



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.

Kick-Offs

Beratung in Form von Kurzimpulsen

Schichtarbeitende haben gesundheitsbezogene Belastungen, weshalb gerade sie für das Thema **Gesundheit am Arbeitsplatz** zu sensibilisieren sind. Unsere Beratungs-Kick-Offs können sowohl vor Ort (in direkter Arbeitsplatznähe) als auch online stattfinden. Hierbei profitieren die Teilnehmenden von dem breiten Wissen unserer renommierten Gesundheitsexpertinnen und -experten und können umfassend Fragen stellen.

+ Vorteile im Überblick

- Die Beratung erfolgt in **Kleingruppen** durch unsere Gesundheitsexpertinnen und -experten.
- Als Vor-Ort-Beratung oder online zu den Themen **Schlaf und Erholung, Mentale Gesundheit und Produktivität, Ernährung und Trinken**.
- Beratungen vor Ort lassen sich gut mit einem Vortrag vor Ort verbinden.

+ Ablauf

- **Vor Ort:** Beratung in direkter Arbeitsplatznähe (z. B. in der Produktionshalle).
- **Online:** Beratung erfolgt als Live-Stream mit anschließender Fragerunde.
- Bereitstellung von weiteren Hilfestellungen.

+ Leistungsumfang

- Auswahl eines **gesundheitsrelevanten Themas** aus unserem Themen-Pool.
- Vermittlung **praktischer Tipps** für die entsprechende Arbeitssituation.
- Passgenaue Worksheets und Factsheets.
- **Auf Wunsch:** Verknüpfung mit Vortrag.



30 Minuten Impuls:

vor Ort: **950 €**

Online: **850 €**

(zzgl. (Spesen) und USt.)

Nur kombinierbar
mit Einzelschlaf-
beratungen.

Stressberatungs-Kick-Offs

Kurzimpuls für Schichtarbeitende

1. Begrüßung

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

- **Format:** Beratung
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Dauer:** 30 Minuten

2. Kurzimpulse zum Thema Stress und Digitale Balance

- **Mythen und Fakten** rund um das Thema Stress.
- **Grundlagen** aus der aktuellen Stressforschung.
- **Vermittlung von Basiswissen** (z. B. Schichtarbeit und Umgang mit Veränderungen).
- Identifikation **persönlicher Stressoren** im (Arbeits-)Alltag.



2. Stress in Schicht

- **Sensibilisierung** für das Thema Stress und Digitale Balance.
- Akzeptanz erhöhen und **Offenheit für Einzelberatung** schaffen.
- **Stressbasics** vermitteln durch leicht verständliche Inhalte und interaktive Übungen.

3. Diskussionsrunde in der Gruppe

- **Fragen und Antworten** rund um das Thema Stress.
- Einbindung von **Gruppenleitern und Führungskräften**.

4. Einladung zu einer aufsuchenden Einzelstressberatung