

## 11. KMU-Tagung zur betrieblichen Gesundheitsförderung

# Rastlose Gesellschaft

Arbeit und Freizeit – wo bleibt die Erholung?



www.bgf-luzern.ch  
Freitag, 2. Juli 2021, 8.30–12.15 Uhr  
Online-Veranstaltung

## Informationen

### Zielpublikum

Die Tagung richtet sich an Geschäftsinhaberinnen und -inhaber, Führungskräfte, Geschäftsfrauen und -männer, Personalverantwortliche und Sicherheitsfachleute von KMU, die sich in der betrieblichen Gesundheitsförderung gemeinsam mit ihren Mitarbeitenden engagieren.

### Tagungsbeitrag

Die Teilnahme ist kostenlos.

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens am 25. Juni 2021 unter [bgf-luzern.ch](http://bgf-luzern.ch) an.

### Auskunft

Dienststelle Gesundheit und Sport, Telefon 041 228 60 89, [gesundheit@lu.ch](mailto:gesundheit@lu.ch)

### Tagungsort

Die Tagung findet dieses Jahr digital statt. Der Link zur Teilnahme wird Ihnen kurz vor der Tagung per E-Mail zugestellt.

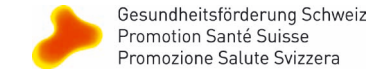
## Technikpartner



## Standortpartner



## Sponsoren



## Ideelle Partner



Dienststelle Gesundheit und Sport  
Meyerstrasse 20  
Postfach 3439  
6002 Luzern



Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta

Envoi commercial-réponse

B

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

# Rastlose Gesellschaft

## Arbeit und Freizeit – wo bleibt die Erholung?

Sehr geehrte Damen und Herren

Erholung gewinnt in unserer sich dynamisch entwickelnden Arbeitswelt zunehmend an Bedeutung. Die Gelegenheiten zur Erholung schwinden – sei es wegen ständiger Erreichbarkeit, zunehmender Arbeitsverdichtung oder Vereinbarkeitskonflikten zwischen beruflichen und privaten Aufgaben.

Erholung im Kontext von Arbeit bedeutet nicht nur Erholung von der Arbeit, sondern auch für die Arbeit, und steht somit im Interesse aller: der Unternehmen, der Führungskräfte und natürlich der Beschäftigten selbst, denn «die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens» (John Ernst Steinbeck).

Die Referentinnen und Referenten der diesjährigen KMU-Tagung gehen auf die zentralen Zusammenhänge zwischen Arbeit und Erholung ein. Sie geben Impulse und zeigen mit Praxisbeispielen auf, wie Unternehmen dazu beitragen können, dass der Balanceakt zwischen Arbeit und Regeneration gelingt.

Die Teilnahme an der diesjährigen digitalen Tagung ist ausnahmsweise kostenlos – als Wertschätzung für Ihr Engagement in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Wir freuen uns auf Sie.

### Die Veranstalter

Tamara Estermann, Leiterin Gesundheitsförderung,  
Dienststelle Gesundheit und Sport, Kanton Luzern  
Adrian Derungs, Direktor Industrie- und Handelskammer Zentralschweiz IHZ  
Rolf Born, Leiter WAS IV Luzern  
Oliver Aegerter, Bereichsleiter Betriebliches Gesundheitsmanagement, PBG, Suva

## Programm

Moderation: Regula Späni, SpäniMedia, ehemalige Moderatorin SRF

ab 08.15	<b>Einstieg in die virtuelle Tagung</b>
08.30	<b>Grusswort</b> Guido Graf, Regierungsrat, Vorsteher Gesundheits- und Sozialdepartement Kanton Luzern
	<b>Arbeiten Sie nur, oder schlafen Sie auch?</b> Zur <b>Work-Relax-Balance</b> aus arbeitspsychologischer Sicht Prof. em. Dr. phil. Theo Wehner, Arbeits- & Organisationspsychologie, ETH Zürich
	<b>Theater Improphil, Luzern</b>
09.30	<b>Pause</b>
09.35	<b>Warum verschlafen wir einen Drittel des Lebens?</b> Tipps für einen erholsamen Schlaf Dr. med. Werner Karrer, Konsiliararzt Pneumologie Kantonsspital Nidwalden, Stans, ehemaliger Chefarzt Luzerner Höhenklinik Montana
	<b>Theater Improphil, Luzern</b>
10.20	<b>Pause</b>
10.30	<b>Best Practice: «Wettbewerbsvorteil» erholte Mitarbeitende</b> Betriebliche Präventionsangebote, Rahmenbedingungen und Erfolgsfaktoren Reto Etterli, Präventionsberater Betriebliches Gesundheitsmanagement, Suva Verena Meier, Teamleiterin Service, Sonova AG
	<b>Theater Improphil, Luzern</b>
11.25	<b>Pause</b>
11.30	<b>Arbeiten zwischen Last und Lust</b> Warum wir keine <b>Work-Life-Balance</b> brauchen Karin Frick, lic. oec., Forschungsleiterin, Mitglied der Geschäftsleitung Gottlieb Duttweiler Institut (GDI)
12.15	<b>Ende der Veranstaltung</b>



**Theo Wehner**, Arbeits- & Organisationspsychologie, ETH Zürich

Nach abgeschlossener Berufsausbildung studierte Theo Wehner Psychologie und Soziologie, promovierte und habilitierte an der Universität Bremen. Von 1989 bis 1997 war er Professor an der TU Hamburg, danach bis 2014 an der ETH Zürich. Schwerpunkte seiner Forschung sind die psychologische Fehler- und Sicherheitsforschung, Projekte zur frei-gemeinnützigen Tätigkeit oder zum bedingungslosen Grundeinkommen.



**Werner Karrer**, Konsiliararzt Pneumologie Kantonsspital Nidwalden, Stans

Werner Karrer absolvierte seine Ausbildung an den Universitäten Freiburg und Basel. An Spitälern im In- und Ausland bildete er sich weiter zum Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Lungenkrankheiten sowie Schlafmedizin (SGSSC). 1985 wurde er Chefarzt an der Luzerner Höhenklinik Montana. Seit 2014 ist er Konsiliararzt für Lungenkrankheiten und Schlafmedizin am Kantonsspital Nidwalden. Bis 2019 war er Vorstandsmitglied der Lungenliga Zentralschweiz.



**Reto Etterli**, Präventionsberater Betriebliches Gesundheitsmanagement, Suva

Reto Etterli berät und begleitet Firmen bei der Planung und Umsetzung von Präventionsangeboten zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Er ist unter anderem fachverantwortlich für die Präventionsangebote zu Schlaf und Schicht-/Nachtarbeit und leitet in Kooperation mit der Gesundheitsförderung Schweiz den Lehrgang «Wettbewerbsvorteil betriebliches Gesundheitsmanagement». An der FHNW absolvierte er den Master in Angewandter Psychologie mit Schwerpunkt Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie.



**Verena Meier**, Teamleiterin Service, Sonova AG

Verena Meier arbeitet seit mehr als zehn Jahren bei der Sonova. Sie kümmert sich um die Sicherheit und die Gesundheitsförderung der Belegschaft. Am Standort in Stäfa stellt Verena Meier den Mitarbeitenden ergonomische, nachhaltige und attraktive Arbeitsplätze zur Verfügung. Sie organisiert diverse interne Events zu den Themen Mobilität und Gesundheit. Zurzeit besucht sie das MAS-Programm des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Hochschule Luzern.



**Karin Frick**, Forschungsleiterin, Mitglied der Geschäftsleitung GDI

Karin Frick befasst sich seit ihrem Studium an der Universität St. Gallen (HSG) in verschiedenen Funktionen mit Zukunftsthemen, gesellschaftlichem Wandel und Innovation. Sie war als Chefredaktorin der renommierten Vierteljahresschrift «GDI Impuls» und als Geschäftsführerin der Schweizerischen Vereinigung für Zukunftsforschung (swissfuture) tätig. Im Auftrag namhafter Firmen analysiert sie Trends im Konsumgüter- und Dienstleistungsbereich.

## Referentinnen und Referenten

Anmeldung für die digitale KMU-Tagung vom 2. Juli 2021

Rastlose Gesellschaft

Arbeit und Freizeit – wo bleibt die Erholung?

Unternehmen	Die Teilnahme ist kostenlos.	Infos und Online-Anmeldung unter <a href="http://www.bgf-luzern.ch">www.bgf-luzern.ch</a>
Strasse/Postfach	PLZ/Ort	
Betriebsgrösse (Anzahl Mitarbeitende)	Branche	
<b>Teilnehmerin/Teilnehmer 1</b>		
Name, Vorname, Funktion, Telefon und E-Mail*		
<b>Teilnehmerin/Teilnehmer 2</b>		
Name, Vorname, Funktion, Telefon und E-Mail*		

**Anmeldeschluss:**  
25. Juni 2021.  
\*Der Link zur Teilnahme wird Ihnen kurz vor der Tagung an die angegebene E-Mail-Adresse zugestellt.