



# 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.

# Livestream mit Q&A

## Online-Fragerunde zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Innerhalb eines Livestreams stehen unsere Expertinnen und Experten **nach einem kurzen inhaltlichen Impuls zu Beginn**, Rede und Antwort. Ob berufliche oder private Themen – die Teilnehmenden können jegliche Fragen stellen, die live beantwortet werden. Offene Fragen können optional im Nachgang von unseren Experten schriftlich beantwortet werden.

### + Vorteile im Überblick

- Die Durchführung erfolgt **zeitlich flexibel** (08:00–20:00) und **ortsunabhängig**.
- Bereitstellung eines Online-Tools oder Nutzung Ihres internen Tools.
- Die Teilnahme ist mit **allen mobilen Endgeräten** möglich.

### + Ablauf

- Erstellung einer Anmeldeseite und Bereitstellung des Anmeldeinks.
- Bis zu **15 Minuten Kurzimpuls**.
- Bis zu **45 Minuten Live-Fragerunde**.
- Teilnahme von bis zu **1.000 Beschäftigten** möglich.

### + Leistungsumfang

- Präsentation eines Gesundheitsthemas **aus unserem Themen-Pool**.
- Durchführung durch unsere renommierten **Gesundheitsexpertinnen und -experten**.
- Der Fokus liegt auf der Beantwortung von **spezifischen Fragen (Q&A)**, die über die Chat-Funktion gestellt werden können.
- Inkl. **technischem Support** bei Bedarf.
- Inkl. Versand der **Präsentationsfolien** (PDF).



60 Minuten

**1.350 €**

(zzgl. USt.)

Beantwortung  
offener Fragen:

**125 €**

(pro Stunde,  
zzgl. USt.)

# Mythos oder Wahrheit

Wir klären berüchtigte Schlafmythen auf!

## 1. Begrüßung

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

- **Format:** Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

## 2. Mythen und Fakten zum Thema Schlaf

- Interaktive Beteiligung der Teilnehmenden durch ein Mythos-Fragespiel zu Themen\* wie:
  - **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
  - **Schlafgewohnheiten** im Überblick.
  - **Einschlafmethoden** näher betrachtet.
  - Auswirkungen des **Medienkonsums** auf den Schlaf.
  - Einfluss von **Bewegung und Ernährung** auf den persönlichen Schlaf.
  - Tipps zur **optimalen Schlafumgebung**.
  - **Chronotypen** und deren Bedeutung für die Nacht und den Alltag.



\*Die Themen werden vorab mit dem Projektmanagement besprochen.

## 3. Offene Fragerunde

- Beantwortung von Fragen der Zuhörerschaft (Q&A):
  - Tipps zu **individuellen Schlafproblemen**.
  - Aufgreifen von **speziell geforderten Themen** der Zuhörerschaft.
  - **Motivierende Tricks** für die Verbesserung der eigenen Schlafqualität.