



# 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.

# Einzelberatung

Sowohl aufsuchend am Arbeitsplatz als auch telefonisch/online

Gerade **beim sensiblen Thema Gesundheit** sind Einzelberatungen wichtig, um Beschäftigte und Führungskräfte zu erreichen. Unsere Einzelberatungen können sowohl vor Ort (in direkter Arbeitsplatznähe) als auch telefonisch/online stattfinden. Hierbei profitieren die Teilnehmenden von dem breiten Wissen unserer renommierten Gesundheitsexpertinnen und -experten und können umfassend Fragen stellen.

## + Vorteile im Überblick

- Die Beratung erfolgt im **1:1-Austausch** durch unsere Gesundheitsexpertinnen und -experten.
- Als Vor-Ort-Beratung oder telefonisch/online zu Ihrem **Wunschthema**.
- Einzelberatungen vor Ort lassen sich gut mit einem Vortrag vor Ort verbinden (als **Kickoff**).

## + Ablauf

- **Vor Ort:** Terminkoordination und persönlicher Austausch mit den Beschäftigten (in der Regel 10-20 Minuten).
- **Telefonisch:** Terminkoordination direkt mit den Beschäftigten + Beratung im Anschluss per Telefon/Video-Call (in der Regel 20-30 Minuten).
- Bereitstellung von weiteren **Hilfestellungen**.

## + Leistungsumfang

- Auswahl eines gesundheitsrelevanten Themas aus unserem **Themen-Pool**.
- **Kurzanamnese** und Vermittlung **praktischer Tipps** für die jeweilige Lebenssituation.
- Passgenaue **Worksheets und Factsheets** (2 Stück pro Person)
- **Auf Wunsch:** Verknüpfung mit Vortrag.



### Online

175 € pro Std. (zzgl. USt.)

Mindestens 4 Std.

### Vor Ort

275 € pro Std.  
(zzgl. Spesen und USt.)

Mindestens 6 Std.

# Aufsuchende Einzelberatung

## Ausgeschlafen am Arbeitsplatz

### 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Interaktive Sammlung von Fragen zum Thema Schlaf und Einschätzung des eigenen Schlafverhaltens.

- **Format:** Beratung
- **Durchführung:** vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** ca. 10-20 Minuten pro Person

### 2. Vermittlung von Basiswissen

- Erläuterung der **Schlafphasen** und der **Inneren Uhr**.
- Ursachen von **Schlafproblemen** und **Einflussfaktoren**.



### 3. Diagnostik und offene Fragerunde

- **Kennenlernen und Vertrauen aufbauen** bei einer 1:1-Beratung.
- „Zuhören und Nachfragen“ unter Verwendung **spezieller Fragetechniken**.
- **Kurz-Anamnese und Schlaf-Check** mit dem Ziel einer gemeinsamen Maßnahmenplanung.
- Stellung und Klärung **persönlicher Fragen** zum Thema Schlaf und Erholung im Hinblick auf den (Arbeits-)Alltag.

### 4. Praktische Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf

- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** (z. B. eliminieren von Schlafräubern).
- Einfluss von **Ernährung und Bewegung** auf den persönlichen Schlaf.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).

### 5. Abschluss mit Reflexion

- Hinweise und **Handouts** zur Optimierung des Schlafs.
- Praxistipps und Hinweise zum Führen eines **Schlafstagebuchs**.

# Persönliche Einzelberatung

Für besseren Schlaf und mehr Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

## 1. Kennenlernen und offene Fragerunde

- **Kennenlernen**, Beratungskontext klären und **Vertrauen aufbauen**.
- „Zuhören und Nachfragen“ unter Verwendung **spezieller Fragetechniken**.
- **Kurz-Anamnese und Schlaf-Check** mit dem Ziel einer gemeinsamen Maßnahmenplanung.
- Stellung und Klärung **persönlicher Fragen** zum Thema Schlaf und Erholung im Hinblick auf den (Arbeits-)Alltag.

- **Format:** Beratung
- **Durchführung:** telefonisch oder online
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** ca. 20-30 Minuten pro Person



## 2. Praktische Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf

- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** (z. B. eliminieren von Schlafräubern).
- Einfluss von **Ernährung und Bewegung** auf den persönlichen Schlaf.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).

## 3. Abschluss mit Reflexion

- Hinweise und **Handouts** zur Minimierung von Schlafproblemen.
- Praxistipps und Hinweise zum Führen eines **Schlafstagebuchs**.