

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.



3D-Parcours

Virtual Tour zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Betriebliche Gesundheitsförderung in Zeiten mobiler Telearbeit – wie gelingt das? Durch eine **Virtual Tour** erlernen Ihre Beschäftigten und Führungskräfte Grundtechniken für ihr persönliches Gesundheitsverhalten und erhalten spannende Tipps und Tricks. Hiermit stärken Sie das Gesundheitsbewusstsein Ihrer Belegschaft interaktiv bzw. nachhaltig und setzen ein innovatives Zeichen im BGM.

+ Vorteile im Überblick

- Kostengünstiger Start jederzeit möglich.
- **Zeit- und ortsunabhängige** Implementierung einer virtuellen BGF-Maßnahme.
- Keine Erhebung personenbezogener Daten.
- Kombination **verschiedener Micro-Learning-Formate** in einem Gesundheitsangebot.

+ Ablauf

- Bereitstellung eines **unternehmenseigenen Zugangs** (+ ggf. Passwort).
- Browserbasierter Zugang via Link oder QR-Code **inkl. Smartphone-Kompatibilität**.
- Navigation durch Touch oder Maus möglich.
- **Unbegrenzter Wiedereinstieg** während des Nutzungszeitraums möglich.

+ Leistungsumfang

- **Nutzung von 2 Wochen bis 12 Monaten**.
- Inkl. **Kommunikationsmaterialien** (Flyer, Poster, Teaser-Video) für die interne Nutzung.
- **Mehrere Stationen** mit verschiedenen Themenschwerpunkten.
- Inkl. **technischem Support** während des Nutzungszeitraums.



ab

990 €

(2 Wochen, bis 100 MA, zzgl. USt.)

Individuelles
Branding (Logo
und Farben) auf
Anfrage

3D-Parcours | Schlaf

Unsere Virtual Tour als digitales Erlebnis

Die virtuelle Welt des Schlafs

Durch diese Virtual Tour erhalten Beschäftigte und Führungskräfte Grundlagenwissen sowie spannende Tipps und Tricks im Bereich **Schlaf und Erholung**. Es wird u. a. thematisiert, warum erholsamer Schlaf für unsere Gesundheit so wichtig ist, welche Besonderheiten zu beachten sind und was in Zukunft unbedingt vermieden werden sollte. Dabei erwarten die Teilnehmenden eine realitätsgetreue virtuelle Umgebung und interaktive Mitmach-Elemente.

Micro-Learning-Formate

- **6 Stationen** zu diversen Schlafthemen.
- Mini Game inkl. **virtuellem Schlafzimmer-Check**
- **Tipp-Clips, Quizboxen und Audiosequenzen.**
- Virtuelle **Schlaf Tipp-Bibliothek** und **Schlafstest.**

Stationsübersicht

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



Unternehmensgröße	2 Wochen	1 Monat	+ Monat
bis 100 MA	990 €	1.490 €	990 €
101 – 500 MA	1.490 €	2.490 €	1.490 €
501 – 2.500 MA	2.490 €	3.490 €	2.490 €
2.501 – 5.000 MA	3.490 €	5.490€	3.490 €
5.001 – 10.000 MA	5.490€	8.490€	5.490€

3D-Parcours | Stress

Unsere Virtual Tour als digitales Erlebnis

Die virtuelle Welt des Stresses

Durch diese Virtual Tour erhalten Beschäftigte und Führungskräfte Grundlagenwissen sowie spannende Tipps und Tricks im Bereich **Stress und Digitale Balance**. Es wird u. a. thematisiert, warum Digitale Balance für unsere Gesundheit so wichtig ist, welche Besonderheiten zu beachten sind und was in Zukunft unbedingt vermieden werden sollte. Dabei erwarten die Teilnehmenden eine realitätsgetreue virtuelle Umgebung und interaktive Mitmach-Elemente.

Micro-Learning-Formate

- **6 Stationen** zu diversen Stressthemen.
- Mini Game inkl. **virtuellem Arbeitsplatz-Check**.
- **Tipp-Clips, Quizboxen und Audiosequenzen**.
- Virtuelle **Ruhe-Oase** und **Stresstipp-Bibliothek**.

Stationsübersicht

1. Nachruhe und Start in den Tag
2. Arbeitsweg und Arbeitsplatz
3. Info-Flut und To-Do-Chaos
4. Teamarbeit und Kommunikation
5. Abschalten und Erholen
6. Freizeit und Grenzen



Unternehmensgröße	2 Wochen	1 Monat	+ Monat
bis 100 MA	990 €	1.490 €	990 €
101 – 500 MA	1.490 €	2.490 €	1.490 €
501 – 2.500 MA	2.490 €	3.490 €	2.490 €
2.501 – 5.000 MA	3.490 €	5.490€	3.490 €
5.001 – 10.000 MA	5.490€	8.490€	5.490€

3D-Parcours | Ernährung

Unsere Virtual Tour als digitales Erlebnis

Die virtuelle Welt der Ernährung

Durch diese Virtual Tour erhalten Beschäftigte und Führungskräfte Grundlagenwissen sowie spannende Tipps und Tricks im Bereich **Ernährung und Trinken**. Es wird u. a. thematisiert, warum eine gesunde Ernährung für unsere Gesundheit so wichtig ist, welche Besonderheiten zu beachten sind und was in Zukunft unbedingt vermieden werden sollte. Dabei erwarten die Teilnehmenden eine realitätsgetreue virtuelle Umgebung und interaktive Mitmach-Elemente.

Micro-Learning-Formate

- **9 Stationen** zu diversen Ernährungs- und Trinkthemen.
- Mini Game inkl. virtuellem Kühlschrank-Check.
- **Tipp-Clips, Quizboxen und Infobanner.**
- **Gourmet-Ecke** und **Ernährungs-Bibliothek.**

Stationsübersicht

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. Der Hunger | 6. Das Trinken |
| 2. Das Essen | 7. Der Trinkalltag |
| 3. Der Einkauf | 8. Die Trinkzubereitung |
| 4. Der Alltag | 9. Die Auswahl |
| 5. Die Zubereitung | |



Unternehmensgröße	2 Wochen	1 Monat	+ Monat
bis 100 MA	990 €	1.490 €	990 €
101 – 500 MA	1.490 €	2.490 €	1.490 €
501 – 2.500 MA	2.490 €	3.490 €	2.490 €
2.501 – 5.000 MA	3.490 €	5.490€	3.490 €
5.001 – 10.000 MA	5.490€	8.490€	5.490€

Ihr Ansprechpartner



Jakob Rittmeyer
Lead, Team Marketing

Gottlieb-Daimler-Straße 1
78467 Konstanz

jakob.rittmeyer@ifbg.eu
+49 (0)171 53 93 348



5 Fakten über mich:

- Bei mir gibt es jeden Morgen einen Kaffee.
- Meine Hobbys sind Kochen, Tennis und Musizieren.
- Die größte Stärke ist mein Optimismus.
- Es ist wichtig, jeden Tag mit einem Lächeln in den Feierabend zu gehen.
- Ich bin eine Eule und eine Lerche.

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 Home-Office besser arbeiten können.



IFBG-Sommer-Special

Bei Buchung einer der o. g. Maßnahmen bis zum 31.07.2021, erhalten Sie einen Tipp-Clip aus unserem Themen-Pool im Wert von 290 Euro gratis dazu.

Angabe bei Buchung:
IFBG-Sommer-Special