

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

„Unser Online-Portal soll Ihren Beschäftigten und Führungskräften dabei helfen, besser zu schlafen und damit auch glücklicher zu sein.“

Dr. Fabian Krapf, Managing Partner, IFBG

Online-Portal „letsleep“

Kampagne für einen erholsamen und gesunden Schlaf

Niemand kommt darum herum – Schlaf ist lebensnotwendig. Ohne ihn lässt sich der Alltag nicht bewältigen. Schon **leichte Schlafprobleme können die Leistungsfähigkeit und Produktivität erheblich mindern**. Geben Sie Ihren Beschäftigten und Führungskräften jetzt die Möglichkeit, ihren Schlaf selbstständig zu verbessern. Unsere letsleep-Online-Schlafkampagne ist genau darauf ausgelegt.

+ Vorteile im Überblick

- Einstieg in die **letsleep-Schlafkampagne** jeweils zu zwei Zeitpunkten im Monat möglich.
- **Flexible Laufzeiten** (2, 4 oder 8 Wochen).
- Aufgrund der anonymen Anmeldung werden **keinerlei personenbezogene Daten** erhoben.
- Die Inhalte werden fortlaufend von **Schlafexpertinnen und -experten** entwickelt.

+ Ablauf

- Bereitstellung eines **Online-Zugangs** für Ihr Unternehmen (Username + Passwort).
- Bereitstellung von Kommunikationsmaterialien (**Flyer, Anleitung und Teaser-Video**).
- Inkl. **technischem Support** während des Nutzungszeitraums.

+ Leistungsumfang

- Täglicher Upload von **Newsbeiträgen**.
- **Wissenschaftlicher Schlaftest** mit Echtzeitauswertung.
- Umfassende **Schlaf Tipp-Bibliothek** mit Tipp-Clips, Infoblättern, Checklisten etc.
- **Webinare und Livestreams** mit Schlafexpertinnen und -experten (alle zwei Wochen).
- **NEU:** Inkl. virtuellem Schlafzimmer-Check und Success Management.



ab
1.200 €
(2 Wochen, bis 100
MA, zzgl. USt.)

[Download der umfassenden Präsentation.](#)

Online-Coaching | Schlaf

Gesund schlafen in einer bewegten Arbeitswelt

Das Online-Coaching für einen erholsamen Schlaf

Ohne Schlaf lässt sich der Alltag nicht bewältigen. Schon leichte Schlafprobleme können die Leistungsfähigkeit und Produktivität erheblich mindern. Doch wie lässt sich mit Insomnien und dergleichen umgehen? Und was kann jeder Einzelne dagegen tun? Durch verschiedene Learning Nuggets und interaktive Übungen finden die Teilnehmenden innerhalb von 12 Modulen u. a. heraus, welcher Chronotyp sie sind und wie sie es schaffen, ihren Schlaf nachhaltig zu optimieren.

Micro-Learning-Formate

- **Einführungs-Clips** pro Modul.
- Wissenschaftlicher **Schlaf-Kurztest**.
- Einblick in **Mythen und Fakten**.
- Große Vielfalt an **Themenclips**.
- Einbindung von **interaktiven Übungen**.
- Verschiedene **Modul-Lektionen**.
- Kurze **Quiz-Time** in jedem Modul.
- **Ausblick und Rückblick** pro Modul.
- Großer **Downloadbereich**.



Modulübersicht

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. Der Schlaf und Du | 7. Die Psyche und der Schlaf |
| 2. Ungesunder Schlaf | 8. Der Körper und der Schlaf |
| 3. Die Schlaflosigkeit | 9. Die Bettgestaltung |
| 4. Genussmittel und Schlaf | 10. Die Schlafroutine |
| 5. Die Schlafumgebung | 11. Unsere Träume |
| 6. Medienkonsum und Schlaf | 12. Der Abschluss |

Stückzahl	Bis 99 Stück	100 – 249 Stück	bis 500 Stück
Preis/Lizenz (zzgl. USt.)	24,90 €	22,90 €	19,90 €
Individuelles Angebot	Ab 500 Lizenzen erstellen wir gerne ein individuelles Angebot.		

Schlaf und Erholung

Beispielhafte Referenzprojekte

3D-Parcours

Webinar

 **LEUPHANA**
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

enercity
positive energie

Livestream
mit Q&A



Schulung

rnv
GmbH

Online-Portal
„letsleep“

 **Volksbank**
Ulm-Biberach eG

Guerilla-
Aktion

burda

Workshop

 **DSM**

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.

● Online ● Analog (Vor Ort) ● Hybrid