

“ KMU-TAGUNG ”

ZUR BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

DIGITALE ACHTSAMKEIT ALS ZUKUNFTSKOMPETENZ

WOHLBEFINDEN UND PRODUKTIVITÄT IM FOKUS



BGF-LUZERN.CH

DONNERSTAG, 18. JUNI 2026, 8.30-14.00 UHR
SCHWEIZER PARAPLEGIKER-ZENTRUM NOTTWIL

DIGITALE ACHTSAMKEIT ALS ZUKUNFTSKOMPETENZ

WOHLBEFINDEN UND PRODUKTIVITÄT IM FOKUS

Sehr geehrte Damen und Herren

Die fortschreitende Digitalisierung verändert unsere Arbeitswelt und Freizeit tiefgreifend. Der bewusste und verantwortungsvolle Umgang mit digitalen Technologien wird immer wichtiger. Digitale Achtsamkeit bedeutet, die entsprechenden Werkzeuge gezielt und sinnvoll einzusetzen. Das Ziel ist, Überforderung und Ablenkung zu vermeiden sowie Vorteile der Technologie im Einklang mit dem eigenen Wohlbefinden zu nutzen.

Diese Fähigkeit wird zu einer zentralen Zukunftskompetenz für gesunde, produktive und resiliente Mitarbeitende. Unternehmen, die digitale Achtsamkeit fördern, stärken nicht nur das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden, sondern auch ihre Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit.

An der 16. KMU-Tagung geben Expertinnen und Experten inspirierende Impulse und stellen praxisnahe Instrumente vor, wie digitale Technologien bewusst und gesundheitsfördernd eingesetzt werden können. Gesunde Mitarbeitende, die sich wohlfühlen, arbeiten kreativer, konzentrierter, produktiver und tragen wesentlich zum nachhaltigen Erfolg ihres Unternehmens bei.

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**, Präventionsberatung, Suva

PROGRAMM

Moderation: Regula Späni,
SpäniMedia, Kommunikationsberaterin, ehemalige Moderatorin SRF

ab 07.45	Eintreffen der Gäste, Begrüssungskaffee, Tagungsorganisation
08.30	Eröffnung
08.35	Grusswort Michaela Tschuor, Dr. iur., Regierungspräsidentin, Vorsteherin Gesundheits- und Sozialdepartement Kanton Luzern
	Digitale Balance Achtsamer Umgang mit digitalen Technologien Sarah Genner, Dr., Digitalexpertin, Dozentin und Verwaltungsrätin
	Gesund führen in digitalen Zeiten Fokus: Zusammenarbeit und Gesundheit in einer permanent vernetzten Arbeitswelt Anna Miller, Journalistin, Psychologin und Expertin für Verbundenheit in digitalen Zeiten
	Pantomime Damir Dantes
	«Homo digitalis» Ein Update fürs Gehirn? Lutz Jäncke, emeritus Professor für Neuropsychologie an der Universität Zürich
10.35	Pause
11.20	Pantomime Damir Dantes
	Achte auf dich Bewusste Selbstführung in einer beschleunigten Welt Pirmin Loetscher, Coach, Bestsellerautor, Gründer LIV – Life Inspired Values GmbH
	Digitale Fortsetzungen Perspektiven auf die Zukunft der Arbeit Joël Luc Cachelin, Dr., Ökonom und Gründer der Wissensfabrik GmbH
	Pantomime Damir Dantes
	Verabschiedung Rolf Born, Leiter WAS IV Luzern
13.00	Mittagessen
14.00	Ende der Veranstaltung

REFERENTINNEN UND REFERENTEN



SARAH GENNER

Dr. Sarah Genner hat in Zürich, Berlin und Harvard studiert und promoviert. Sie ist als Digitalexpertin, Dozentin, Verwaltungsrätin und Autorin tätig. Seit rund zwanzig Jahren beschäftigt sie sich mit den Auswirkungen der Digitalisierung auf Mensch, Gesellschaft und Arbeitswelt. Sie war als Lehrerin, Journalistin und Kommunikationsberaterin tätig. Heute berät sie Firmen und Organisationen in Fragen der digitalen Transformation und doziert an Hochschulen und Universitäten.



ANNA MILLER

Anna Miller ist Journalistin, Autorin, Speakerin und Expertin für digitale Achtsamkeit. Sie hat einen Master-Abschluss in Positiver Psychologie und schreibt regelmässig über Gesellschaftsthemen – unter anderem für das «SZ Magazin», «Zeit Online», den «Stern», die «NZZ am Sonntag» und die «Republik». Sie spricht auf Podien und im TV über psychische Gesundheit und berät Unternehmen, Institutionen und Privatpersonen zum Thema «Verbundenheit in digitalen Zeiten».



LUTZ JÄNCKE | Universität Zürich

Lutz Jäncke ist emeritierter Professor für Neuropsychologie der Universität Zürich und Ehrendoktor der Universität Luzern. Er zählt mit über 500 Publikationen zu den meistzitierten Neurowissenschaftlern weltweit. Seine Forschung fokussiert Gehirnplastizität, Lernen und Gedächtnis. Als ausgezeichnete Hochschullehrer, Autor und Keynote-Sprecher ist er international ein gefragter Experte.



PIRMIN LOETSCHER | Life Inspired Values GmbH

Pirmin Loetscher studierte Kulturmanagement und arbeitete viele Jahre als Kultur- und Eventmanager. Nach diversen Ausbildungen zum Achtsamkeits- und Mentaltrainer ist er mittlerweile als Coach tätig und hat dazu mehrere Bestseller geschrieben. Er ist Inhaber der Firma LIV – Life Inspired Values GmbH, die Menschen sowie Unternehmen auf ihrem Weg zu mehr Resilienz begleitet. Zudem ist er als Dozent an der Schweizerischen Hotelhochschule Luzern tätig.



JOËL LUC CACHELIN | Wissensfabrik GmbH

Joël Luc Cachelin promovierte nach seinem Wirtschaftsstudium an der Universität St. Gallen. 2009 gründete er die Wissensfabrik, um Unternehmen in Zukunftsfragen zu inspirieren, forschend zu begleiten und zu beraten. 2021 schloss er ein Zweitstudium mit einem Master in Geschichte an der Universität Luzern ab. Als Zukunftsforscher beschäftigt er sich heute vermehrt mit Innovation und Nachhaltigkeit. Er hat mehrere Sachbücher zur digitalen Transformation veröffentlicht.

INFORMATIONEN

16. KMU-Tagung
zur Betrieblichen Gesundheitsförderung vom 18. Juni 2026

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

CHF 80.00, inklusive Mittagessen, Pausenverpflegung und digitaler Tagungsunterlagen.

AUSKUNFT

Dienststelle Gesundheit und Sport
Telefon 041 228 60 89, gesundheitsfoerderung@lu.ch

ANNULLIERUNG

Bei einer Abmeldung wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Die Teilnahme einer Ersatzperson ist jederzeit kostenlos möglich.

TAGUNGSORT

Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ), Guido A. Zäch Strasse 1, 6207 Nottwil.
Registration beim Haupteingang des SPZ.

ONLINE-ANMELDUNG UNTER BGF-LUZERN.CH

Bitte melden Sie sich bis spätestens am 5. Juni 2026 unter bgf-luzern.ch an.
Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

BGF-LUZERN.CH



ORGANISATION



SPONSOREN



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



KNUTWILER.



IDEELLE PARTNER



WIRTSCHAFTSVERBAND STADTLUZERN