



PENSIONS KASSE FÜR KMU

Fachseminare Betriebliches Gesundheits- management 2023

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 2023

Thema	Datum
Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden	15.03.2023
Gesundheit im Gespräch	17.04.2023
Achtsamkeit im Berufsalltag	06.06.2023
Wenn Konflikte krank machen	29.06.2023
Positive Leadership	30.08.2023
Die Bedeutung von New Work für Mitarbeitende und Organisationen	28.09.2023
Guter Schlaf macht sich bezahlt	25.10.2023
Betriebliches Gesundheitsmanagement in KMUs	22.11.2023

Bitte lesen Sie die Detailausschreibungen der Fachseminare. Sie finden diese zusammen mit den Anmeldeformularen unter hslu.ch/s170.

Kontakt

Administration & Organisation
Ajdin Orucevic
T +41 41 367 48 67
ajdin.orucevic@hslu.ch

Unterrichtszeiten

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

Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden

In unserer Gesellschaft nimmt die Bedeutung der psychischen Gesundheit laufend zu. Bei den IV-Renten machen mittlerweile psychische Erkrankungen mit 50 % den weitaus grössten Anteil aus. Insbesondere Langzeitverläufe bedeuten für Betroffene eine starke Einbusse ihrer Lebensqualität und eine finanzielle Herausforderung, gleichzeitig auch eine grosse Belastung für das Team und hohe finanzielle Kosten für den Betrieb. Leider werden psychische Belastungen nach wie vor nicht rechtzeitig erkannt bzw. Signale von Betroffenen nicht richtig interpretiert. Das frühzeitige Erkennen von Anzeichen und rechtzeitige Einleiten entsprechender Massnahmen ist entscheidend für einen positiven Verlauf. In diesem Fachseminar lernen Führungspersonen und HR-Fachleute, wie sie Signale von psychisch erkrankten Mitarbeitenden frühzeitig erkennen und richtig interpretie-

ren können, wie sie mit Betroffenen zielführende Gespräche führen und wo sie weiterführende Unterstützung erhalten können.

Leitung: Eva Keller, B.Sc. International Hospitality Management EHL/Betriebswirtschaft, MAS Gesundheitsförderung, fokusarbeit AG

Datum: Mittwoch, 15. März 2023

Ort: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Max. Anzahl Teilnehmer/innen: 20

Gesundheit im Gespräch

Wie gehen Führungspersonen mit dem Thema Gesundheit der Mitarbeitenden um? Und wie sprechen sie mit ihren Mitarbeitenden darüber? Führungspersonen nehmen bei der Gesundheit der Mitarbeitenden eine wichtige Rolle ein, da ihr Verhalten immer auch gesundheitsrelevant für die Belegschaft ist. Die Forschung zeigt, dass Führungspersonen Gespräche mit Mitarbeitenden über Gesundheitsthemen häufig als schwierig empfinden, insbesondere wenn es um Aspekte der psychischen Gesundheit geht.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf der Verbesserung der Kommunikationskompetenz bei Gesundheitsthemen. Auf der Grundlage von Kommunikationstheorien werden im Rahmen von Rollenspielen typische, gesundheitsrelevante Gesprächssituationen zwischen Führungspersonen und Mitarbeitenden unter fachlicher Begleitung geübt und reflektiert.

Leitung: Dr. Sarah Auerbach, Personal- und Organisationsberaterin, papilio ag Zürich

Datum: Montag, 17. April 2023

Ort: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Max. Anzahl Teilnehmer/innen: 20

Achtsamkeit im Berufsalltag

Das Erleben von Stress hinterlässt oftmals das Gefühl, nicht zu genügen und nicht mehr aus dem Hamsterrad aussteigen zu können. Bei langanhaltenden Belastungssituationen können Symptome wie Nervosität, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen und Erschöpfung auftreten und die Lebens- und Arbeitsqualität massiv beeinträchtigen.

Durch die Entwicklung von Achtsamkeit können nicht nur die eigene Resilienz und emotionale Intelligenz, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit, strategische Entscheidungsfähigkeit und konstruktive Gestaltung von Arbeitsbeziehungen gefördert werden. Die nachhaltige Wirkung von Achtsamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen. In diesem fach- und erfahrungsorientierten Seminar erlernen die Teilnehmenden, für sich persönlich und ihre Organisation, die methodische Entwicklung von Achtsamkeit und deren Anwendung in ihrem (Berufs-)Alltag.

Leitung: Thomas Frauenknecht, MAS HRM, IAP

Datum: Dienstag, 6. Juni 2023

Ort: Online via Zoom

Max. Anzahl Teilnehmer/innen: 20

Wenn Konflikte krank machen

Konflikte im Arbeitskontext spielen eine viel wichtigere Rolle als gemeinhin angenommen wird. Über die Hälfte der psychisch bedingten Krankschreibungen sind auf einen Konflikt zurückzuführen. Mit dieser Erkenntnis sind wir angehalten, uns diesem Thema anzunehmen. Als Arbeitgebende, Führungskräfte, Kolleginnen und Kollegen,

aber auch als Betroffene können wir einen aktiven Einfluss darauf nehmen, wie sich Konflikte im Arbeitskontext entwickeln und lösen lassen. Aber wann genau sprechen wir von einem Konflikt? Welche Rechte, Pflichten und Handlungsmöglichkeiten habe ich dabei als direkt oder indirekt beteiligte Person? Das Seminar bietet neben einer begrifflichen Einordnung einen Einblick in die Relevanz von Konflikten im Arbeitskontext. Zudem wird auf arbeitsrechtliche Aspekte hingewiesen und es werden konkrete Lösungsansätze zu deren Vermeidung und für die aktive Bearbeitung aufgezeigt.

Leitung: Fabian Lauber, Arbeits- und Organisationspsychologe, Lauber Care Management GmbH

Datum: Donnerstag, 29. Juni 2023

Ort: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Max. Anzahl Teilnehmer/innen: 20

Positive Leadership

Positive Leadership ist ein neuer Führungsansatz aus der Positiven Psychologie und bedeutet im Kern stärkenorientiertes Führen. Er betrifft gleichermaßen die Führungspersonen selbst («sich selbst führen»), ihre Mitarbeitenden («Menschen führen») sowie den Betrieb insgesamt («Organisation führen»). Positive Leadership ist wissenschaftlich breit fundiert und weist als Element gesunder Führung eine grosse Relevanz auf für das Wohlbefinden, die Gesundheit und das Engagement von Mitarbeitenden und Führungspersonen am Arbeitsplatz. Eine günstige Beeinflussung dieser Faktoren führt letztlich zu einer Reduktion von Arbeitsunfällen und Fluktua-

tion sowie zu einem besseren Betriebserfolg. Im Seminar werden den Teilnehmenden Strategien und konkrete Instrumente zur Umsetzung der Positive-Leadership-Prinzipien im Führungsalltag vermittelt. Gleichzeitig wird ein Schwerpunkt auf die Erarbeitung und den Transfer praxisnaher Handlungsmöglichkeiten in den eigenen Berufsalltag gelegt.

Leitung: Dr. Sarah Auerbach, Personal- und Organisationsberaterin, papilio ag Zürich
Datum: Mittwoch, 30. August 2023
Ort: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit
Max. Anzahl Teilnehmer/innen: 20

Die Bedeutung von New Work für Mitarbeitende und Organisationen – neue Chancen verantwortungsvoll nutzen

Die Begriffe New Work, Arbeit 4.0 und Homeoffice sind mittlerweile in aller Munde. Was steckt dahinter und was bedeuten die neuen Arbeitsformen für die Berufstätigen und ihre Organisationen? Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass die neue Arbeitswelt mit vielfältigen Herausforderungen und gesundheitlichen Risiken, aber auch mit grossen Chancen verbunden ist. Im Seminar werden Fragen aufgegriffen und diskutiert, wie Mitarbeitende und Betriebe zielführend und erfolgreich mit mobil-flexiblen Arbeitsformen, Remote Work, Homeoffice und Zeitautonomie umgehen können, was es braucht, damit das Zusammenspiel zwischen Beruf und Privatleben gut gelingt und was eine erfolgreiche Führungsarbeit aus Distanz ausmacht. Ein Kernanliegen des Seminars besteht darin, praxistaugliche Lösungsan-

sätze und Impulse für einen gesundheitsverträglichen Umgang mit New Work zu vermitteln und Transfermöglichkeiten in den eigenen Arbeitskontext zu reflektieren.

Leitung: Cristina Crotti, MSc in Soziologie, Sozialpsychologie und Kommunikationswissenschaften, Conaptis GmbH
Datum: Donnerstag, 28. September 2023
Ort: Online via Zoom
Max. Anzahl Teilnehmer/innen: 20

Guter Schlaf macht sich bezahlt

Als Grundpfeiler von Sicherheit und Gesundheit kann der Wert des Schlafs nicht hoch genug eingeschätzt werden. Quantitativ und qualitativ ungenügender Schlaf hat Müdigkeit und Schläfrigkeit mit entsprechenden Sicherheitsrisiken zur Folge. Zusätzlich bestehen mannigfache Zusammenhänge mit medizinischen und psychischen Problemen. Die Erfahrung zeigt: Wer gut und genügend schläft, leistet mehr, fehlt weniger am Arbeitsplatz und verursacht weniger Unfälle.

Das Fachseminar vermittelt den Teilnehmenden relevantes Basiswissen und konkrete Handlungsempfehlungen, um die Ressource Schlaf im privaten sowie im betrieblichen Kontext gewinnbringend zu managen.

Leitung: Melanie Wüst, Psychologin M.Sc. und Schlafspezialistin, KSM Klinik für Schlafmedizin
Datum: Mittwoch, 25. Oktober 2023
Ort: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit
Max. Anzahl Teilnehmer/innen: 20

Betriebliches Gesundheitsmanagement in KMUs

Beim betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) stehen Wohlbefinden und gleichzeitig die Förderung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden eines Unternehmens im Fokus. Gesunde, zufriedene und motivierte Mitarbeitende sind ein entscheidender Faktor für den langfristigen Unternehmenserfolg. Im Vergleich zu Grossbetrieben haben KMUs oftmals weniger zeitliche, personelle und finanzielle Ressourcen, um BGM-Massnahmen umzusetzen. Trotzdem ist es gerade auch für den KMU-Bereich wichtig, für gesunde Rahmenbedingungen und Prozesse zu sorgen, da Ausfälle von Personal häufig schwerwiegende Auswirkungen haben. Es sind darum niederschwellige Methoden und Lösungen gefragt, wie ein BGM einfach, systematisch und mit der gewünschten Wirkung umgesetzt werden kann. Das Fachseminar vermittelt den Teilnehmenden relevantes Grundlagenwissen zum Thema BGM in KMUs, ermöglicht einen praxisbezogenen Austausch sowie eine erste Standortbestimmung inkl. Entwicklung von konkreten Lösungsansätzen für die eigene Organisation.

Leitung: Samuel Maurer, Msc Bewegungswissenschaften & Sport (ETH Zürich), Leadership & Management (SVF), Assessor Friendly Workspace, lifetime health GmbH

Datum: Mittwoch, 22. November 2023

Ort: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Max. Anzahl Teilnehmer/innen: 20



Mit präventiven Massnahmen Gesundheit fördern und Kosten reduzieren

Führungspersonen und Personalverantwortliche werden zusehends mit Arbeitsunfähigkeit, Burn-out 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 KMU-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](https://www.hslu.ch/sozialarbeit)



Mehr Informationen zu unseren
Fachseminaren Betriebliches
Gesundheitsmanagement 2023