

## NEWSLETTER

AUSGABE SOMMER 2011

### THEMEN

SEITE 2

**Die erste kantonale BGM-Tagung: Clever mit Stress umgehen – ein Gewinn für alle**

SEITE 3

**Beschleunigung? Entschleunigung! Interview mit Fachexperte Michael Kres**

SEITE 4

**Vereinsnews und Ausblick**



**Dr. med. Maria Inés Carvajal**

Vereinspräsidentin Forum BGM Aargau

Stv. Kantonsärztin, Leiterin  
Prävention und Gesundheitsförderung,  
Departement Gesundheit und Soziales,  
Kanton Aargau

## Gut unterwegs

**Das Programm für die kantonale BGM-Tagung im Dezember steht. Das Vereinsangebot ist überarbeitet. Und eine neue Webseite befindet sich in der Umsetzungsphase. Der Verein Forum BGM blickt auf ein umtriebigeres erstes Halbjahr zurück.**

Liebe Leserinnen und Leser

Haben Sie am 1. Dezember 2011 schon etwas vor? Wenn nicht, dann schlagen wir Ihnen folgendes vor: Nehmen Sie an der ersten kantonalen BGM-Tagung zum Thema «Clever mit Stress umgehen – ein Gewinn für alle» teil. Ein spannendes Programm, das wir zusammen mit einer Arbeitsgruppe bestehend aus verschiedenen Partnern und Vereinsmitgliedern ausgearbeitet haben, wartet auf Sie. Unter anderem konnten wir bereits Daniel Bielinski, Chefarzt der Psychiatrischen Klinik Königsfelden und Thomas Knapp, Co-Autor des Buches «Burn-out – In den Krallen des Raubvogels» als Referenten der Tagung gewinnen. Aber auch Unternehmen werden vor Ort sein, die Ihnen praktische Tipps bei der Bewältigung von Stress auf den Weg geben können.

### Vereinsangebot überarbeitet

Das Aufgleisen der BGM-Tagung war allerdings nicht das Einzige, mit welchem sich das Forum BGM im ersten Halbjahr beschäftigt hat. Der Verein ist über die Bücher gegangen und hat sein Angebot im Bereich BGM-Beratung neu ausgerichtet. Zukünftig bietet das Forum BGM allen Betrieben und Organisationen im Kanton Aargau ein unverbindliches Standortgespräch zum Thema BGM an. Vereinsmitglieder und all diejenigen, die es werden wollen, profitieren

zudem von einem kostenlosen BGM-Halbtag, der auf die Bedürfnisse der jeweiligen Organisation zugeschnitten wird. Wer neugierig geworden ist und dazu mehr erfahren will, kann gerne mit unserer Geschäftsführerin Esther Studer Kontakt aufnehmen.

### Neuer Internetauftritt

So viele Änderungen rufen auch nach einer Überarbeitung des Internetauftritts. Noch diesen Herbst soll die neue Webseite mit vielen Informationen rund ums Thema BGM online gehen. So ist beispielsweise eine Wissenssammlung geplant, die zu verschiedensten BGM-Themen wie Bewegung, Ergonomie, Stress oder Generationenmanagement Auskunft gibt.

### Blick über die kantonalen Grenzen

Aber nicht nur im Kanton Aargau wird die betriebliche Gesundheitsförderung vorangetrieben: In diesem Newsletter finden Sie auch Informationen zur nationalen BGF-Tagung und der Preisausschreibung «Gesundheit im Unternehmen 2011».

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und eine schöne Sommerzeit.



Maria Inés Carvajal  
Vereinspräsidentin

Die erste kantonale BGM-Tagung:

## Clever mit Stress umgehen – ein Gewinn für alle

1. Dezember 2011, Kultur & Kongresshaus Aarau

**Durch cleveren Umgang mit Stress steigen nicht nur die Leistungsfähigkeit und die Arbeitsqualität, sondern auch die hohen Kostenfolgen von stressbedingten Krankheiten und Arbeitsausfällen können im Betrieb reduziert werden.**

Intensiver Wettbewerb, immer komplexere Arbeitsprozesse und übervolle Terminkalender führen in den Betrieben zu zunehmendem Leistungsdruck. Mit diesem Druck und dem daraus entstehenden Stress umgehen zu können, ist enorm wichtig: Denn Stress kann psychisch und körperlich krank machen. Die Beschwerden äussern sich in unterschiedlichen Formen: von Schlaflosigkeit, Magen-Darm- oder Kopf- und Rückenschmerzen bis hin zu Burnouts, Depressionen oder Infarkten.

Führungskraft und jedes Mitarbeitenden – und schliesslich zu einem Wettbewerbsvorteil für die Betriebe. An der ersten kantonalen BGM-Tagung erfahren Sie nicht nur alles Wissenswerte rund ums Thema Stress, sondern erhalten auch praktische Tipps, wie Sie Stress im eigenen Unternehmen bei sich und Ihren Mitarbeitenden vorbeugen können.

In den Vertiefungsseminaren haben Sie die Gelegenheit, sich mit einem Aspekt des Themas Stress intensiv auseinanderzusetzen. Nebst einem Fachinput erfahren Sie von Unternehmensvertretern, wie sie das jeweilige Thema in ihrem Betrieb konkret angepackt haben.

Für ein Fachreferat oder die Präsentation eines Praxisbeispiels haben bereits zugesagt:

- **Dr. med. Daniel Bielinski**,  
Chefarzt Psychiatrische Klinik Königsfelden
- **Thomas Knapp**, Co-Autor des Buches:  
«Burn-out – In den Krallen des Raubvogels»
- **Dr. phil. I. Hans Kernen**, selbständiger  
Unternehmensberater, Gründer und Inhaber  
von kernen resource management AG
- **Dr. oec HSG Michael Kres**, Geschäftsführer  
Gesellschaft für Arbeitsmarktkompetenz
- **Beat Kunz**, Leiter Personal  
ABB Turbo Systems AG

Dank der Unterstützung unserer Partner und Sponsoren kann die BGM-Tagung **kostenlos** angeboten werden.

**Partner:** Departement Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau, Aargauischer Gewerbeverband, Aargauische Industrie- und Handelskammer

**Hauptsponsoren:** Gesundheitsförderung Schweiz, Helsana

**Weitere Sponsoren:** Kantonsspital Baden, Klinik Barmelweid AG, Stollenwerkstatt

### Programm der BGM-Tagung:

ab 13:30	<b>Empfang, Begrüßungskaffee</b>
14:00	<b>Begrüßung</b> Regierungsrätin Susanne Hochuli, Vorsteherin Departement Gesundheit und Soziales sowie Vertreter der Organisationspartner Aargauische Industrie- und Handelskammer und Aargauischer Gewerbeverband
14:20	<b>Stress: Segen oder Fluch?</b> Inputreferat von Dr. med. Dieter Kissling, Arbeitsmediziner und Leiter ifa Institut für Arbeitsmedizin
15:20	Pause und Raumwechsel
15:50	<b>Vertiefungsseminare</b> Fünf parallel laufende Vertiefungsseminare rund ums Thema Stress mit Vertretern aus Forschung und Praxis
16:50	Pause und Raumwechsel
17:00	<b>Präsentation der Quintessenzen aus den Vertiefungsseminaren</b> Referenten und Referentinnen der Vertiefungsseminare
17:30	<b>Unterstützung Forum BGM und Verabschiedung</b> Maria Inés Carvajal, Präsidentin Forum BGM Esther Studer, Geschäftsführerin Forum BGM
17:45	Apéro riche und Erfahrungsaustausch

Dem Thema Stress auf den Grund zu gehen, lohnt sich aber auch aus finanziellen Gründen. Eine Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (seco) zeigt auf, dass sich die jährlichen Kosten von Stress in der Schweiz auf 4.2 Milliarden Franken belaufen.

Clever mit Stress umzugehen, wird dadurch zu einer notwendigen Kernkompetenz jeder

Interview mit Michael Kres

## Beschleunigung? Entschleunigung!

An der kantonalen BGM-Tagung leitet Michael Kres, Geschäftsführer Gesellschaft für Arbeitsmarktkompetenz und Partner der ProMove TM GmbH, ein Vertiefungsseminar zum Thema «Beschleunigung? Entschleunigung?» Dabei erklärt er, wie Unternehmen in rasanten Zeiten mit Entschleunigung Geld verdienen können. Drei Fragen an den Fachexperten:

### Herr Kres, wie wirkt sich die generelle Beschleunigung unserer Gesellschaft auf den Arbeitsalltag aus?

Jeder erlebt Tempo anders. Was schädlich ist, ist die wahrgenommene Geschwindigkeitsveränderung und die Meinung, dass man dagegen nichts unternehmen kann. Wir arbeiten ja nicht immer schneller, sondern vor allem viel mehr und immer länger. Dies führt dann vielfach zu Ermüdungen, Schlafmangel, Depressionen und abnehmender Produktivität.

### Wie kann ein Unternehmen das Thema «Beschleunigung – Entschleunigung» angehen?

Im Prinzip geht es darum, Effektives von Effizientem zu unterscheiden. Effektivität bedeutet, die richtigen Dinge zu tun – auf allen Unternehmensstufen. Effizienz bedeutet, die Dinge richtig zu tun.

### «Im Prinzip geht es darum, Effektives von Effizientem zu unterscheiden.»

Sie können aber problemlos die falschen Dinge richtig tun. Ehrlich gesagt: Wie viel Zeit, Energie und Geld geht in Unternehmen drauf, weil Dinge getan werden, die es nicht braucht? Welchen Nutzen stiften beispielsweise Leistungsmessungen

und Controlling? Werden wir dadurch marktgerechter? Werden die Menschen dadurch ausgeglichener? Das Gegenteil ist der Fall. Viele Unternehmen nutzen viel zu viel Zeit, um sich mit sich selbst zu beschäftigen anstatt das Ohr am Markt zu haben und wirkliche Bedürfnisse zu erfüllen. Wir könnten uns 80 Prozent der Meetings und und mindesten soviel Controlling-Zeit schenken. Stellen Sie sich vor, wie viel Entschleunigung das brächte? Grundlage ist allerdings ein anderer Umgang miteinander, wo Vertrauen an der Basis mehr zählt als Macht an der Spitze.

### Wo setzen Sie persönlich an, um Ihr Arbeitsleben zu entschleunigen?

Wir haben die Verantwortung und Kompetenzen in unserer Firma dorthin gegeben, wo sie hingehören: zu den Mitarbeitenden. Sie entscheiden autonom, welche Kunden sie wie bedienen wollen. Und ich sage ihnen, sie machen das hervorragend. Seitdem wir bottom-up funktionieren und nicht mehr top-down, hat unsere Produktivität zugenommen und unsere Marge ist höher als je zuvor. Wir haben die Sitzungszeiten dramatisch reduziert. Dafür können wir mehr Zeit mit Kunden verbringen. Und ganz nebenbei arbeiten wir weniger lang als vorher.



#### Michael Kres

Dr. oec. HSG, Executive Leadership Coach AoEC, Professional Certified Coach ICF.

Partner ProMove TM GmbH

Partner und Geschäftsführer ProMove TM Employability Consulting AG

Geschäftsführer der Schweizerischen Gesellschaft für Arbeitsmarktkompetenz

Michael Kres verfügt über langjährige Führungserfahrungen in der Luftfahrtindustrie, der Beratungs-, Ausbildungs-, Telekom- und der Dienstleistungsbranche.

An Universitäten und Fachhochschulen in der Schweiz sowie international ist er als Referent in Fragen des zukunftsorientierten Personalmanagements tätig. Er ist Autor verschiedener Bücher und Berichte in den Themenbereichen «Demografische Verschiebung» und «Employability».

## Ausblick über die Kantonsgrenzen

7. September 2011

Nationale Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung 2011

«**Stress und Arbeit: Die aktuellen Herausforderungen**»

Universität St. Gallen

Das Thema Stress gehört heute zu den grossen Herausforderungen der modernen Arbeitswelt. Die Tagung geht dieser Problematik auf den Grund und bietet Lösungsvorschläge an. Präsentiert werden Handlungsanleitungen, um die Ursachen von Stress am Arbeitsplatz zu finden und zu beseitigen. Es werden neue Ansätze zum Stress-Abbau sowie zur Förderung von Engagement und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz vorgestellt. Programme zur Stressprävention und -intervention werden aufgezeigt, deren Wirkung und ökonomischer Nutzen belegt sind. Beispiele aus Betrieben zeigen, worauf es in der Praxis ankommt. In Symposien gibt es zudem Gelegenheiten, Werkzeuge und Methoden kennen zu lernen. Aus rechtlicher Sicht wird die Frage der Stresshaftung von Unternehmen erörtert.

### Zielpublikum

- Führungskräfte und Personalfachleute
- Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen, Spezialistinnen und Spezialisten der Arbeitssicherheit
- Vertreterinnen und Vertreter von öffentlichen Institutionen
- EntscheidungsträgerInnen in Politik, Wirtschaft und Verwaltung

### Tagungsgebühr

CHF 300.– inkl. Mittagessen, Pausenverpflegung und Tagungsmappe.

### Veranstalter

Gesundheitsförderung Schweiz in Kooperation mit dem Staatssekretariat für Wirtschaft SECO und der Suva.

Detailprogramm und Anmeldung: [www.gesundheitsfoerderung.ch/tagung](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/tagung)

### Preisschreibung: «Gesundheit im Unternehmen 2011»

Ist Ihnen die Gesundheit in Ihrem Betrieb ein Anliegen? Haben Sie wirkungsvolle Massnahmen im Bereich Gesundheitsförderung umgesetzt? Dann bewerben Sie sich für den nationalen Preis «Gesundheit im Unternehmen 2011», der jährlich von der Sektion Schweiz der Europäischen Vereinigung für Gesundheitsförderung «AEPS» vergeben wird. Drei Preise in einem Gesamtwert von 25'000.– Franken warten auf Sie. Der 1. Preis ist mit 15'000.–, der zweite Preis mit 7'500.– und der dritte Preis mit 2'500.– Franken dotiert.

Empfehlungen für die Bewerbungsdossiers sowie die Bewertungskriterien sind auf der Webseite der AEPS zu finden: [www.aeps-ch.org](http://www.aeps-ch.org).

**Einsendeschluss für die Bewerbungsdossiers ist der 15. Oktober 2011.**

### Vereinsnews:

Der Verein Forum BGM hat seit Juli 2010 Zuwachs erhalten. Folgende Institutionen/Personen sind neu zum Verein Forum BGM gestossen:

### Unternehmen/Institutionen:

#### Helsana

Eliane Stricker  
[www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)

#### ifa Institut für Arbeitsmedizin

Dieter Kissling  
[www.arbeitsmedizin.ch](http://www.arbeitsmedizin.ch)

#### Rheumaliga Aargau

Regula Frick  
[www.rheumaliga.ch/ag](http://www.rheumaliga.ch/ag)

#### SOBECO Sozialberatung und Coaching GmbH

Barbara Dennler  
[www.sobeco.ch](http://www.sobeco.ch)

#### ssc optimiert

Schmid Service und Consulting GmbH  
Markus Schmid  
[www.ssc-optimiert.ch](http://www.ssc-optimiert.ch)

### Privatpersonen

**Brigitta Schneider-Knell**

**Barbara Guillaume**

### Mitglied werden

Möchten auch Sie Mitglied des Vereins Forum BGM werden? Oder haben Sie noch Fragen zur Vereinsmitgliedschaft? Dann nehmen Sie via [info@forum-bgm-ag.ch](mailto:info@forum-bgm-ag.ch) mit Esther Studer, Geschäftsführerin des Vereins, Kontakt auf.