planung und Grundvoraussetzung

- Planung des Flashmobs und **Entwicklung einer Choreografie** durch das IFBG.
- Flashmob an einem **hoch frequentierten Ort** (z. B. in der Kantine oder im Foyer).
- Gemeinsame **Einübung der Choreografie** mit mindestens 20 Beschäftigten und Führungskräften.
- **Preis auf Anfrage** (abhängig von der Teilnehmerzahl und der Eventgröße).



Zielstellung

- Erregen von Aufmerksamkeit und „Aha-Effekt“.
- Sensibilisierung für **Bewegungsroutinen** und **Ergonomie** am Arbeitsplatz.
- Information über anstehende Angebote, z. B. Impulsvorträge, Workshops und 3D-Parcours.
- Vermittlung von **Bewegungs- und Entspannungsübungen** für den Arbeitsalltag.

Leistungsumfang

- **Organisation und Durchführung** eines Flashmobs in Ihrer Organisation.
- Kurze Ansprache hinsichtlich der **Bedeutung von Bewegung und Ergonomie** im Anschluss.
- **Optional:** Übertragung über einen Live-Screen.

Guerilla-Aktion | BGM-Kantinenparty

Blick hinter die Kantinenkulisse

Vom Profi lernen und inspirieren lassen

Die Kantine als Ort zwischenmenschlicher Begegnung ist der ideale Ort, um Beschäftigte und Führungskräfte für eine **Verhaltensänderung im Kontext der Ernährung** zu begeistern.

Im Rahmen eines unkonventionellen Events – der BGM-Kantinenparty – erhalten Beschäftigte und Führungskräfte die Möglichkeit, hinter die Kulissen der Kantine zu blicken und einen Überblick über **Zubereitungs- und Kochtechniken** zu erhalten. Hiermit tragen Sie nicht nur positiv zur Brückenbildung zwischen Kantinenmitarbeitenden und Beschäftigten bei, sondern werben ebenso für eine attraktive und gesunde Verpflegung.

Planung und Durchführung

- Ein **ausgebildeter IFBG-Koch** berät und plant gemeinsam mit dem BGM-Team das Event.
- Angebot von **mehreren Speisen-Stationen**, welche vor den Augen der Teilnehmenden zubereitet werden.
- **Zusammenarbeit** mit dem Kantinenpersonal vor Ort.
- Entwicklung eines **individuellen Mottos** im Gesundheitskontext (z. B. „Vom Acker, auf den Teller!“)
- Optional können an den einzelnen Stationen auch **Rezepturen** verteilt werden.



Zielstellung

- Erregen von Aufmerksamkeit und „**Aha-Effekt**“.
- **Brückenbildung** zwischen Kantinenmitarbeitenden und Beschäftigten.
- **Sensibilisierung** für den Wert von Essen und Trinken.

Leistungsumfang und Rezepturen

- Entwicklung von mehreren **aufregenden und gesunden Rezepturen** durch das IFBG.
- Einsatz **saisonalen und regionaler Lebensmittel**.

Guerilla-Aktion | Live-Cooking

Kulinarisches Erleben und Genießen – auch mobil

Gesund Essen, wie ein König in Frankreich!

Sie suchen nach einem Event mit Strahlkraft und Potenzial, um Ihren Ernährungs-Maßnahmen Gehör zu verschaffen, bzw. Ihren Gesundheitstag mit einem aufregenden Event einzuleiten?

Im Rahmen eines Live-Cooking-Events kreieren wir **vor den Augen der Zuschauer** feine und gesunde Köstlichkeiten und erklären Schritt für Schritt die Zubereitung. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, durch einen zugeschalteten Ökotrophologen auch auf ernährungsrelevante Themen einzugehen. Im Anschluss erhalten alle Teilnehmenden Probiertportionen, um sich von dem Ergebnis selbst geschmacklich überzeugen zu können.

Planung und Grundvoraussetzung

- Planung der **Inhalte** und **Entwicklung der Rezepturen** durch den IFBG-Koch.
- Live-Cooking an einem **hoch frequentierten Ort** (in der Kantine oder mobil) und Fokus auf eine frische, knackige und gesunde Ernährung.
- **Preis auf Anfrage** (abhängig von der Teilnehmerzahl und den zubereiteten Speisen).



Zielstellung

- Erregen von Aufmerksamkeit und „**Aha-Effekt**“.
- Sensibilisierung für eine **attraktive und schmackhafte Ernährung im Alltag**.
- Information über anstehende Angebote, z. B. Impulsvorträge, Workshops und Kochkurse.
- Vermittlung von **Ideen und Impressionen** für den Arbeitsalltag.
- Vermittlung von Freude und Enthusiasmus an **saisonalen und regionalen Produkten**.

Leistungsumfang und Rezepturen

- **Thematische Einführung** und Vorstellung des IFBG-Kochs sowie einer möglichen Referentin oder eines Referenten.
- **Schrittweise Zubereitung** und zusätzliche **Übertragung über einen Live-Screen**.
- Auslage von **Rezeptkarten**.

Ihre Ansprechpartnerin



Karina Kroll

Project Manager, Team Marketing

Gottlieb-Daimler-Straße 1
78467 Konstanz

karina.kroll@ifbg.eu
+49 (0)174 40 98 855



5 Fakten über mich:

- Am liebsten Reise ich nach Schweden.
- Meine größte Stärke ist mein Optimismus.
- In meiner Freizeit passiert fast alles ohne Plan.
- Mein Lieblingstag ist der Freitag.
- Ich kann nicht lange still auf einem Platz sitzen.

Mehr Fakten unter www.ifbg.eu/personal/



Handlungsempfehlungen

Vor dem Hintergrund aktueller Befragungsergebnisse und eines Literatur-Reviews haben wir Ressourcen und Stressoren identifiziert und können Beschäftigten Empfehlungen geben, wie sie im Homeoffice besser arbeiten können.



Aktion 2021

Beim Kauf von 3 Tipp-Clips aus unserem bestehenden Themen-Pool erhalten Sie einen vierten Tipp-Clip kostenfrei dazu.

