



# 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.

# 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** (Nutzername und 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 **einem Tag bis zu 6 Monaten**.
- Inkl. **Kommunikationsmaterialien** 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

[Demoverision testen](#)

## Die virtuelle Welt des Schlafs

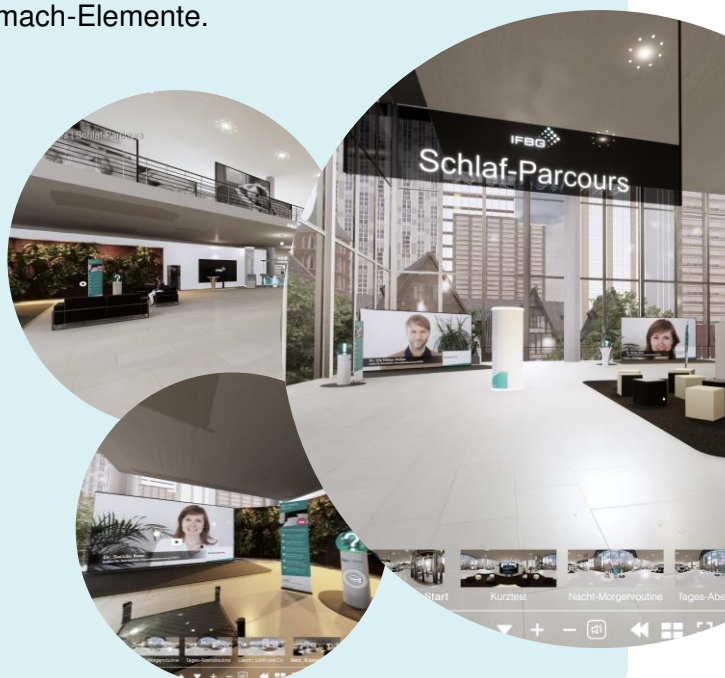
Durch diese Virtual Tour erhalten Beschäftigte und Führungskräfte Grundlagenwissen sowie spannende Tipps und Tricks im Bereich **Schlaf und Erholung**. Es wird u. a. thematisiert, warum erholsamer Schlaf für unsere Gesundheit so wichtig ist, welche Besonderheiten zu beachten sind und was in Zukunft unbedingt 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	1 Tag	7 Tage	14 Tage	1 Monat
bis 100 MA	390 €	690 €	990 €	1.490 €
101 – 500 MA	690 €	990 €	1.490 €	2.490 €
501 – 2.500 MA	990 €	1.490 €	2.490 €	3.490 €
2.501 – 5.000 MA	1.490 €	2.490 €	3.490 €	5.490 €
5.001 – 10.000 MA	2.490 €	3.490 €	5.490 €	8.490 €