



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 €

Practice what you preach

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:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Führung
- **Dauer:** 3 Stunden
- max. 12 Personen

2. Gesunde Führung in der modernen Arbeitswelt

- Vermittlung von theoretischem **Basiswissen**.
- Besonderheiten von gesunder Führung bzgl. **Verhältnissen und Verhalten**.
- **Blick in die Wissenschaft:** Erwartungen an Führungskräfte.
- **Reflexion:** Zufriedenheit und Unstimmigkeiten mit der eigenen Rolle als Führungskraft.



3. Belastungen und Ressourcen im Arbeitsalltag

- Klärung der **relevantesten Themenfelder** von gesunder Führung.
- Abfrage von erlebten **Belastungen und Ressourcen**.
- Erarbeitung **konkreter Lösungen** für die Belastungen.
- Möglichkeiten zur **Stärkung der eigenen Ressourcen** und Selbstwirksamkeit.
- **Erfahrungsaustausch** und Diskussionsrunde.

4. Strategien und Top-Tipps für gesunde Führung

- Hintergründe und Bedeutung von **Selbstführung** (z. B. Vorbildwirkung).
- Konkrete Tipps für eine **konstruktive Führungsbeziehung** zu einzelnen Mitarbeitenden und dem Team.
- Absprache von **Erreichbarkeits- und Vertretungsregelungen** (z. B. Wohlfühl-Commitment, Auslastungsbarometer).
- **Checklisten, Fact- und Worksheets** für eine erfolgreiche Zusammenarbeit und Führung.
- Konzeption eines **persönlichen Maßnahmenplans** und konkreter erster Schritte.

5. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Selbstcheck-Gesunde Führung, Gesund führen-Infoseiten

Practice what you preach

Self-Care-Strategien für Führungskräfte, die vor allem virtuell führen

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:** Führung
- **Dauer:** 3 Stunden
- max. 12 Personen

2. Virtuelle Führung in der modernen Arbeitswelt

- Vermittlung von Basiswissen: **Führung auf Distanz.**
- Besonderheiten von gesunder, virtueller Führung bzgl. **Verhältnissen und Verhalten.**
- **Blick in die Wissenschaft und Reflexion:** Führung auf Distanz.



3. Belastungen und Ressourcen im Arbeitsalltag

- Klärung der **relevantesten Themenfelder** von gesunder Führung.
- Abfrage von erlebten **Belastungen und Ressourcen.**
- Erarbeitung **konkreter Lösungen** für die Belastungen.
- Möglichkeiten zur Stärkung der **eigenen Ressourcen und Selbstwirksamkeit.**
- **Erfahrungsaustausch** und Diskussionsrunde.

4. Strategien und Top-Tipps für gesunde Führung

- Hintergründe und Bedeutung von **Selbstführung** (z. B. Vorbildwirkung).
- Besonderheiten von gesunder Führung in der **virtuellen Arbeitswelt.**
- Konkrete Tipps für eine konstruktive Führungsbeziehung zu Mitarbeitenden und dem Team.
- Absprache von **Erreichbarkeits- und Vertretungsregelungen** (u. a. Wohlfühl-Commitment, Auslastungsbarometer).
- **Checklisten, Fact- und Worksheets** für eine erfolgreiche digitale Zusammenarbeit und Führung.
- Konzeption eines **persönlichen Maßnahmenplans** und konkreter erster Schritte.

5. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Selbstcheck-virtuelle Führung, Challenges-virtuelle Führung, Gesund führen-Infoseiten

Moderierte kollegiale Fallberatung

Von- und miteinander lernen

Bei der moderierten kollegialen Fallberatung tauschen sich Führungskräfte abteilungsübergreifend zu aktuellen beruflichen Herausforderungen aus. Dabei werden in der Gruppe Perspektiven und Lösungsansätze zu spezifischen Fragestellungen erarbeitet.

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Führung
- **Dauer online:** 3 Stunden max. 8 Personen
- **Dauer vor Ort:** 6 Stunden max. 12 Personen

1. Begrüßung

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



2. Fallarbeit

- Austausch zu **beruflichen Herausforderungen**
- Themensammlung und Auswahl
- Erarbeiten von **Handlungsmöglichkeiten**
- Sammeln von Ressourcen
- **Erfahrungsaustausch**
- Impulse durch die Moderation

3. Transferarbeit

- Vom Vorsatz zur Umsetzung – kurz- und mittelfristige Maßnahmen in den Arbeitsalltag integrieren.
- **Ausblick:** Langfristige Maßnahmen planen.

4. Check-out

- Weiterführende **Unterstützungsangebote** vorstellen.
- Feedback und Abschluss.

5. Offene Fragerunde

Die vorherige Teilnahme am Workshop „Gesund Führen“ wird empfohlen, ist aber nicht Voraussetzung.