



PENSIONS KASSE FÜR KMU

Fachseminare Betriebliches Gesundheits- management 2025

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/
praeventions
seminare25](https://hslu.ch/praeventionsseminare25)

Fachseminare 2025

| Thema | Datum |
|--|------------|
| Wenn Konflikte krank machen | 25.03.2025 |
| Betriebliches Gesundheitsmanagement in KMUs | 08.04.2025 |
| Resilienz | 06.05.2025 |
| Absenzenmanagement und Wiedereingliederung für berufliche Kontinuität | 27.05.2025 |
| Wirksame Ziele setzen im Berufsalltag nach der ZRM®-Methode | 03.06.2025 |
| Generationenmanagement für KMU: Herausforderungen in der Arbeitswelt 5.0 | 24.06.2025 |
| Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden | 02.09.2025 |
| Die Bedeutung von New Work für Mitarbeitende und Organisationen | 09.09.2025 |
| Gesundheit im Gespräch | 21.10.2025 |
| Burnout ist kein persönliches Versagen: Es ist ein Weckruf | 28.10.2025 |
| Selbstfürsorge im Berufsalltag. Mit Achtsamkeit fällt es leichter | 04.11.2025 |
| Einführung in Generative AI für KMU: Chancen und Herausforderungen | 25.11.2025 |

Bitte lesen Sie die Detailausschreibungen der Fachseminare. Sie finden diese zusammen mit den Anmeldeformularen unter hslu.ch/praeventionsseminare25.

Kontakt

Administration & Organisation Weiterbildung
Michèle Birrer, T +41 41 367 48 46,
michele.birrer@hslu.ch

Unterrichtszeiten:

ganztags, 09:15 bis 12:00 Uhr
und 13:00 bis 16:30 Uhr
halbtags, 09:15 bis 12.30 Uhr

Wenn Konflikte krank machen

Psychisch bedingte Krankschreibungen sind in 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 und Auswirkungen von Konflikten im Arbeitskontext.
- erhalten Hilfestellungen, wie Konflikte aus betrieblicher Sicht vorgebeugt und frühzeitig erkannt werden.
- lernen Tipps und Vorgehensweisen kennen, um bei anbahnenden Konflikten frühzeitig agieren und bei konkreten Konflikten vermitteln zu können.

Leitung: Corinne Baumgartner,
Conaptis GmbH, Zürich

Datum: Dienstag, 25. März 2025

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.
- eruiieren gesundheitsrelevante Handlungsfelder und Lösungsansätze für Massnahmen im eigenen Betrieb.

Leitung: Samuel Maurer, lifetime health GmbH

Datum: Dienstag, 8. April 2025

Ort: Online, halbtags: 09.15 bis 12.30 Uhr

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 anderen sind wirkungsvolle Schutzfaktoren. Ziel ist es, einen hilfreichen Umgang mit den verschiedenen Belastungen im beruflichen Umfeld zu finden und die innere Widerstandskraft zu stärken.

Ziele des Fachseminars

Sie ...

- lernen Grundlagen der Selbstfürsorge und wirksame Resilienzfaktoren kennen.
- reflektieren ihre persönlichen Stressoren in ihrer Rolle als Vorgesetzte, Mitarbeitende und im Team.
- erarbeiten konkrete Resilienz-Massnahmen für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im beruflichen Kontext.

Leitung: Simone Giesen,

Simone Giesen Consulting GmbH

Datum: Dienstag, 6. Mai 2025

Ort: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Absenzenmanagement und Wiedereingliederung für berufliche Kontinuität

Ein effektives Absenzenmanagement hilft Unternehmen, krankheitsbedingte Ausfälle und reduzierte Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden zu minimieren. Case Management und Job Coaching fördern die berufliche Wiedereingliederung der Mitarbeitenden. Das Fachseminar vermittelt wichtige Kenntnisse zur Früherkennung und zur Rolle der Arbeitgebenden im Absenzenmanagement, um präventiv und effektiv bei krankheitsbedingten Ausfällen zu handeln.

Ziele des Fachseminars

Sie ...

- erkennen Anzeichen gesundheitlicher Veränderung von Mitarbeitenden.
- wissen, wie Sie Mitarbeitende in belastenden Situationen ansprechen.
- kennen Hilfeangebote und ergänzende Tools, die Sie Betroffenen anbieten können.

Leitung: Jana Renker, ZURZACH Care

Datum: Dienstag, 27. Mai 2025

Ort: Online, halbtags: 9.15 bis 12.30 Uhr

Wirksame Ziele setzen im Berufsalltag nach der ZRM®-Methode

Die Zielsetzung im beruflichen Alltag ist oft mit negativen Gefühlen oder Druck verbunden. Die Förderung der Motivation zur Formulierung und Umsetzung von Zielen sind dazu der Schlüssel. Das ZRM®-Modell integriert kognitive, emotionale und physiologische Elemente. Dazu wird mit einem neu entwickelten Zieltyp gearbeitet: den sogenannten Motto-Zielen. Motto-Ziele werden auf der Haltungsebene gebildet und erhöhen Motivation, Zielbindung sowie Selbstwirksamkeit. Sie sind wichtig für den Umgang mit Veränderungen, Stressmanagement und Gesundheitsverhalten im beruflichen Alltag.

Ziele des Fachseminars

Sie ...

- lernen die wichtigsten Theorien und Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie und Neurobiologie kennen.
- erarbeiten sich ein individuelles Motto-Ziel zu einem Thema aus ihrem beruflichen Alltag.
- wissen, welche neurowissenschaftliche Erkenntnisse bedeutsam sind, um handlungswirksam Ziele mit Motivation zu setzen.

Leitung: Dr. Julia Weber, ISMZ GmbH,

Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich

Datum: Dienstag, 3. Juni 2025

Ort: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Generationenmanagement für KMU: Herausforderungen in der Arbeitswelt 5.0

Die Generationen Z und Alpha stehen vor einem erheblichen Druck und einer starken psychischen Belastung. Wie können Führungskräfte und HR-Verantwortliche im beruflichen Umfeld mit den neuen Herausforderungen umgehen, um diese Gene-

rationen nachhaltig und positiv zu unterstützen. Das Präventionsseminar behandelt psychosoziale Risiken, den Einfluss sozialer Medien sowie aktuelle gesellschaftliche und globale Entwicklungen. Es gibt zudem Empfehlungen für ein Generationenmanagement mit Fokus auf die jüngeren Generationen.

Ziele des Fachseminars

Sie ...

- ordnen ein, welche Faktoren die psychische Gesundheit der jungen Arbeitnehmenden beeinflussen.
- wissen, welche arbeitsbezogene und zwischenmenschliche Herausforderungen für junge Erwerbstätige bestehen.
- lernen Massnahmen zur Förderung einer gesunden Arbeitsumgebung und Strategien zur Risikominimierung kennen.

Leitung: Ronia Schiffan, Externas GmbH

Datum: Dienstag, 24. Juni 2025

Ort: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden

Die Bedeutung der psychischen Gesundheit nimmt zu. Insbesondere Langzeitverläufe bedeuten für Betroffene eine Einbusse an Lebensqualität und finanzielle Herausforderungen. Arbeitsausfälle belasten auch Mitarbeitende und Teams und verursachen hohe Kosten für den Betrieb. Frühzeitiges Erkennen und gezielte Massnahmen sind entscheidend. Das Fachseminar vermittelt Führungspersonen und HR-Fachleuten Wissen und Handlungsempfehlungen im Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden.

Ziele des Fachseminars

Sie ...

- entwickeln ein Verständnis für die wachsende Bedeutung von psychischen Erkrankungen in der Arbeitswelt.
- entwickeln Fähigkeiten zur frühen Erkennung und Interpretation von Anzeichen einer psychischen Erkrankung.
- erwerben Gesprächstechniken zur effektiven Kommunikation mit Betroffenen.

Leitung: Eva Keller-Hunkeler, Forum BGM Zürich, Büro Künzle

Datum: Dienstag, 2. September 2025

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, 9. September 2025

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 Führungspersonen 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, 21. Oktober 2025

Ort: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Burnout ist kein persönliches Versagen: Es ist ein Weckruf

Burnout entsteht, wenn Menschen mehr Energie verbrauchen, als sie regenerieren können, was das Risiko stressbedingter Erkrankungen erhöht. Unser Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die ihre Resilienz stärken möchten. Ein erfahrener Facharzt erläutert die medizinischen Aspekte des Burnout-Syndroms, und eine erfahrene Coachin stellt wirksame Strategien vor, um Stress in der Führung besser zu bewältigen.

Ziele des Fachseminars

Sie ...

- erhalten medizinische Grundlagen der Burnoutentwicklung und lernen, diese einzuordnen.

- lernen Ihr Nervensystem und die Idee der Neurozeption kennen, um wirksame und einfache Interventionen umzusetzen.
- erfahren, was wirken könnte, und treten in einen interaktiven Austausch.

Leitung: Dr. med. Dipl. theol. Michael Pfaff,

Praxisinhaber in Zürich

Dr. Beatrice Sigrist Charbonnier,

Inhaberin SigristCoaching

Datum: Dienstag, 28. Oktober 2025

Ort: Online, halbtags: 09.15 bis 12.30 Uhr

Selbstfürsorge im Berufsalltag: Mit Achtsamkeit fällt es leichter

Mit Selbstfürsorge im Berufsalltag und durch die Entwicklung von achtsamer Selbstwahrnehmung können Resilienz, die Leistungs- und Entscheidungsfähigkeit sowie konstruktive Gestaltung von Beziehungen gefördert werden. Achtsame Selbstfürsorge 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 Selbstfürsorge entfalten können.
- stärken die eigene Fähigkeit zur achtsamen Selbstfürsorge mit einfachen und anwendbaren Übungen.
- wissen, wie eine sorgfältige und gesund erhaltende Team- und Betriebskultur gefördert werden kann.

Leitung: Thomas Frauenknecht,

coachingcenter-schweiz GmbH

Datum: Dienstag, 4. November 2025

Ort: Online

Einführung in Generative AI für KMU: Chancen und Herausforderungen

In der heutigen Geschäftswelt bietet Generative AI (Gen AI) vielfältige Möglichkeiten, die Effizienz und Innovationskraft von Unternehmen zu steigern. Das praxisnahe Seminar richtet sich an Vorgesetzte und HR-Fachleute und bietet fundierte Einblicke in die aktuellen Entwicklungen und Anwendungen von Gen AI. Sie erfahren, wie Gen AI in Unternehmen z.B. zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit genutzt wird und welche Herausforderungen sich dabei für KMUs ergeben.

Ziele des Fachseminars

Sie ...

- kennen Anwendungen, die zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Mitarbeitenden bereits zum Einsatz kommen.
- wissen, welche Aspekte beim Datenschutz bei der Implementierung von Gen AI zu beachten sind.
- erhalten praxisnahe Tipps und Strategien für die Implementierung von Gen AI in KMUs.

Leitung: Sophie Hundertmark, Hochschule Luzern, Institute of Financial Services Zug, IFZ

Datum: Dienstag, 25. November 2025

Ort: Online, halbtags: 9.15 bis 12.30 Uhr

Mit präventiven Massnahmen Gesundheit fördern und Kosten reduzieren

Die Verminderung arbeitsbedingter Belastungen und die Stärkung der Ressourcen stehen im Zentrum von präventiven Massnahmen. Die Seminare vermitteln Führungskräften und Personalverantwortlichen Wissen zu Prävention und Gesundheitsförderung, sowie Tools, um Risiken zu erkennen und Massnahmen gezielt umzusetzen. Ziel ist ein gesundes und leistungsfähiges Arbeitsumfeld. Das Präventionsangebot der PK Rück und Ihrer Pensionskasse unterstützt Sie dabei.

PK Tel: Reintegrations- beratung durch Fachpersonen

PK Tel bietet kostenlose telefonische Beratung bei gesundheitsbedingten Absenzen im Betrieb. Fachpersonen unterstützen bei Fragen zur Arbeitsunfähigkeit, dem Meldeprozess an die Pensionskasse und zur Reintegration. Das Angebot richtet sich an Betriebe, deren Pensionskasse am Präventionsprogramm der PK Rück teilnimmt.

Sie erreichen PK Tel folgendermassen:
Montag bis Freitag
8:30 – 12:00 Uhr / 13:30 – 17:00 Uhr
T +41 43 268 27 77

Der Nutzen für Sie und Ihr Unternehmen:

- Ausbau von Wissen und Führungskompetenzen zur Prävention und Früherkennung arbeitsbedingter Belastungen
- Praxisnahes Know-how im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Professionelle telefonische Unterstützung von Reintegrationsfachpersonen
- Reduzierung von Krankheits- und Invaliditätsrisiken sowie Fehlzeiten und Kosten



Mehr Informationen
zu PK Rück

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, an. Zusätzlich stehen an der Hochschule der Master-Studiengang Soziale Arbeit sowie Weiterbildungen zu verschiedenen Themen zur Verfügung: 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 2025