

Resilienz in der Arbeitswelt

Vorübergehender Trend oder unverzichtbar?



**Mittwoch,
30. Oktober 2024
Kultur- und
Kongresshaus Aarau
13.30 bis 18.00 Uhr
anschliessend Apéro**

Fokus

Die Gesellschaft und Arbeitswelt sind im Wandel. Komplexe Herausforderungen, Ungewissheit, Unsicherheit, Wertewandel, permanenter Stress, Zeit- und Erwartungsdruck können grosse Herausforderungen für Unternehmen und Individuen darstellen. Der Aufbau einer gewissen Widerstandsfähigkeit ist eine gute Voraussetzung, um mit diesen Belastungen umzugehen. Resiliente Personen haben die Fähigkeit, mit belastenden Lebensumständen gut umzugehen und an Krisen zu wachsen. Aber auch ein Team oder ein ganzes Unternehmen können «widerstandsfähig» sein. Resiliente Teams handeln selbst in turbulenten Situationen zuversichtlich und entschlossen, sorgen gut für sich, kennen ihre Belastungsgrenzen und wissen, wie sie ihre Energiereserven auffüllen können. Und ein resilientes Unternehmen passt sich an veränderte Umgebungsbedingungen an, ohne seine Identität zu verlieren. Innere Stärke und Anpassungsfähigkeit sind also zwei Schlüsselfaktoren bei der Resilienz. An der 14. Kantonalen BGM-Tagung möchten wir herausfinden, was die Resilienz stärkt und wie Führungspersonen die Widerstandsfähigkeit von Mitarbeitenden, Teams und Unternehmen positiv beeinflussen können. Eine gute Mischung zwischen Theorie und Praxis erwartet Sie am 30.10.2024.

Die Tagung ist für Mitglieder des Forum BGM Aargau kostenlos. Nicht-Mitglieder zahlen einen Unkostenbeitrag von CHF 150.– pro Person. Dieses Jahr gibt es die Aktion «Bring a friend». Sie finden unter «Anmeldung» mehr Informationen dazu.

Die Tagung ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Arbeitssicherheit SGAS als Fortbildungsveranstaltung anerkannt und zählt eine Fortbildungseinheit.

Programm

ab 13.00 Uhr **Empfang Begrüssungskaffee**

13.30 Uhr **Begrüssung**

Kathrin Sommerhalder, Co-Leiterin Sektion Gesundheitsförderung und Prävention, Department Gesundheit und Soziales, Kanton Aargau, Präsidentin Forum BGM Aargau

13.40 Uhr **Resilienz für Unternehmen: Veränderungen aktiv gestalten**

Es gibt Unternehmen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie besitzen ein Risiko-Radar, reagieren agil und bleiben bei Veränderungen und Krisen handlungsfähig. Was unterscheidet diese Unternehmen von anderen? Orientiert an der ISO-Norm für betriebliche Resilienz stellt der Vortrag neun relevante «Stellschrauben» vor und identifiziert mit einem Quickcheck konkrete Handlungsoptionen für Unternehmen.

Prof. Dr. Jutta Heller, Experte für individuelle, Team- und organisationale Resilienz, Beraterin, Trainerin, Coach, Speakerin, Autorin

14.25 Uhr **Atempause**

Kunst erleben, Gesundheit fördern, Atmende Bilder als Weg zur Entspannung
Stan Adard, Unternehmer und digital flow artist

14.40 Uhr **Teamresilienz**

Stress verursacht immense Kosten: Gestresste Mitarbeitende arbeiten langsamer, treffen Fehlentscheidungen und fallen wegen Burnout aus, was wiederum ihr Team belastet. Mitarbeitende können sich aber auch gegenseitig dabei unterstützen, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ob und wie geschickt sie das tun, das können Führungskräfte beeinflussen. Sie können energetisierend führen, Gelassenheit ausstrahlen und hilfreiche Kommunikations- und Beziehungsmuster im Team aktivieren. Damit stärken sie die Resilienz ihrer Mitarbeitenden und ihres Teams. Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie und der Achtsamkeitsforschung werden präsentiert und praktische Anwendungen aufgezeigt.

Prof. Dr. Alexander W. Hunziker, Professor für Achtsamkeit und Positive Psychologie an der Berner Fachhochschule

15.10 Uhr **Praxisbeispiel Teamresilienz**

Gloria De Tommaso, PwC AG

Fokus-Inputs

15.25 Uhr Pause und Wechsel zu den Fokus-Inputs

15.45 Uhr **1. Runde Fokus-Inputs**

Eintauchen und mehr erfahren, sechs parallel laufende Veranstaltungen (siehe A–F)

16.35 Uhr Pause und Wechsel zu den Fokus-Inputs

16.45 Uhr **2. Runde Fokus-Inputs**

Sechs parallel laufende Veranstaltungen (siehe A–F)

17.35 Uhr Pause und Raumwechsel

17.45 Uhr **Abschluss mit Atembilder**

Zusammenfassung und Unterstützung
Forum BGM Aargau
Lucy Waerseggers, Geschäftsführerin
Forum BGM Aargau

18.00 Uhr **Apéro riche und Erfahrungsaustausch**

Durch den Anlass führt Lucy Waerseggers, Geschäftsführerin des Forum BGM Aargau

In den Fokus-Inputs werden einzelne Aspekte des Tagungsthemas vertieft. Profitieren Sie von den Inputs und Erfahrungen der Referentinnen und Referenten und bringen Sie Ihre Fragen ein.

A Workshop: Resilienz für Unternehmen

Vertiefung des Inputreferats mit Reflexionsübungen zum Stand der Organisationalen Resilienz im eigenen Unternehmen, Transfer auf das eigene Unternehmen und Identifikation von drei zentralen Take-aways zur Stärkung der Organisationalen Resilienz.

Prof. Dr. Jutta Heller

B Workshop: Team-Resilienz

Um einen energetisierenden Führungsstil (weiter) zu entwickeln, haben sich die VIA-Charakterstärken als sehr hilfreich erwiesen. In diesem Workshop lernen Sie diese auf spielerische Art vertiefter kennen. Anschliessend reflektieren Sie, wie Sie diese Kenntnis hinsichtlich Ihrer konkreten Herausforderungen nutzen können.

Prof. Dr. Alexander W. Hunziker, Professor für Achtsamkeit und Positive Psychologie

C Mit dem «Leadership-Kit» zu mehr Teamresilienz

In den KMU Angeboten der Gesundheitsförderung Schweiz finden Sie viele hilfreiche Tools, die Sie im Alltag unterstützen und gratis nutzen können, um die Gesundheit und Motivation sowie die Resilienz Ihrer Mitarbeitenden zu fördern. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in das Leadership-Kit und können dieses mit einem Give-Away-Kartenset spielerisch ausprobieren und kennenlernen.

Samuel De Monaco, Gesundheitsförderung Schweiz

D Vertiefung Praxisbeispiel Teamresilienz

Dieses Praxisbeispiel ist das Ergebnis intensiver Forschung und persönlicher Erfahrungen im Bereich der Achtsamkeit im Arbeitsumfeld und zeigt auf, wie die Teamresilienz positiv beeinflusst werden kann. Sie werden sich damit beschäftigen, wie Achtsamkeit die Aufmerksamkeit, den gegenwärtigen Moment, die nicht bewertende Zuwendung und die Beobachterperspektive fördert. Diese Aspekte sind entscheidend für die Selbstregulierung, Empathie, Stressbewältigung und zuletzt auch für die Resilienz – sowohl auf individueller als auch auf Teamebene.

Gloria De Tommaso, PwC AG

E Lebensfreude und Leistungsfähigkeit dank Achtsamkeit

Autopilot oder bewusste Lebensgestaltung - wünschen Sie Herausforderungen im Arbeitsalltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen? Dieser Workshop zeigt auf, wie ein achtsames Bewusstsein entwickelt wird. Die Teilnehmenden erleben Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie diese im Alltag mit Hilfe einfacher Tools wirkungsvoll eingesetzt werden können.

Jörg Kyburz, Dozent, MBSR-Lehrer, Gründer der Akademie für Achtsamkeit Lenzburg

F Resilienz stärken mit Humor

Wie kann Humor die Resilienz stärken und eine positive Unternehmenskultur fördern? In diesem interaktiven Workshop geht es darum, zu erfahren, wie Lachen und Humor unser persönliches Wohlbefinden fördern und unsere sozialen Beziehungen stärken. Mit einer humorvollen Haltung können wir unsere Selbstwirksamkeit steigern, Stress abbauen und den Teamgeist stärken.

Madlene Amgarten, Lach- und Resilienztrainerin

So finden Sie uns



Anreise

Kultur- und Kongresshaus Aarau (KuK)
Schlossplatz 9
5000 Aarau

Das KuK Aarau liegt etwa 8 Gehminuten vom Bahnhof Aarau entfernt. Zur ausführlichen Wegbeschreibung: www.kuk-araau.ch

Veranstalter

Verein Forum BGM Aargau –
Betriebliches Gesundheitsmanagement im Kanton Aargau

Kontakt

Lucy Waersegers, Geschäftsführerin Forum BGM Aargau
c/o ifa Institut für Arbeitsmedizin, Bruggerstrasse 61a, Postfach,
5401 Baden, Tel 056 205 61 99, www.bgm-ag.ch, info@bgm-ag.ch

Info

Dank unserer Partner und Sponsoren ist die Tagung für unsere Mitglieder kostenlos. Weiterführende Informationen: www.bgm-ag.ch/tagung



Anmeldung

Gerne erwarten wir Ihre Anmeldung
bis zum 20. Oktober 2024 via
www.bgm-ag.ch/tagung/anmeldung

Die Tagung ist kostenlos für Mitglieder des Forum BGM Aargau. Nicht-Mitglieder zahlen CHF 150.

Sollten Sie Interesse an einer Mitgliedschaft haben, nehmen Sie Kontakt mit uns auf: info@bgm-ag.ch. Bei einem Vereinsbeitrag bis zur Tagung wird nur der Mitgliederbeitrag 2024 verrechnet.



Aktion «Bring a friend»



Unter all unseren Aktivmitgliedern, die ein Nicht-Mitglied aus einem anderen Betrieb an die Tagung mitbringen, verlosen wir 10x2 Gratiseintritte in die sole uno Wellness-Welt in Rheinfelden. Die Eintritte werden von unserem Mitglied sole uno gesponsert. Die Teilnahme ist für die mitgebrachte Person ebenfalls kostenlos. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Partner & Sponsoren



URS WIDMER

GESCHÄFTSLEITER AGV AARGAUISCHER GEWERBEVERBAND,
VORSTANDSMITGLIED FORUM BGM AARGAU

«Resilienz ist keine angegeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die entwickelt und gepflegt werden muss. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit eigenen Stärken und Schwächen, die Pflege von sozialen Beziehungen und die kontinuierliche Weiterentwicklung von Fähigkeiten, können Menschen und Firmen ihre Resilienz stärken.»



PHILIP SCHNEITER

LIC. IUR. RECHTSANWALT
AIHK AARGAUISCHE INDUSTRIE- UND HANDELSKAMMER,
VORSTANDSMITGLIED FORUM BGM AARGAU

«Stärkung der Resilienz erfolgt in vielen kleinen Schritten. Sie setzt aber einen dynamischen Prozess in Gang, der neue Perspektiven eröffnet»



MARKUS SCHERRER

AGENTURLEITER SUVA AARAU,
VORSTANDSMITGLIED FORUM BGM AARGAU

«Resilienz bedeutet für mich unter anderem, mich nicht negativ von Dingen beeinflussen zu lassen, die ich nicht ändern kann. Dies gibt mir die Möglichkeit, meine Ressourcen für die gestaltbaren Themen einzusetzen.»



CORNELIA HÄFLIGER

GESUNDHEITSMANAGERIN UNTERNEHMENSKUNDEN HELSANA
VORSTANDSMITGLIED FORUM BGM AARGAU

«Der Arbeitsalltag stellt uns vor eine Reihe von Herausforderungen und erfordert, dass wir uns schnell auf neue Situationen einstellen können. Umso wichtiger ist es, bestimmte Fähigkeiten und Strategien zu entwickeln, um den Herausforderungen resilient begegnen zu können. Resilienz ist dabei kein statischer Zustand – jeder Mensch besitzt ein gewisses Mass an Resilienz, welches gezielt gestärkt werden kann.»

DANK UNTERSTÜTZUNG UNSERER PARTNER UND SPONSOREN KÖNNEN WIR UNSEREN MITGLIEDERN DIE 14. KANTONALE BGM-TAGUNG KOSTENLOS ANBIETEN:

PARTNER



HAUPTSPONSOR



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

WEITERE
SPONSOREN

