



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.



Handelsblatt

ÄrzteZeitung

Süddeutsche Zeitung

DIE ZEIT

Wirtschafts Woche

Unsere Arbeitsschwerpunkte



Standort Nord (Oldenburg)

Team: 5 Gesundheitsexpertinnen und -experten

Arbeitsbereiche: Analysen und Maßnahmen

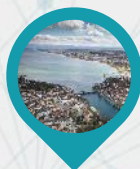
Qualifikationen: Sport-, Ernährungs- bzw. Gesundheitswissenschaften, Psychologie etc.



Analysen



Maßnahmen



Standort Süd (Konstanz)

Team: 18 Gesundheitsexpertinnen und -experten

Arbeitsbereiche: Analysen und Maßnahmen

Qualifikationen: Sport-, Gesundheits-, Ernährungs- und Sozialwissenschaften, Psychologie, Gesundheitspädagogik, Betriebswirtschaftslehre, IT etc.

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 verschiedene Workshop-Elemente 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 15 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.



Alle Preise
zzgl. USt.
und
Spesen

Online

- 2,5 Std. 1.550 €
- 4 Std. 1.750 €
- 6 Std. 1.950 €

vor Ort

- 2,5 Std. 1.650 €
- 4 Std. 1.850 €
- 6 Std. 2.050 €

Arbeiten, während andere schlafen

Wie die Ernährung gegen Müdigkeit hilft

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.
- Klärung von Erwartungen an den Workshop.

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Ernährung & Trinken
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Mein aktueller Ernährungszustand

- Blick auf das **24h-Ernährungsprotokoll**.
- **Hürden** einer gesunden Ernährung im (Arbeits-)Alltag.



3. Gesunde Ernährung

- Grundlagen einer gesunden Ernährung in der **Nachtschicht**.
- Einblick in den **Ernährungskreis** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und Fokus auf die **Ernährungspyramide** im Hinblick auf die Arbeit in der Nachtschicht.
- Darstellung der **Makronährstoffe** und deren **Einflussfaktoren** auf eine gesunde Ernährung.
- Präsentation beispielhafter **Ernährungspläne** für die Arbeit im Schichtsystem.
- Tipps und Tricks zur **Implementierung einer gesunden Ernährung** in den (Arbeits-)Alltag.

4. Zubereitung der Gerichte

- **Gemeinsame Zubereitung** von drei unterschiedlichen, alltagstauglichen Gerichten.
- Tipps und Tricks bei der praktischen **Umsetzung im (Arbeits-)Alltag**.

5. Verzehren der Gerichte und offene Diskussion

- **Genuss** der zubereiteten Gerichte in Gemeinschaft.
- Kritischer Diskurs über die **Zubereitungstechnik** und die verwendeten **Lebensmittel**.
- Kritische Auseinandersetzung mit den **Hürden im Alltag** und mögliche **Lösungsvorschläge**.

6. Offene Fragerunde

Lebensmittelfallen auf der Spur

Blick hinter die Kulissen einer gesunden Ernährung

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:** Ernährung & Trinken
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Ernährung im Wandel der Zeit

- Entwicklung der **Ernährung im Allgemeinen**.
- Entwicklung der **Lebensmittelumgebung** und der genutzten **Transportmittel**.



3. Gesunde Ernährung

- Blick auf das **24h-Ernährungsprotokoll**.
- **Hürden einer gesunden Ernährung** im (Arbeits-)Alltag.
- Sensibilisierung im Hinblick auf unterschiedliche, **ernährungsassoziierte Erkrankungen**.
- Einblick in den **Ernährungskreis** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und Fokus auf die **Ernährungspyramide**.
- Darstellung der **Makronährstoffe** und deren **Einflussfaktoren** auf eine gesunde Ernährung.
- **Powerstullen-Check** bzw. Tipps und Tricks zur **Implementierung in den Alltag**.

4. Einkaufscoaching

- **Einkaufen im Supermarkt** – welche Fallen lauern hier?
- Blick hinter die Kulissen: Identifizierung von möglichen **Lebensmittelfallen**.
- Tipps und Tricks für einen **strukturierten und zielorientierten Supermarkteinkauf**.

5. Kochen und Verzehren der Gerichte

- **Gemeinsame Zubereitung** von drei unterschiedlichen, alltagstauglichen Gerichten.
- Tipps und Tricks bei der praktischen **Umsetzung im (Arbeits-)Alltag**.
- **Gemeinsames Essen** der Gerichte, **kritische Auseinandersetzung** und **Hürden im Alltag**.

6. Offene Fragerunde