



PENSIONS KASSE FÜR KMU

# Fachseminare Betriebliches Gesundheits- management 2024

Die Fachseminare werden von der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit im Auftrag von und in Zusammenarbeit mit der PK Rück durchgeführt.

Die Fachseminare sind für Präventionskunden der PK Rück kostenlos.

Mehr Infos unter  
[hslu.ch/s170](https://www.hslu.ch/s170)

# Fachseminare 2024

Thema	Datum
Positive Leadership	07.03.2024
Wenn Konflikte krank machen	28.03.2024
Resilienz	22.05.2024
Achtsamkeit im Berufsalltag	04.06.2024
Das Burnout-Syndrom – erkennen und handeln	03.07.2024
Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden	27.08.2024
Die Bedeutung von New Work für Mitarbeitende und Organisationen	17.09.2024
Gesundheit im Gespräch	15.10.2024
Betriebliches Gesundheitsmanagement in KMUs	12.11.2024
Guter Schlaf macht sich bezahlt	05.12.2024

Bitte lesen Sie die Detailausschreibungen der Fachseminare. Sie finden diese zusammen mit den Anmeldeformularen unter [hslu.ch/s170](https://hslu.ch/s170).

#### **Kontakt**

Administration & Organisation Weiterbildung  
Michèle Birrer, T +41 41 367 48 46,  
[michele.birrer@hslu.ch](mailto:michele.birrer@hslu.ch)

#### **Unterrichtszeiten**

09:15 bis 12:30 Uhr und 13:30 bis 16:30 Uhr

### **Positive Leadership**

Positive Leadership bedeutet im Kern ein stärkenorientiertes Führen und ist ein Element gesunder Führung. Es berücksichtigt die Führungspersonen selbst, die Mitarbeitenden sowie den Betrieb insgesamt und hat eine grosse Relevanz für das Wohlbefinden, die Gesundheit und das Engagement am Arbeitsplatz.

### **Ziele des Fachseminars**

Sie...

- kennen die Grundlagen von Positive Leadership und Ansatzpunkte für die eigene Führungsarbeit.
- sind mit den relevanten Instrumenten und deren Bedeutung für den Betriebserfolg vertraut.
- erarbeiten Handlungsmöglichkeiten für eine gesundheitsförderliche Führung.

**Leitung:** Dr. Sarah Auerbach, papilio ag Zürich

**Datum:** Donnerstag, 7. März 2024

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

### **Wenn Konflikte krank machen**

Psychisch bedingte Krankschreibungen sind bei über der Hälfte der Fälle auf Konflikte im Arbeitskontext zurückzuführen. Arbeitgebende, Führungskräfte, Mitarbeitende wie auch Betroffene können einen aktiven Einfluss darauf nehmen, wie sich Konflikte entwickeln und lösen lassen.

### **Ziele des Fachseminars**

Sie...

- kennen die Bedeutung, die Entstehungsfaktoren und die Arten von Konflikten im Arbeitsalltag.
- wissen, welche arbeitsrechtlichen Aspekte im Umgang mit Konflikten relevant sind.
- erhalten Hilfestellung, wie Konflikte aus betrieblicher Sicht behandelt werden können.

**Leitung:** Fabian Lauber,

Lauber Care Management GmbH

**Datum:** Donnerstag, 28. März 2024

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

### **Resilienz**

Ständige Veränderungen und steigende Anforderungen im beruflichen und privaten Umfeld können zu chronischem Stress und psychischer Erschöpfung führen. Ein gesunder Umgang mit sich selbst und der Aufbau von Resilienz sind wirkungsvolle Schutzfaktoren. Ziel ist es nicht, Stressoren, auf die man oft keinen Einfluss hat, zu beseitigen, sondern einen hilfreichen Umgang mit diesen zu finden.

## Ziele des Fachseminars

Sie...

- lernen Grundlagen der Selbstfürsorge und wirksame Resilienzfaktoren kennen.
- reflektieren ihre persönlichen Stressoren im Berufs- und Privatleben.
- erarbeiten Resilienz-Massnahmen für den Arbeitsalltag zur Steigerung von Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

**Leitung:** Simone Giesen,

Simone Giesen Consulting GmbH

**Datum:** Mittwoch, 22. Mai 2024

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

## Achtsamkeit im Berufsalltag

Durch die Entwicklung von Achtsamkeit können Resilienz, Konzentrationsfähigkeit, die Entscheidungsfähigkeit sowie konstruktive Gestaltung von Beziehungen gefördert werden. Achtsamkeit schafft Klarheit und eröffnet Handlungsalternativen für den Umgang mit sich selbst und dem Berufs- und Privatleben.

## Ziele des Fachseminars

Sie...

- wissen, wie Sie das Potenzial der emotionalen Intelligenz und Achtsamkeit entfalten können.
- stärken die eigene Achtsamkeit mit einfachen und anwendbaren Übungen.
- wissen, wie eine achtsame Team- und Betriebskultur gefördert werden kann.

**Leitung:** Thomas Frauenknecht,

coachingcenter-schweiz GmbH

**Datum:** Dienstag, 4. Juni 2024

**Ort:** Online

## Das Burnout-Syndrom – erkennen und handeln

Das Burnout-Syndrom bezeichnet einen Zustand, bei dem eine Person durch andauernden beruflichen oder privaten Stress so belastet ist, dass sich ein physischer und psychischer Zustand der totalen Erschöpfung einstellt. Werden Anzeichen nicht rechtzeitig erkannt, können Depression, Arbeitsunfähigkeit und Suizidgedanken die Folgen sein. Früherkennung und Frühintervention sind deshalb entscheidend.

## Ziele des Fachseminars

Sie...

- kennen Ursachen, Risikofaktoren und Phasen des Burnout-Syndroms.
- erkennen die Anzeichen eines Burnout-Syndroms im betrieblichen Umfeld.
- sind in der Lage, bei Verdacht, betroffene Mitarbeitende anzusprechen.

**Leitung:** Dr. med. Mirjam Braun,

Arbeitsmedizinisches Zentrum Zentralschweiz

**Datum:** Mittwoch, 3. Juli 2024

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

## Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden

Die Bedeutung der psychischen Gesundheit nimmt zu. Das frühzeitige Erkennen von psychischen Belastungen bei Mitarbeitenden und das rechtzeitige Einleiten gezielter Interventionen sind für einen positiven Verlauf entscheidend.

## Ziele des Fachseminars

Sie...

- kennen die wichtigsten psychischen Krankheitsbilder und Symptome.
- wissen, wie Sie als Führungsperson Gespräche mit betroffenen Mitarbeitenden führen.
- kennen die Bedürfnisse von Teams, die von Krankheitsfällen betroffen sind und können Unterstützungsmassnahmen ableiten.

**Leitung:** Eva Keller, fokusarbeit AG

**Datum:** Dienstag, 27. August 2024

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

## Die Bedeutung von New Work für Mitarbeitende und Organisationen

Die neue Arbeitswelt ist mit vielfältigen Herausforderungen, gesundheitlichen Risiken und auch grossen Chancen verbunden. Wie Mitarbeitende und Unternehmen erfolgreich mit mobil-flexiblen Arbeitsformen, Homeoffice und Zeitautonomie umgehen, was es braucht, damit das Zusammenspiel von Beruf und Privatleben gut gelingt und was eine erfolgreiche Führungsarbeit aus Distanz ausmacht, sind zentrale Fragestellungen zu New Work.

## Ziele des Fachseminars

Sie...

- setzen sich mit den Chancen und Risiken von New Work auseinander.
- reflektieren Lösungsansätze zu den Herausforderungen für Führungskräfte, Mitarbeitende, Teams und den Betrieb insgesamt.
- sind motiviert, die Erkenntnisse für sich selbst und in ihrem Betrieb umzusetzen.

**Leitung:** Cristina Crotti, Conaptis GmbH

**Datum:** Dienstag, 17. September 2024

**Ort:** Online

## Gesundheit im Gespräch

Führungspersonen nehmen bei der Gesundheit der Mitarbeitenden eine wichtige Vorbildrolle ein, da ihr Verhalten auch gesundheitsrelevant für die Mitarbeitenden ist. Häufig empfinden diese Gespräche mit Mitarbeitenden über Gesundheitsthemen als schwierig, insbesondere wenn es um die psychische Gesundheit geht.

## Ziele des Fachseminars

Sie...

- sind sich Ihrer Rolle als Führungsperson im Thema Mitarbeitergesundheit bewusst.
- kennen Instrumente und Techniken für die Kommunikation von Gesundheitsthemen.
- üben Gesprächssituationen, erhalten Rückmeldung und festigen Ihre Gesprächsführungskompetenz.

**Leitung:** Dr. Sarah Auerbach, papilio ag Zürich

**Datum:** Dienstag, 15. Oktober 2024

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

## Betriebliches Gesundheitsmanagement in KMUs

Beim betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) stehen Wohlbefinden und die Förderung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden im Fokus. Gesunde, zufriedene und motivierte Mitarbeitende sind entscheidend für den langfristigen Unternehmenserfolg.

Niederschwellige Methoden ermöglichen es, BGM einfach, systematisch und mit der gewünschten Wirkung umzusetzen.

### **Ziele des Fachseminars**

Sie...

- erarbeiten Grundlagen des BGM und wenden diese auf Praxisbeispiele an.
- setzen sich mit Aufwand, Nutzen und Wirksamkeit von BGM-Massnahmen auseinander.
- eruieren gesundheitsrelevante Handlungsfelder und Lösungsansätze für Massnahmen im eigenen Betrieb.

**Leitung:** Samuel Maurer, lifetime health GmbH

**Datum:** Dienstag, 12. November 2024

**Ort:** Online

### **Guter Schlaf macht sich bezahlt**

Quantitativ und qualitativ ungenügender Schlaf hat Müdigkeit zur Folge und kann zu physischen und psychischen Problemen führen. Wer gut und genügend schläft, leistet mehr, fehlt weniger am Arbeitsplatz und verursacht weniger Unfälle. Ein erster Schritt besteht darin, ein Bewusstsein für die Wichtigkeit des Schlafes als Sicherheits- und Gesundheitsfaktor zu entwickeln.

### **Ziele des Fachseminars**

Sie...

- wissen, welcher Zusammenhang zwischen Schlaf und Sicherheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit besteht.
- kennen Tools zur Abklärung der Schlafqualität und Behandlungsmethoden bei Schlafstörungen.

- können Massnahmen zur Verbesserung der Schlafqualität anwenden.

**Leitung:** Melanie Wüst, Schlafgut

**Datum:** Donnerstag, 5. Dezember 2024

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit



## Mit präventiven Massnahmen Gesundheit fördern und Kosten reduzieren

Führungspersonen und Personalverantwortliche werden zusehends mit Arbeitsunfähigkeit, Burnout oder auch gesundheitlichen Auswirkungen von Restrukturierungen und anderen Belastungssituationen konfrontiert. Studien belegen: Mit betrieblichen Massnahmen zur Vermeidung und Früherkennung von arbeitsbedingten Belastungen sowie zur Stärkung der Ressourcen lassen sich Motivation und Leistungsbereitschaft der Mitarbeitenden steigern und gleichzeitig Kosten im Betrieb reduzieren. Das Präventionsangebot der PK Rück und Ihrer Pensionskasse unterstützt Sie dabei.

In den praxisbezogenen Seminaren erwerben Sie das nötige Wissen rund um das Thema Prävention und Gesundheitsförderung im betrieblichen Kontext. Sie setzen sich mit wichtigen betrieblichen Risiko- und Schutzfaktoren auseinander und lernen neue Führungsinstrumente kennen. Dazu erfahren Sie, wie Sie Ihre Mitarbeitenden gezielt unterstützen sowie Präventionsmassnahmen in Ihrem Unternehmen planen und umsetzen können. Das Seminarangebot ist speziell für Führungspersonen und Personalverantwortliche aus dem KMU-Bereich konzipiert.

## PK Tel: Reintegrations- beratung durch Fachpersonen

PK Tel bietet eine kostenlose telefonische Beratung bei Fragen im Zusammenhang mit gesundheitsbedingten Absenzen im Betrieb. Droht eine Arbeitsunfähigkeit oder liegt diese bereits vor, erhalten Sie Auskunft und Unterstützung beim Meldeprozess an Ihre Pensionskasse. Bei inhaltlichen Fragen stehen Ihnen erfahrene Reintegrationsspezialistinnen und -spezialisten zur Verfügung. PK Tel kann von Betrieben in Anspruch genommen werden, deren Pensionskasse am Präventionsprogramm der PK Rück teilnimmt.

Sie erreichen PK Tel folgendermassen:  
T +41 43 268 27 77

Montag bis Freitag  
8:30–12:00 Uhr / 13:30–17:00 Uhr

# Der Nutzen für Sie und Ihr Unternehmen:

- Aufbau und Erweiterung Ihrer Kenntnisse, Vorgehensweisen und Führungsinstrumentarien zur Prävention und Früherkennung arbeitsbedingter Belastungen und Erkrankungen
- Vermittlung von Know-how durch erfahrene Seminarleiterinnen und Seminarleiter zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Professionelle telefonische Beratung und Unterstützung von Reintegrationsspezialisten und -spezialistinnen
- Nachhaltige Senkung des betrieblichen Krankheits- und Invaliditätsrisikos und dadurch Reduktion der Fehlzeiten und der damit verbundenen Kosten
- Förderung der Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmenden dank gesundheitsförderlicher Massnahmen und gezielter Unterstützung in Problemsituationen

# Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit bietet den Bachelor-Studiengang Soziale Arbeit mit den Studienrichtungen Sozialarbeit, Soziokultur – in der Deutschschweiz einzigartig – und Sozialpädagogik, den Master-Studiengang Soziale Arbeit sowie Weiterbildungen zu folgenden Themen an: Arbeitsintegration; Behinderung und Lebensqualität; Devianz, Gewalt und Opferschutz; Erziehung, Bildung und Betreuung; Gemeinde-, Stadt- und Regionalentwicklung; Kindes- und Erwachsenenschutz; Methoden und Verfahren; Prävention und Gesundheit; Soziale Sicherheit; Sozialmanagement und Sozialpolitik sowie Soziokultur. Mit Projekten in Forschung und Entwicklung sowie Dienstleistungen unterstützt die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit die Entwicklung des Sozialwesens und die Professionalisierung der Sozialen Arbeit.

**Hochschule Luzern**  
**Soziale Arbeit**

Werftestrasse 1  
Postfach  
6002 Luzern

T +41 41 367 48 48  
sozialarbeit@hslu.ch  
hslu.ch/sozialarbeit



Mehr Informationen zu unseren  
Fachseminaren Betriebliches  
Gesundheitsmanagement 2024