



# 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.

# Tipp-Clip

## Praxisnahe, gesundheitsbezogene Tipps und Tricks im Video-Format

Innerhalb einer **2- bis 5-minütigen Videosequenz** stellen unsere Expertinnen und Experten ein Gesundheitsthema vor und geben Ihren Beschäftigten und Führungskräften konkrete Praxistipps für den beruflichen und privaten Alltag. Die Tipp-Clips können Sie auch für das Guerilla-Marketing verwenden, um auf geplante Veranstaltungen hinzuweisen und Neugierde zu wecken.

### + Vorteile im Überblick

- Tipp-Clip zu Ihrem Wunschthema inkl. **unbegrenzter firmeninterner Nutzungsrechte.**
- Bei individuell angefertigten Tipp-Clips erfolgt eine **Integration Ihres Unternehmenslogos.**
- Die Inhalte der Tipp-Clips basieren auf aktuellen **wissenschaftlichen Erkenntnissen.**
- Ausschließlicher Einsatz von **Gesundheits-expertinnen und -experten** des IFBG.

### + Ablauf

- **1) Auswahl von Tipp-Clips aus unserem bestehenden Themen-Pool** zu diversen gesundheitsrelevanten Themen.
- Corporate Branding auf Anfrage möglich.
- Bereitstellung des Tipp-Clips als MP4-Datei.
- **2) Individuelle Erstellung zu Ihrem Wunschthema inkl. Corporate Branding.**
- Bereitstellung des Tipp-Clips als MP4-Datei.

### + Leistungsumfang

- 2- bis 5-minütige Videosequenz.
- Darstellung **konkreter Praxistipps** durch Gesundheitsexpertinnen und -experten.
- **Kombinierbar mit weiteren Online-Formaten** aus dem IFBG-Portfolio.
- Individuelles Wunschthema auf Anfrage.



Aus dem Pool

**290 €**


(zzgl. USt.)

inkl. Branding 790 €  
(zzgl. USt.)

Individuelle  
Erstellung  
**1.850 €**  
(zzgl. USt.)

# Tipp-Clips | Schlaf

Blick in die aktuelle Tipp-Clip-Bibliothek



**CHRONOTYP: EULE ODER LERCHE?**  
DR. FABIAN KRAPP  
IFBG

**Chronotyp Eule oder Lerche?**

🎓 Dr. Fabian Krapp

🕒 7:45 min



**DER GRÜBELSTUHL**  
DR. FABIAN KRAPP  
IFBG

**Der Grübelstuhl**

🎓 Dr. Fabian Krapp

🕒 2:01 min



**SCHLAF UND MEDIENKONSUM**  
DR. FABIAN KRAPP  
IFBG

**Schlaf und Medienkonsum**

🎓 Dr. Fabian Krapp

🕒 5:24 min



**MITTAGSSCHLAF / POWERNAP**  
ROBIN KAUFMANN  
IFBG

**Mittagschlaf / Powernap**

🎓 Robin Kaufmann

🕒 2:14 min



**OHROPAX - ANWENDUNG UND NUTZEN**  
DR. FABIAN KRAPP  
IFBG

**Ohropax: Anwendung / Nutzen**

🎓 Dr. Fabian Krapp

🕒 1:09 min



**SCHLAF UND ERNÄHRUNG**  
ROBIN KAUFMANN  
IFBG

**Schlaf und Ernährung**

🎓 Robin Kaufmann

🕒 3:15 min



**SCHLAFMYTHEN**  
DR. FABIAN KRAPP  
IFBG

**Schlafmythen**

🎓 Dr. Fabian Krapp

🕒 2:59 min




**DIE OPTIMALE SCHLAFPOSITION**  
DR. FABIAN KRAPP  
IFBG

**Schlafposition**

🎓 Dr. Fabian Krapp

🕒 3:51 min



**DIE OPTIMALE SCHLAFUMGEBUNG**  
ROBIN KAUFMANN  
IFBG

**Schlafumgebung**

🎓 Robin Kaufmann

🕒 3:13 min