

# *Fachseminare*

## *Betriebliches Gesundheitsmanagement 2021*

---

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 2021

---

<b>Thema</b>	<b>Datum</b>
Gesundheitsförderliches Selbstmanagement	02.03.2021
Die konstruktive Regulation von belastenden Emotionen	20.04.2021
Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden	04.05.2021
Stresskompetenz und Verhaltensmuster messen und Konsequenzen ableiten	15.06.2021
Führung und Gesundheit	24.06.2021
Toolbox KMU	31.08.2021
Gesundheitsförderliches Selbstmanagement	16.09.2021
Guter Schlaf macht sich bezahlt	28.09.2021
Achtsamkeit im Berufsalltag	20.10.2021
Toolbox KMU	12.11.2021

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

---

### Gesundheitsförderliches Selbstmanagement

Gesundheitsförderliches Selbstmanagement ist eine der wesentlichen Kernkompetenzen unserer Zeit, um unter herausfordernden Arbeitsbedingungen und stetig wachsenden Anforderungen an die Leistung gesund zu bleiben. In diesem Fachseminar werden auf Basis des Resilienz-Konzepts praxisnahe Strategien vermittelt, die helfen, auf Anforderungen wechselnder Situationen flexibel zu reagieren – vor allem, wenn der äussere und innere Belastungsdruck steigen. Mitarbeitende lernen, in anspruchsvollen Zeiten den täglichen Belastungen dauerhaft Stand zu halten und die psychische Gesundheit und Lebenszufriedenheit zu erhalten.

**Leitung:** Dr. Petra Maria Schwarz, Personal- und Organisationsberaterin

**Datum:** Dienstag, 2. März 2021 /  
Donnerstag, 16. September 2021

**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, 20. April 2021

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

**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 48 % den weitaus grössten Anteil aus. Insbesondere Langzeitverläufe bedeuten für Betroffene eine starke Einbusse ihrer Lebensqualität, 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 Treffen entsprechender Massnahmen sind entscheidend für einen positiven Verlauf. In diesem Fachseminar lernen Führungspersonen, 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:** Angelika Künzle, M.A. Berufs- und organisationsbezogene Beratungswissenschaften, dipl. Sozialarbeiterin FH

Eva Keller, B.Sc. Betriebswirtschaft, MAS Gesundheitsförderung, fokussierte Schlieren

**Datum:** Dienstag, 4. Mai 2021

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

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

---

## Stresskompetenz und Verhaltensmuster messen und Konsequenzen ableiten

Die Ermittlung des Gefährdungsgrades in Sachen Stress und Burnout wird zunehmend zu einer betrieblichen Aufgabe. Mittels einfach anzuwendender Tools können nicht nur Burn-out-gefährdete Personen erkannt, sondern auch Stressquellen identifiziert und entsprechende präventive Massnahmen geplant werden. Das Fachseminar ermöglicht einen Einblick in Aufbau und Anwendung von Analysetools, aus welchen Beanspruchungs- und Belastungsprofile abgeleitet und darauf aufbauend Konsequenzen u.a. für Führungsalltag, Arbeitsplatzgestaltung, Konfliktmanagement und Teamzusammensetzung erarbeitet werden können.

**Leitung:** Dr. med. Andreas Canziani, Psychiater, Coach, Laufbahnberater

**Daten:** Dienstag, 15. Juni 2021

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

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

---

## Führung und Gesundheit

Wie wird in Betrieben mit dem Thema Mitarbeitendengesundheit umgegangen? Und welche Rolle spielt dabei die Führung? Führungspersonen sind für die betriebliche Gesundheitsförderung 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 Führungsverhalten immer auch gesundheitsrelevant ist für die gesamte Belegschaft. Das Fachseminar thematisiert die Wahrnehmung von Führungspersonen und deren Bedeutung in Bezug auf Mitarbeitendengesundheit sowie den Umgang von Führungspersonen mit dieser Thematik. Dabei wird ein Schwerpunkt auf die Erarbeitung praxisnaher Handlungsmöglichkeiten im Hinblick auf die betriebliche Gesundheit gelegt.

**Leitung:** Dr. Sarah Auerbach, Personalentwicklerin Universitätsspital Zürich, Dozentin und Projektleiterin Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

**Datum:** Donnerstag, 24. Juni 2021

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

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

---

## Toolbox KMU – Sinnvolles Absenzenmanagement und praktische Werkzeuge zum Umgang mit Unfall und Krankheit

Wie gehe ich vor, wenn eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter verunfallt? An wen kann und muss ich mich wenden? Wen muss ich informieren? Die Teilnehmenden erhalten in diesem Fach-

seminar einen Einblick hinter die Kulissen von erkrankten oder verunfallten Personen, Abläufen bei der IV und sonstigen Versicherungen sowie des Arbeitsalltags eines Case Managers. Sie können am Ende des Tages einfache Checklisten anwenden und ihren Mitarbeitenden Unterstützung bieten. Die Teilnehmenden lernen die Methode der kollegialen Beratung kennen und wissen, wohin sie sich bei Fragen wenden können – ein Workshop aus der Praxis für die Praxis.

**Leitung:** Sandro Marco Pisaneschi, Inhaber von *Beratungsbuffet.ch*

**Datum:** Dienstag, 31. August 2021 /  
Freitag, 12. November 2021

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

**Max. Anzahl Teilnehmer/innen:** 25

---

## **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 Betrieb gewinnbringend zu managen.

**Leitung:** Melanie Wüst, Psychologin M.Sc. und Schlafspezialistin, KSM Klinik für Schlafmedizin

**Datum:** Dienstag, 28. September 2021

**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 lang anhaltenden 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 die methodische Entwicklung von Achtsamkeit und deren Anwendung in ihrem (Berufs-)Alltag.

**Leitung:** Thomas Frauenknecht, MAS HRM, IAP

**Datum:** Mittwoch, 20. Oktober 2021

**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: 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 Reintegrationspezialistinnen 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 Reintegrationspezialistinnen 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](mailto:sozialarbeit@hslu.ch), [hslu.ch/sozialarbeit](https://hslu.ch/sozialarbeit)