

# *Fachseminare*

## *Betriebliches Gesundheitsmanagement 2022*

---

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

Die Fachseminare sind für Präventions-Kunden der PK Rück kostenlos.

**Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter [hslu.ch/s170](https://www.hslu.ch/s170).**

## Fachseminare 2022

---

<b>Thema</b>	<b>Datum</b>
Achtsamkeit im Berufsalltag	21.03.2022
Resilienz für Führungskräfte	12.04.2022
Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden	18.05.2022
Betriebliches Gesundheitsmanagement in KMUs	28.06.2022
Führung und Gesundheit	26.08.2022
Die konstruktive Regulation von belastenden Emotionen	27.09.2022
Die Bedeutung von New Work für Mitarbeitende und Organisationen	26.10.2022
Guter Schlaf macht sich bezahlt	17.11.2022

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  
Ajdin Orucevic  
T +41 41 367 48 67  
[ajdin.orucevic@hslu.ch](mailto:ajdin.orucevic@hslu.ch)

### Unterrichtszeiten

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

---

### 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, Konzentrationschwäche, 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 Sie 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:** Montag, 21. März 2022

**Ort:** online

**Max. Anzahl Teilnehmer/innen:** 20

---

### Resilienz für Führungskräfte

Führungspersonen sehen sich in der heutigen Arbeitswelt mit vielfältigen Anforderungen konfrontiert. Das Resilienz-Konzept bietet in diesem Zusammenhang einen wichtigen Orientierungsrahmen für eine konstruktive und produktive Unternehmenskultur. Führungspersonen und Mitarbeitende werden gleichsam dabei unterstützt, mehr Sicherheit, Flexibilität und inneres Gleichgewicht in den von komplexen Herausforderungen geprägten Arbeitsalltag zu integrieren. Das Fachseminar ermöglicht Führungspersonen ein erweitertes Verständnis von Führung im Sinne des Resilienz-Ansatzes und zeigt auf, wie resilienzförderndes Handeln in der Führung konkret und praxisnah umgesetzt werden kann.

**Leitung:** Patricia von Moos, Sozial- und Präventivmedizinerin/Resilienztrainerin

**Datum:** Dienstag, 12. April 2022

**Ort:** online

**Max. Anzahl Teilnehmer/innen:** 20

---

### 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 rund der Hälfte 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

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

**Leitung:** Andrea Camarasa, M.A. Soziale Arbeit & Sozialpolitik, MAS Management im Sozial- und Gesundheitsbereich

Eva Keller, B.Sc. International Hospitality Management EHL/Betriebswirtschaft, MAS Gesundheitsförderung

**Datum:** Mittwoch, 18. Mai 2022

**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 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 rele-

vantes Grundlagenwissen zum Thema BGM in KMUs, ermöglicht einen praxisbezogenen Austausch sowie eine erste Standortbestimmung und das Entwickeln von konkreten Lösungsansätzen für die eigene Organisation.

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

**Datum:** Dienstag, 28. Juni 2022

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

**Max. Anzahl Teilnehmer/innen:** 20

---

## Führung und Gesundheit

Wie geht man in Ihrem Betrieb mit dem Thema Gesundheit um? Und welche Rolle spielt dabei die Führung? Führungspersonen sind für die betriebliche Gesundheitsförderung und das betriebliche Gesundheitsmanagement in zweierlei Hinsicht von grosser Bedeutung: Einerseits, weil Führungspersonen bei der Planung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen eine entscheidende Rolle spielen (sollten) und andererseits, weil das eigene Führungsverhalten immer auch gesundheitsrelevant ist für die gesamte Belegschaft.

In diesem Fachseminar werden auf der Grundlage von «Positive Leadership» Verantwortlichkeiten und Ansatzpunkte der betrieblichen Gesundheit reflektiert, die gleichermaßen die Führungspersonen («sich selbst führen»), die Mitarbeitenden («Menschen führen») sowie den Betrieb insgesamt betreffen («Organisation führen»). Dabei wird ein Schwerpunkt auf die Erarbeitung und den Transfer praxisnaher Handlungsmöglichkeiten gelegt.

**Leitung:** Dr. Sarah Auerbach, HR Personal- und Organisationsentwicklerin Universitätsspital Zürich

**Datum:** Freitag, 26. August 2022

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

**Max. Anzahl Teilnehmer/innen:** 20

---

## Die konstruktive Regulation von belastenden Emotionen

Emotionen prägen unser seelisches Erleben und sind bedeutsame Wegweiser, welche uns im Berufs- und Privatleben eine verlässliche Orientierung geben. Die fehlende Kompetenz, Emotionen selbstbestimmt zu regulieren, birgt das Risiko, dass Konflikte entstehen oder sich verschlimmern. Im beruflichen Kontext können davon einzelne Mitarbeitende oder ganze Teams betroffen sein. Jede Person kann lernen, insbesondere auch mit negativ geprägten Emotionen bewusst und konstruktiv umzugehen. Im Fachseminar erhalten die Teilnehmenden ein fundiertes Grundlagenwissen zum Thema Emotionen und Emotionsregulation. Praxisnahe Übungen unterstützen sie dabei, neue Wege der Emotionsregulation kennenzulernen und einzuüben. Dazu lernen die Teilnehmenden, wie sie in ihrem beruflichen Kontext andere Menschen bei der konstruktiven Regulation von Emotionen begleiten und unterstützen können.

*Leitung: Patricia von Moos, Sozial- und Präventivmedizinerin/Resilienztrainerin*

*Datum: Dienstag, 27. September 2022*

*Ort: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit*

*Max. Anzahl Teilnehmer/innen: 25*

---

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

Die Begriffe New Work, Arbeit 4.0 und Home Office 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 verbunden ist mit vielfältigen Herausforderungen und gesundheitlichen Risiken, aber auch grossen Chancen. Im Seminar werden

Fragen aufgegriffen und diskutiert, wie Mitarbeitende und Betriebe zielführend und erfolgreich mit mobil-flexiblen Arbeitsformen, Remote Work, Home Office 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 Lösungsansätze 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: Mittwoch, 26. Oktober 2022*

*Ort: online*

*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: Donnerstag, 17. November 2022*

*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 und gleichzeitig zur Stärkung von Ressourcen lassen sich Motivation und Leistungsbereitschaft der Mitarbeitenden steigern sowie 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: Reintegrationsberatung 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 Reintegrations-spezialistinnen 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 Reintegrations-spezialisten 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; Bildung, Erziehung und Betreuung; Devianz, Gewalt und Opferschutz; 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 2945, 6002 Luzern, Schweiz  
T +41 41 367 48 48  
sozialarbeit@hslu.ch, [hslu.ch/sozialarbeit](https://www.hslu.ch/sozialarbeit)