



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 WirtschaftsWoche
 DIE ZEIT

Unsere Arbeitsschwerpunkte



Standort Nord (Oldenburg)

Team: 5 Gesundheitsexpertinnen und -experten

Arbeitsbereiche: Analysen und Maßnahmen

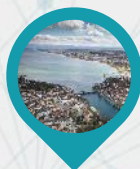
Qualifikationen: Sport-, Ernährungs- bzw. Gesundheitswissenschaften, Psychologie etc.



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.

Vortrag

Impulsvortrag zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Unsere Vorträge zu **Ihrem Wunschthema** sind mehr als langweilige Pflichtveranstaltungen im Rahmen von BGM-Maßnahmen. Unsere Gesundheitsexpertinnen und -experten geben alles, um Ihre Beschäftigten mitzureißen und ihnen **die wertvollsten Tipps** mit an die Hand zu geben.

+ Vorteile im Überblick

- Ein Vortrag **wird vor Ort durchgeführt**.
- Den Teilnehmenden wird ein **breites Wissen** vermittelt, wobei im Anschluss genügend **Zeit für Fragen** eingeräumt wird.

+ Ablauf

- **Vor Ort:** Raumplanung und Einladung der Teilnehmenden (durch Sie).
- **Dauer:** 60 Minuten Vortrag + 30 Minuten Diskussionsrunde + 30 Minuten Einzelfragen.
- **Teilnehmende:** unbegrenzt.
- **Präsentationsunterlagen** im Nachgang.

+ Leistungsumfang

- Präsentation eines Gesundheitsthemas **aus unserem Themen-Pool**.
- Durchführung durch unsere **renommierten Gesundheitsexpertinnen und -Experten**.
- Ggf. technischer Support.



2 Std.
1.450 €
 (zzgl. Spesen und USt.)

Nur in
 Kombination
 mit weiteren
 Vor-Ort-
 Maßnahmen.

Fü(h)r Dich und Dein Team gesund

Self-Care-Strategien für Führungskräfte

1. Begrüßung

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

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Führung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Relevanz von Self-Care für den eigenen Führungserfolg

- Bedeutung von gesunder Führung (vgl. Studie **#whatsnext2020**).
- **Gesunde Selbstführung** als Voraussetzung für den Erfolg.
- Bedeutung von Ressourcen für **Leistungsfähigkeit** und **Führungskompetenz** im Arbeitsalltag.
- Bedeutung der **Vorbildfunktion**.
- Einbindung von interaktiven Elementen.



3. Self-Care-Inseln im Alltag

- Wie Self-Care-Inseln **freigelegt** werden können (z. B. Commitment, Selbstorganisation und Gewohnheiten).
- Wie Self-Care-Inseln mit **gesundheitsförderlichen Aktivitäten** gefüllt werden können (Tipps und Challenges zu verschiedenen Gesundheitsbereichen):
 - **Stressmanagement** (inkl. Stressentstehung, ggf. digitaler Stress und multimodale Stressbewältigung)
 - **Pausengestaltung und Abschalten**
 - **Ernährung und Trinken**
 - **Bewegung und Ergonomie**
 - **Schlaf und Erholung**
- Einbindung von interaktiven Elementen.
- Konzeption eines persönlichen **Maßnahmenplans** und Planung konkreter erster Schritte.

4. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Stress-Tagebuch, Selfcare-Checkliste für Eilige

Lead yourself & keep your teams health

Gesunde Führung im Handumdrehen

1. Begrüßung

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

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Führung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Gesunde Führung in der modernen Arbeitswelt

- **Relevanz** von gesunder Führung.
- **Zahlen und Fakten** zu gesunder Führung in Deutschland.
- **Herausforderungen** als Führungskraft im Arbeitsalltag.
- Wissenschaftliche Belege zur **Korrelation von Führung und Gesundheit** im Arbeitskontext.
- Einbindung von interaktiven Elementen.



3. Strategien einer gesunden Führung

- Die **fünf Grundpfeiler** einer gesunden Führung.
- Hintergründe und Bedeutung von **Selbstführung** (z. B. Vorbildwirkung).
- Besonderheiten von gesunder Führung in der **digitalen Arbeitswelt**.

4. Top-Tipps für eine gesunde Führung

- Konkrete Tipps für eine **konstruktive Führungsbeziehung** zu einzelnen Mitarbeitenden und dem Team.
- Persönliche **Bedürfnisse der Mitarbeitenden** erkennen und **Empathie** zeigen.
- **Stressfaktoren** bei der Arbeit und entsprechende **Bewältigungsstrategien**.
- Etablierung einer **Feedbackkultur** im Team.
- Einbindung von Reflexionsfragen.
- Konzeption eines persönlichen **Maßnahmenplans** und Planung konkreter erster Schritte.

5. Offene Fragerunde

Fü(h)r alle gesund

Rüstzeug für Führungskräfte im digitalen Zeitalter

1. Begrüßung

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

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Führung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Virtuelle Führung in der modernen Arbeitswelt

- Ausbau von **mobiler Arbeit** und die zunehmende Bedeutung der **virtuellen Führung**.
- Zahlen und Fakten zu **Digital Leadership** in Deutschland.
- Einbindung von interaktiven Elementen.



3. New Leadership Skills

- **Erfolgsfaktoren** für Digital Leadership (Kommunikation, Delegation, Vertrauensaufbau etc.).
- **Herausforderungen und Entlastungen** für virtuelle Führungskräfte.
- Einbindung von interaktiven Elementen.

4. Strategien einer gesunden Führung auf Distanz

- Die **fünf Grundpfeiler** für gesundes Führen auf Distanz.
- Hintergründe und Bedeutung von **Selbstführung** (z. B. Vorbildwirkung).
- Die Rolle von Coaching, Empathie und Team Leadership.
- Einbindung von interaktiven Elementen.

5. Top-Tipps für gesunde Führung auf Distanz

- Konkrete Tipps für eine **konstruktive Führungsbeziehung** zu einzelnen Mitarbeitenden und dem Team bzw. **Techniken zur Stressbewältigung**.
- **Home-Office und Produktivität** – und was die Führung damit zu tun hat.
- **Errichtung von Kontaktleitlinien** (Kommunikation, Umgang mit digitalen Medien etc.).

6. Offene Fragerunde