



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.

3D-Parcours

Virtual Tour zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Betriebliche Gesundheitsförderung in Zeiten mobiler Telearbeit – wie gelingt das? Durch eine **Virtual Tour** erlernen Ihre Beschäftigten und Führungskräfte Grundtechniken für ihr persönliches Gesundheitsverhalten und erhalten spannende Tipps und Tricks. Hiermit stärken Sie das Gesundheitsbewusstsein Ihrer Belegschaft interaktiv bzw. nachhaltig und setzen ein innovatives Zeichen im BGM.

+ Vorteile im Überblick

- Kostengünstiger Start jederzeit möglich.
- **Zeit- und ortsunabhängige** Implementierung einer virtuellen BGF-Maßnahme.
- Keine Erhebung personenbezogener Daten.
- Kombination **verschiedener Micro-Learning-Formate** in einem Gesundheitsangebot.

+ Ablauf

- Bereitstellung eines **unternehmenseigenen Zugangs** (Nutzername und Passwort).
- Browserbasierter Zugang via Link oder QR-Code **inkl. Smartphone-Kompatibilität**.
- Navigation durch Touch oder Maus möglich.
- **Unbegrenzter Wiedereinstieg** während des Nutzungszeitraums möglich.

+ Leistungsumfang

- Nutzung von **einem Tag bis zu 6 Monaten**.
- Inkl. **Kommunikationsmaterialien** für die interne Nutzung.
- **Mehrere Stationen** mit verschiedenen Themenschwerpunkten.
- Inkl. **technischem Support** während des Nutzungszeitraums.



ab

990 €

(2 Wochen, bis 100 MA, zzgl. USt.)

Individuelles Branding (Logo und Farben) auf Anfrage.

3D-Parcours | Mentale Gesundheit

Unsere Virtual Tour als digitales Erlebnis

[Demoversion testen](#)

Die virtuelle Welt des Stresses

Durch diese Virtual Tour erhalten Beschäftigte und Führungskräfte Grundlagenwissen sowie spannende Tipps und Tricks im Bereich **Stress und Digitale Balance**. Es wird u. a. thematisiert, warum Digitale Balance für unsere Gesundheit so wichtig ist, welche Besonderheiten zu beachten sind und was in Zukunft unbedingt vermieden werden sollte. Dabei erwarten die Teilnehmenden eine realitätsgetreue virtuelle Umgebung und interaktive Mitmach-Elemente.

Micro-Learning-Formate

- **6 Stationen** zu diversen Stressthemen.
- Mini Game inkl. **virtuellem Arbeitsplatz-Check**.
- **Tipp-Clips, Quizboxen und Audiosequenzen**.
- Virtuelle **Ruhe-Oase** und **Stresstipp-Bibliothek**.

Stationsübersicht

1. Nachruhe und Start in den Tag
2. Arbeitsweg und Arbeitsplatz
3. Info-Flut und To-Do-Chaos
4. Teamarbeit und Kommunikation
5. Abschalten und Erholen
6. Freizeit und Grenzen



Unternehmensgröße	1 Tag	7 Tage	14 Tage	1 Monat
bis 100 MA	390 €	690 €	990 €	1.490 €
101 – 500 MA	690 €	990 €	1.490 €	2.490 €
501 – 2.500 MA	990 €	1.490 €	2.490 €	3.490 €
2.501 – 5.000 MA	1.490 €	2.490 €	3.490 €	5.490 €
5.001 – 10.000 MA	2.490 €	3.490 €	5.490 €	8.490 €