

# IFBG-Portfolio

## Maßnahmen



# Das IFBG

Ihr Partner für Gesundheitsmanagement

Wissenschaftlichkeit und Praxisnähe – diese Prinzipien vereint das IFBG seit der Gründung im Jahr 2013. Seitdem hat das IFBG über **500 Gesundheitsanalysen** und über **1.000 Gesundheitsmaßnahmen** in der **DACH-Region, Europa** und **Übersee** durchgeführt. Inzwischen ist unser Team auf über 25 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.



## Gesundheitsanalysen

- [Psychische Gefährdungsbeurteilung](#)
- [BGM-Analysen](#)
- [BGM-Evaluation](#)
- [Wissenschaftliche Studien](#)



## Gesundheitsmaßnahmen

- [Schlaf und Erholung](#)
- [Mentale Gesundheit und Produktivität](#)
- [New Work](#)
- [Ernährung und Trinken](#)
- [Bewegung und Ergonomie](#)
- [Führung und Gesundheitskommunikation](#)
- [Schichtarbeit](#)
- [Digitale Gesundheitslösungen](#)



Das IFBG-Team

# Webinar

Interaktiver Online-Impuls zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Unsere Webinare verstehen sich als **Mix aus einem klassischen Impulsvortrag und einem Seminar**. Die Teilnehmenden werden interaktiv eingebunden – durch Live-Umfragen und eine ausführliche Live-Fragerunde am Ende. In der Fragerunde können allgemeine, persönliche und außergewöhnliche Fragen gestellt werden.

## + Vorteile

- Die Durchführung erfolgt **zeitlich flexibel** und ortsunabhängig.
- Bereitstellung eines Webinar-Tools oder Nutzung Ihres internen Tools.
- Teilnahme mit **allen mobilen Endgeräten** möglich.
- Bereitstellung **verschiedener Kommunikationsmaterialien**.

## 🕒 Ablauf

- Erstellung einer Anmeldeseite und Bereitstellung des Anmeldelinks.
- **45 Minuten interaktiver Vortrag**.
- **15 Minuten Fragerunde**.
- Teilnahme von **bis zu 1.000 Beschäftigten** möglich.

## 📋 Leistungsumfang

- Präsentation eines Gesundheitsthemas **aus unserem Themen-Pool**.
- Durchführung durch unsere renommierten **Gesundheitsexpertinnen und -Experten**.
- Darstellung durch eine passgenaue Präsentation + ggf. **Live-Umfragen**.
- **Präsentationsunterlagen** im Nachgang.



60 Minuten

**1.350 €**

(zzgl. USt.)

Aufzeichnung\*

+ 390 € (zzgl. USt.)

Verknüpfung  
mit weiteren  
Maßnahmen  
möglich

\*Inkl. interner, uneingeschränkter Nutzungsrechte

# Girls just wanna have health

Frauengesundheit im 21. Jahrhundert

## 1. Begrüßung

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

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Online:** 60 Min. (45 Min. Input + 15 Min. Fragerunde)
- **Vor-Ort:** 120 Min. (60 Min. Input + 30 Min. Fragerunde + 30 Min. Einzelfragen)

## 2. Der große „kleine Unterschied“: Gesundheit im Geschlechtervergleich

- **Geschlechtsunterschiede** bei verschiedenen Gesundheitsparametern (Lebenserwartung, Hormonhaushalt, subjektiver Gesundheitszustand etc.).



## 3. Die Wechseljahre und ihr Neustart-Potential

- Typische **Symptome und Auswirkungen** der **Menopause**.
- **Veränderungen des hormonellen Haushalts** sowie Vor- und Nachteile der **Hormonersatztherapie**.
- Welche **Untersuchungen und Screenings** sind empfehlenswert?

## 4. Tipps für mehr Genuss in den Wechseljahren

- **Ernährungsempfehlungen** für die Frau in der Menopause.
- **Stressmanagement- und Selbstregulationstechniken** (z. B. Bodyscan).
- Tipps zur Bewältigung von **nächtlichen Hitzewallungen** und zur allgemeinen **Schlafhygiene**.
- Bedeutung von **Bewegung und Sport** für die Gesundheit.
- **Wahr- und Annehmen der eigenen Weiblichkeit und Bedürfnisse**.

## 5. Kampf dem Schweinehund

- 5-Schritte-Plan zur erfolgreichen Etablierung **gesunder Gewohnheiten**.

## 6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets

# Gesundheit, Männer!

Mit dem Männer-TÜV zu gesünderen Gewohnheiten

## 1. Begrüßung

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

- **Format:** Webinar oder Vortrag
- **Thema:** Männergesundheit
- **Online:** 60 Min. (45 Min. Input + 15 Min. Fragerunde)
- **Vor-Ort:** 120 Min. (60 Min. Input + 30 Min. Fragerunde + 30 Min. Einzelfragen)

## 2. Was ist Gesundheit?

- **Wissenschaftliche Hintergründe** zum Gesundheitsbegriff sowie **Einflussfaktoren**.
- Einbindung von interaktiven Elementen.



## 3. Der große „kleine Unterschied“: Gesundheit im Geschlechtervergleich

- **Beleuchtung von Geschlechtsunterschieden** bei verschiedenen Gesundheitsparametern (Lebenserwartung, Gestorbene nach Altersstufen, subjektiver Gesundheitszustand etc.).

## 4. Der Männer-TÜV: Tipps für ein gesünderes Männerleben

- Aufzeigen von Geschlechtsunterschieden in **gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen**.
- **Tipps**, die zu einer positiven Veränderung der Verhaltensweisen führen (z. B. Ernährung, Risikoverhalten, Vorsorge und Selbstfürsorge, Schlaf und Erholung, Stress und Digitale Balance).

## 5. Kampf dem Schweinehund

- 5-Schritte-Plan zur erfolgreichen Etablierung **gesunder Gewohnheiten**.

## 7. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets

# Ihre Ansprechpartnerin



**Maïke Sauermann**  
Lead, Team Workey

Gottlieb-Daimler-Straße 1  
78467 Konstanz

[maïke.sauermann@ifbg.eu](mailto:maïke.sauermann@ifbg.eu)  
+49 (0)151 61 72 28 13



## 5 Fakten über mich:

- Bei meiner Arbeit macht mich vor allem das Team und die Vielfalt glücklich.
- Mein liebstes Urlaubsland ist Costa Rica.
- Tanzen ist meine große Leidenschaft.
- Länger als 22 Uhr halte ich es selten aus.
- Ich zähle manchmal die Anzahl an Wörtern in Sätzen, die ich lese.

Mehr Fakten unter [www.ifbg.eu/personal/](http://www.ifbg.eu/personal/)



## Studie #whatsnext2022

Gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse haben wir die **Arbeitgeberstudie #whatsnext – Gesund arbeiten in der hybriden Arbeitswelt** veröffentlicht. Erfahren Sie [hier](#), die spannenden Ergebnisse der Zukunftsstudie.



## Kampagnen für Ihr BGM

Ob online, vor Ort oder hybrid, unsere Maßnahmen lassen sich wunderbar für eine nachhaltige BGM-Kampagne in Ihrer Organisation kombinieren.

[Hier](#) finden Sie unsere Bundles.