



die ökologisch-ethische Pensionskasse

# Fachseminare Betriebliches Gesundheits- management 2026

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.

Mehr Infos unter  
[hslu.ch/  
praeventions  
seminare26](https://hslu.ch/praeventionsseminare26)

# Fachseminare 2026

Thema	Datum
Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz: Strategien für die Selbstfürsorge	24.03.2026
Betriebliches Gesundheitsmanagement in Organisationen	30.03.2026
Neu Psychologische Sicherheit: Mentale Gesundheit unterstützen und Leistung fördern	23.04.2026
Absenzenmanagement und Wiedereingliederung für berufliche Kontinuität	19.05.2026
Neu Mentale Gesundheit im Employee Life Cycle (ELC): Handlungssicherheit für HR und Führung	02.06.2026
Resilienz stärken: Mitarbeitende und Führungskräfte nachhaltig unterstützen	22.06.2026
Neu Von der Automatisierung zur Sinnorientierung: Arbeiten von 4.0 bis 5.0 als Chance für Menschen und Unternehmen	31.08.2026
Generationen verbinden: Prävention und Zusammenarbeit zwischen Jung und Alt	08.09.2026
Neu Konflikte am Arbeitsplatz mit Mediation sinnvoll lösen	19.10.2026
Burnout ist kein persönliches Versagen: Es ist ein Weckruf	27.10.2026
Neu KI wirkungsvoll nutzen: Entlastung für HR und Führungskräfte	23.11.2026

Bitte lesen Sie die Detailausschreibungen der Fachseminare. Sie finden diese zusammen mit den Anmeldeformularen unter [hslu.ch/praeventionsseminare26](https://hslu.ch/praeventionsseminare26).

#### **Kontakt**

Administration & Organisation Weiterbildung  
Michèle Birrer, T +41 41 367 48 46,  
[michele.birrer@hslu.ch](mailto: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

### **Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz: Strategien für die Selbstfürsorge**

Mit Selbstfürsorge im Berufsalltag und durch die Entwicklung von achtsamer Selbstwahrnehmung können Resilienz, die Leistungs- und Entscheidungsfähigkeit sowie die 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 eigenen Fähigkeiten zur achtsamen Selbstfürsorge mit einfachen und anwendbaren Übungen.
- wissen, wie eine gesund erhaltende Team- und Betriebskultur gefördert werden kann.

**Leitung:** Sandra Djordjevic, [my-mindfulness.com](https://my-mindfulness.com)

**Datum:** Dienstag, 24. März 2026

**Ort:** Online

### **Betriebliches Gesundheitsmanagement in Organisationen**

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

**Leitung:** Samuel Maurer, lifetime health GmbH

**Datum:** Montag, 30. März 2026

**Ort:** Online, halbtags: 09.15 bis 12.30 Uhr

### **Neu Psychologische Sicherheit: Mentale Gesundheit unterstützen und Leistung fördern**

Psychologische Sicherheit ist ein wichtiger Schlüssel für Innovation, Zusammenarbeit und mentale Gesundheit. Der Kurs zeigt Führungskräften und HR-Fachpersonen, wie sie ein Umfeld schaffen, das offene Kommunikation, mutige Ideen und frühzeitige Entlastung ermöglicht. So werden Fehler schneller behoben, die Zusammenarbeit gestärkt und ein positives Klima gefördert. Gleichzeitig unterstützt psychologische Sicherheit das Wohlbefinden und eine gesundheitsfördernde Unternehmenskultur.

## Ziele des Fachseminars

Sie ...

- wissen, wie Sie psychologische Sicherheit im Team fördern.
- nutzen geeignete Tools, um neue gesundheitsförderliche Verhaltensweisen aufzubauen.
- gewinnen Handlungssicherheit für eine gesundheitsorientierte und vertrauensbasierte Führung.

**Leitung:** Prof. Dr. Ina Goller, Berner Fachhochschule, Skillsgarden AG

**Datum:** Donnerstag, 23. April 2026

**Ort:** Online, halbtags: 09.15 bis 12.30 Uhr

## 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, 19. Mai 2026

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

## Neu Mentale Gesundheit im Employee Life Cycle (ELC): Handlungssicherheit für HR und Führung

Der Employee Life Cycle (ELC) umfasst alle Phasen des Arbeitszyklus – von der Rekrutierung bis zum Austritt. Im Seminar lernen HR-Fachleute und Führungskräfte, wie der ELC genutzt wird, um die psychische Gesundheit zu fördern, Belastungen früh zu erkennen und Präventionsmassnahmen in HR-Prozesse und Führung zu integrieren. Praxisbeispiele und Tools runden das Programm ab.

## Ziele des Fachseminars

Sie ...

- kennen Einflussfaktoren psychischer Gesundheit im Arbeitskontext und deren Bedeutung entlang des ELC.
- entwickeln Sicherheit im Umgang mit Belastungsanzeichen und schwierigen Situationen.
- implementieren gesundheitsfördernde Strategien und Tools in HR-Prozesse und Führungsarbeit.

**Leitung:** Eva Keller-Hunkeler, Forum BGM Zürich

**Datum:** Dienstag, 2. Juni 2026

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

## Resilienz stärken: Mitarbeitende und Führungskräfte nachhaltig unterstützen

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 persönliche 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:** Montag, 22. Juni 2026

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

## Neu Von der Automatisierung zur Sinnorientierung: Arbeiten von 4.0 bis 5.0 als Chance für Menschen und Unternehmen

Arbeit 4.0 brachte die Digitalisierung und Automatisierung. Arbeit 5.0 stellt den Menschen in den Mittelpunkt, verbindet Technologie mit Sinnorientierung, Nachhaltigkeit und Gesundheit. Das beinhaltet Selbstorganisation, stete Veränderung, KI-gestützte Prozesse, flexible Modelle. Wie bleiben wir dabei gesund und leistungsfähig? Wie können die Herausforderungen gemeistert werden, damit das Zusammenspiel zwischen Beruf und Privatleben gelingt?

## Ziele des Fachseminars

Sie ...

- erhalten einen Überblick zu Arbeit 5.0 sowie den Chancen, Risiken und Anforderungen.
- reflektieren Lösungsansätze für Herausforderungen in Führung, Teams und in der Organisation.
- entwickeln Strategien zum gesundheitsfördernden Umgang mit den neuen Arbeitsbedingungen.

**Leitung:** Cristina Crotti, Conaptis GmbH

**Datum:** Montag, 31. August 2026

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

## Generationen verbinden: Prävention und Zusammenarbeit zwischen Jung und Alt

Die Generationen stehen unter Druck und unter starker psychischer Belastung. Wie können Führungskräfte und HR-Verantwortliche mit den neuen Herausforderungen umgehen, um die unterschiedlichen Generationen nachhaltig und positiv zu unterstützen? Das Präventionsseminar behandelt den Einfluss sozialer Medien, Haltungen, Werte und Arbeitsweisen der Generationen sowie aktuelle gesellschaftliche und globale Entwicklungen. Es gibt Empfehlungen für ein integratives Generationenmanagement.

## Ziele des Fachseminars

Sie ...

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

**Leitung:** Ronia Schifftan, Externas GmbH

**Datum:** Dienstag, 8. September 2026

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

## Neu Konflikte am Arbeitsplatz mit Mediation sinnvoll lösen

Konflikte führen häufig zu unliebsamen Brüchen und Krankheitsausfällen. Sie sind ein unterschätzter Kostentreiber. Gleichzeitig steckt in ihnen Innovationskraft und die Chance, schwierig erlebte Beziehungen neu zu regeln. Es gelingt mediativ handelnden Führungs- und Fachpersonen eine klärende Wende herbeizuführen. Voraussetzung

ist eine offene Haltung und Kultur, die konstruktive Konfliktlösung trägt. So lassen sich Ressourcenverluste vermeiden und Potenziale für Entwicklung und Stabilität in der Organisation nutzen.

## **Ziele des Fachseminars**

Sie ...

- sind für den mediativen Umgang mit Konflikten sensibilisiert und verstehen destruktive Dynamiken.
- reflektieren ihr Konfliktverhalten und wissen, worauf es bei der mediativen Haltung und Kommunikation ankommt.
- kennen Konfliktinterventionen und wenden mediatives Handeln an.

**Leitung:** Yvonne Hofstetter Rogger, Denkfabrik der FEDERATION SUISSE MEDIATION Zürich

**Datum:** Montag, 19. Oktober 2026

**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, 27. Oktober 2026

**Ort:** Online, halbtags: 09.15 bis 12.30 Uhr

## **Neu KI wirkungsvoll nutzen:**

### **Entlastung für HR und Führungskräfte**

In diesem Tageskurs erfahren Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz (KI) im HR und in der Führung gezielt und ressourcenschonend zur Entlastung Ihres Arbeitsalltags einsetzen. Wer die Möglichkeiten kennt und sie richtig einsetzt, kann Zeit sparen, Effizienz und Struktur verbessern sowie Mitarbeiter- und Konfliktgespräche besser vorbereiten. Gleichzeitig stellen Datenschutz, Ethik und rechtliche Vorgaben neue Anforderungen an den Arbeitsalltag. Dieses Fachseminar vermittelt eine klare Orientierung für den sicheren und arbeitsunterstützenden Einsatz von KI.

## **Ziele des Fachseminars**

Sie ...

- kennen die wichtigsten Einsatzmöglichkeiten von KI im HR und in der Führung.
- wissen, wie Sie KI unterstützend im HR- und Führungsalltag zur Entlastung eigener Ressourcen einsetzen.
- sparen Zeit bei administrativen Aufgaben und der Vorbereitung von Gesprächen.

**Leitung:** Corina Zingg, CreaLengo GmbH

**Datum:** Montag, 23. November 2026

**Ort:** Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

## 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**  
Walter-von-Moos-Promenade 1  
6005 Luzern

T +41 41 367 48 48  
sozialarbeit@hslu.ch  
hslu.ch/sozialarbeit



Mehr Informationen zu unseren  
Fachseminaren Betriebliches  
Gesundheitsmanagement 2026