



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

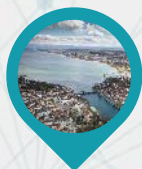
Qualifikationen: Sport-, Ernährungs- bzw. Gesundheitswissenschaften, Psychologie etc.



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.

Workshop

Interaktiver Workshop zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Die Teilnehmenden erarbeiten im Rahmen eines **Online- oder Vor-Ort-Workshops** mit Unterstützung unserer Gesundheitsexpertinnen und -experten konkrete Ergebnisse zu einem bestimmten Thema. Mithilfe von **spannenden und umfangreichen (Online-)Tools** werden verschiedene Workshop-Elemente eingesetzt – mit viel Platz für Fragen und Diskussion.

+ Vorteile im Überblick

- Ein Workshop kann **sowohl online als auch vor Ort** durchgeführt werden.
- Die Teilnehmenden **werden aktiv eingebunden** und erhalten überdies auch die Möglichkeit, **persönliche Fragen** zu stellen.

+ Ablauf

- **Online:** Erstellung eines Online-Meetings und Bereitstellung des Anmeldelinks (durch uns).
- **Vor Ort:** Raumplanung und Einladung der Teilnehmenden (durch Sie).
- Teilnahme von **bis zu 15 Beschäftigten und Führungskräften** möglich.
- Versand der **Workshop- und Präsentationsunterlagen** im Nachgang.

+ Leistungsumfang

- Auswahl eines gesundheitsrelevanten Themas aus unserem **Themen-Pool**.
- **Thematischer Input** und Einbindung **interaktiver Workshop-Elemente** durch unsere Gesundheitsexpertinnen und -experten.
- **Offene Fragerunde** im Anschluss an den Workshop.



Alle Preise
zzgl. USt.
und
Spesen

Online

- 2,5 Std. 1.550 €
- 4 Std. 1.750 €
- 6 Std. 1.950 €

vor Ort

- 2,5 Std. 1.650 €
- 4 Std. 1.850 €
- 6 Std. 2.050 €

Gesund schlafen und durchstarten

Für einen guten Schlaf und mehr Leistungsfähigkeit

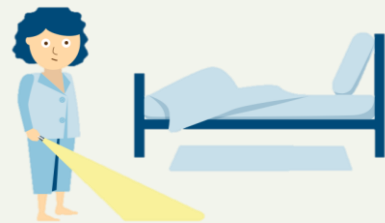
1. Begrüßung und Einschätzung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Auswirkungen von **gestörtem Schlaf** auf die Gesundheit.
- Wer ist Eule, wer ist Lerche? – **Chronotyp-Selbsttest**.



3. Grundlagen zum Schlaf

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **Innere Uhr**.
- **Interaktive Erarbeitung** der Ursachen von Schlafproblemen.

4. Praktische Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen

- Tipps zum Vermeiden von **Schlafräubern** und Diskussion
- Tipps zur Optimierung der **Schlafbedingungen** und Diskussion
- Vorstellung und Bewertung von **Helferchen zur Schlafoptimierung**.

5. Praktische Tipps und Tricks zu Verhaltensweisen

- **Ernährung, Bewegung und Medienkonsum** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Tipps und aktive **Einübung von Techniken** gegen schlafverhindernde Gedanken.
- **Reflektion/Austausch** zu einzelnen Übungen und zum weiterem Vorgehen.

6. Abschluss mit Quiz und offener Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Schlaf-Kurztest

Schlummer statt Kummer

Der Weg heraus aus dem Gedankenkarussell

1. Begrüßung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Basiswissen

- Schlaf und Erholung in der **modernen Arbeitswelt**.
- Einfluss von **Nacht- und Schichtarbeit** auf den Schlaf.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.



3. Verhaltenstherapie

- **Grübelstuhl** als Ritual gegen nächtliche **Durchschlafschwierigkeiten**.
- **Gedankenstopp** und **paradoxe Intention** als Methode gegen das **Sorgenkarussell**.
- **Ruhebild** als Mittel zur **Entspannung** vor dem Zubettgehen.
- **Katastrophenskala** als **Anti-Stress-Methode** bei Überlastung im Job(-Alltag).

4. Diagnostik und Diskussion

- Präsentation eines **Online-Fragebogens** zur Messung des persönlichen Schlafverhaltens.
- Einblick in die Durchführung eines **Schlafstagebuchs** und dessen Erfolgchancen.
- Vorstellung verschiedener, zu empfehlender **Wearables** für den (Arbeits-)Alltag.

4. Praktische Tipps und Tricks

- Was es bei der eigenen **Schlafhygiene** unbedingt zu beachten gilt (z. B. Verzicht auf schwere Mahlzeiten).
- Vorstellung und Anwendung einfacher **Methoden der Diagnostik** (Stresstagebuch, Kurztest etc.).
- Vorstellung eines **Handlungsplans** und Anwendung diverser **Entspannungsübungen**.

5. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Letsleep-booklet, Erste Hilfe Koffer Grübelattacken, Eule-Lerche Test, Schlaf-Tagebuch

Moderne Schlafhygiene

Mehr als Ohropax und Schäfchen zählen

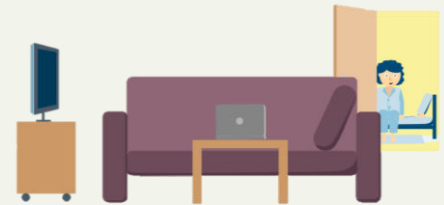
1. Begrüßung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Fakten zum Schlaf

- So schläft Deutschland.
- **Warum** wir schlafen.
- Was die unterschiedlichen **Chronotypen** ausmacht und wie sie unseren Alltag bestimmen.
- Ein Zusammenspiel der **Hormone** – Melatonin und Adenosin.
- Auswirkungen und Ursachen von **Schlafstörungen**.



3. Gut ein- und durchschlafen

- Gruppenarbeit: **Schlafstöorer-Suche** – äußere, psychosoziale und körperliche Ursachen.
- Die **Schlafumgebung muss stimmen**.

4. Alltagstipps für einen gesunden Schlaf

- Tipps zur Verbesserung der **Geräuschkulisse**.
- Einfluss von **Lichtquellen** auf den Schlaf.
- Wie **Ernährung und Sport** einen gesunden Schlaf beeinflussen können.
- Kennenlernen von **Entspannungstechniken**.
- Tipps zur Verbesserung von **Temperatur und Atmosphäre**.
- Erkunden eines **virtuellen Schlafzimmers** über unseren 3D-Parcours.

5. Offene Fragerunde

Schlafbotschafter-Ausbildung (I)

Für eine bessere Schlafberatung von Beschäftigten

1. Begrüßung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 1 Tag (6 Stunden)

2. Willkommensrunde

- Vorstellung der Schulungs-Ziele und kurzes Kennenlernen.
- Ziele und Aufgaben von Schlafbotschaftern (Dos and Don'ts).



3. Grundlagenwissen der Schlafforschung

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wirkung und richtige Anwendung von **Schlafpausen.**
- Auswirkungen von **gestörtem Schlaf** auf die Gesundheit.
- Verbreitung von **Schlafstörungen und Schlafstörungenbereiche.**
- Interaktive Erarbeitung der Ursachen von **Schlafproblemen.**

4. Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen** und Optimieren von **Schlafbedingungen.**
- Gestaltungstipps für eine förderliche **Schlafumgebung.**
- **Ernährung, Bewegung und Medienkonsum** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Tipps und aktive **Einübung von Techniken** gegen schlafverhindernde Gedanken.

5. Kommunikation und Motivation

- **Transtheoretisches Modell der Verhaltensveränderung** und **interaktives Rollenspiel** zu empfohlenen Kommunikationsstrategien.

6. Abschluss mit Reflexion und offener Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Eule-Lerche Test, Kreuzworträtsel Schlaf, Schlaf-Kurztest, Schlaf-Tagebuch, Schlafzimmer-Check

Schlafbotschafter-Ausbildung (II)

Für eine bessere Schlafberatung von Beschäftigten

1. Begrüßung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 1 Tag (6 Stunden)

2. Erfahrungsaustausch und Reflexion

- **Wiederholung** der Ziele bzw. Dos and Don'ts.
- **Interaktive Reflexion** der positiven/negativen Erfahrungen.



3. Vertiefendes Wissen zum Schlaf

- Wissensquiz zu den meist verbreiteten **Schlafmythen**.
- Wiederholung des **Grundlagenwissen** zum Thema Schlaf und Erholung.
- Bedeutung der **Inneren Uhr** und Einflussfaktoren bestimmter **Körperstoffe**.
- Auswirkung des persönlichen **Chronotyps** auf die Schlafqualität.

4. Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen und Verhaltensweisen

- **Interaktive Sammlung** von bisher gesammelten Tipps aus dem Arbeitsalltag.
- **Wiederholung der Inhalte** aus der vorhergegangenen Schulung.
- Vertiefende Tipps zum Thema **Bettgestaltung** (z. B. Matratze, Kissen & Co.).
- Vertiefende Tipps zu **Helferchen für die Schlafoptimierung**.
- Neue Tipps und aktive Einübung von Techniken gegen **schlafverhindernde Gedanken**.

5. Tipps und Tricks zu Kommunikationshürden

- Wiederholung: Grundlagen der **wertschätzenden Kommunikation**.
- Wiederholung: **Transtheoretisches Modell der Verhaltensveränderung**.
- **Überwinden von Kommunikationshürden** anhand von Fallbeispielen.

6. Abschluss mit offener Fragerunde

- Reflexion zu zukünftigen Aufgaben und Herausforderungen.

Inkl. Fact- und Worksheets: Eule-Lerche Test, Kreuzworträtsel Schlaf, Schlaf-Kurztest, Schlaf-Tagebuch, Schlafzimmer-Check

Ausgeschlafen in Führung gehen (I)

Die Führungskraft als Vorbild

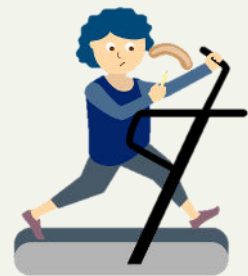
1. Begrüßung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 1 Tag (6 Stunden)

2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Auswirkungen von **gestörtem Schlaf** auf die Gesundheit.



3. Grundlagen zum Schlaf

- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **Innere Uhr**.
- Interaktive Erarbeitung der Ursachen von **Schlafproblemen**.

4. Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen und Verhaltensweisen

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen** zur Optimierung der **Schlafbedingungen**.
- Gestaltungstipps für eine förderliche **Schlafumgebung**.
- **Ernährung, Bewegung und Medienkonsum** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Tipps und aktive Einübung von Techniken gegen **schlafverhindernde Gedanken**.

5. Kommunikation und Motivation

- Blick auf **das transtheoretische Modell** der Verhaltensveränderung.
- Kennenlernen möglicher Strategien anhand von **Fallbeispielen**.

6. Abschluss mit Quiz und offener Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Schlaf-Kurztest, Schlaf-Tagebuch

Ausgeschlafen in Führung gehen (II)

Die Führungskraft als Vorbild

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.
- Interaktive Reflexion zu Veränderungen des eigenen Schlafverhaltens.

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 1 Tag (6 Stunden)

2. Vertiefendes Wissen zum Schlaf

- Bedeutung der **inneren Uhr** und Einflussfaktoren bestimmter **Körperstoffe**.
- Die Bedeutung von **Licht** für den Schlaf.
- **Wissensquiz** zu Inhalten des ersten Workshops.
- Wiederholung: **Schlafphasen und Schlafzyklen**.
- Vertiefung des Wissens zum **Träumen**.



3. Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen und Verhaltensweisen

- **Interaktive Sammlung** von bisher gesammelten Tipps aus dem Arbeitsalltag.
- Vertiefende Tipps zum Thema **Bettgestaltung** (z. B. Matratze, Kissen & Co.).
- Vertiefende Tipps zu **Helferchen für die Schlafoptimierung**.
- Vertiefende Tipps zum Thema **Medienkonsum** (z. B. Digital Detox).
- Hintergründe und Ansätze zu Techniken gegen **schlafverhindernde Gedanken**.
- Neue Tipps und aktive Einübung von Techniken gegen **schlafverhindernde Gedanken**.

4. Tipps und Tricks zu Kommunikationshürden

- Wiederholung: Grundlagen der **wertschätzenden Kommunikation**.
- Wiederholung: **Transtheoretisches Modell der Verhaltensveränderung**.
- **Überwinden von Kommunikationshürden** anhand von Fallbeispielen.

5. Abschluss mit offener Fragerunde

- Feedbackrunde und Evaluation des Workshops.

Inkl. Fact- und Worksheets: Schlaf-Kurztest, Schlaf-Tagebuch