



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

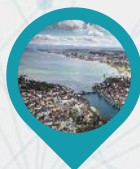
Qualifikationen: Sport-, Ernährungs- bzw. Gesundheitswissenschaften, Psychologie etc.



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.

Vor-Ort-Parcours

Der Mini-Gesundheitstag zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Innerhalb unserer Vor-Ort-Parcours-Aktionen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, bis zu **6 interaktive Stationen** zu besuchen und sich von unseren Expertinnen und Experten beraten zu lassen. Der Vor-Ort-Parcours steht in den Bereichen **Schlaf & Erholung, Mentale Gesundheit & Produktivität** sowie **Ernährung & Trinken** zur Verfügung. Die Stationen können von den Beschäftigten im eigenen Tempo durchlaufen und mehrmals wiederholt werden.

+ Vorteile im Überblick

- **Große Vielfalt** an interaktiven Stationen und Beratung.
- **Breite Zielgruppenansprache** inkl. spannender Micro-Learning-Formate.
- **Freie Parcours-Wahl** (S, M, L oder XL).
- **Verknüpfung mit anderen Formaten** möglich (z. B. Vorträge oder Workshops).

+ Ablauf

- Parcours-Aufbau an einem **hoch frequentierten Ort** in Ihrer Organisation (z. B. Kantine, Foyer).
- Die Teilnehmenden kommen, verweilen und gehen, so wie Sie dies organisieren.
- Es stehen neben **digitalen Lernelementen** auch **praktische Anwendungen** zum Ausprobieren zur Verfügung.

+ Leistungsumfang

- Auswahl von **bis zu 12 interaktiven Stationen**.
- Betreuung durch das IFBG (**5 Stunden** vor Ort).
- Verschiedene **Kommunikationsmaterialien** zur internen Kommunikation.
- Große Auswahl an **Fact- und Worksheets** für die Teilnehmenden.



ab

1.950 €

(für Vor-Ort-Parcours S, zzgl. Spesen und USt.)

je zusätzliche Stunde

250 €

(zzgl. USt.)

Vor-Ort-Parcours | Schlaf

Der Schlaf-Parcours direkt in Ihrer Organisation

Stationsübersicht

- | | | |
|---------------------|---------------------|------------------|
| 1. Morgenroutine* | 3. Abendroutine* | 5. Schlafhygiene |
| 2. Tagesgestaltung* | 4. Schlafhelferchen | 6. Schlaf-Hacks |

Beschreibung	S 1.950 €	M 2.950 €	L 3.950 €	XL 4.950 €
IFBG-Berater	1 Berater	1 Berater + 1 Person	1 Berater + 1 Person	1 Berater + 2 Personen
Informationsbanner	3 x	6 x	6 x	6 x
Beachflag		1 x	1 x	1 x
VR-Schlafzimmer-Check	1 VR-Brille		1 VR-Brille	2 VR-Brillen
Online-Schlafstest		✓	✓	✓
Grübelstuhl, Bett, Kissen & Decke		✓	✓	✓
Ohropax, Lichtwecker & Co.	✓	✓	✓	✓
Schlaf-Quiz	20 x	20 x	20 x	20 x
Schlaf-Booklets	50 x	100 x	100 x	100 x
Schlaf-Journals „letsleep“			10 x	20 x
Factsheets	100 x	100 x	100 x	100 x
Chronotypen-Test	50 x	50 x	50 x	50 x
Schlaf-Worksheets		100 x	100 x	100 x
Tipp-Clips	1 x	1 x	2 x	3 x
zzgl. Schichtbanner	95 €	95 €	95 €	95 €
Inkl. 3D-Schlaf-Parcours am Event-Tag	S 2.350 €	M 3.350 €	L 4.350 €	XL 5.350 €
Größe	ca. 20 qm	ca. 35 qm	ca. 40 qm	ca. 45 qm