

**KMU FORUM
WIRTSCHAFTSREGION
AARGAU**

THEMA 2018

WORK-LIFE-BALANCE: EIN HARTES STÜCK ARBEIT

Rückblick und Zusammenfassung



DANKE FÜR IHREN BESUCH

Geschätzte Teilnehmerin
Geschätzter Teilnehmer

Work-Life-Balance ist ein Thema, das alle betrifft. Jede und jeder muss sich früher oder später damit auseinandersetzen. Wie auch immer die Balance aussieht – sie zu finden und zu halten ist gerade für Unternehmer, Gewerbetreibende und Führungspersonen in KMU eine Herausforderung.

Als Teilnehmende des KMU Forums Wirtschaftsregion Aargau 2018 erhielten Sie von Fachpersonen aus verschiedenen Bereich Inputs zum Thema. Gleichzeitig hatten Sie die Möglichkeit sich mit anderen Unternehmern und KMU-Vertretern auszutauschen und zu vernetzen.

Für uns hat sich bestätigt: Die richtige Balance zu finden, ist Arbeit, ob für sich selber oder für Mitarbeitende. Langfristig zahlt sich diese Arbeit aber aus. Wie Sie und wir das Thema angehen können, zeigten die Referenten und Podiumsteilnehmer am diesjährigen KMU-Forum. Die wichtigsten Insights und Tipps haben wir für Sie zusammengefasst.

Herzlichen Dank für Ihren Besuch am KMU Forum. Wir hoffen, dass Sie die optimale Balance finden und halten können. Weiterhin viel Erfolg und hoffentlich bis im nächsten Jahr. Dann stellt das KMU Forum die Mitarbeitenden als zentraler Erfolgsfaktor eines Unternehmens ins Zentrum. Experten informieren und diskutieren, wie man gute Mitarbeitende findet und sie motiviert, im Unternehmen zu bleiben.

Herzliche Grüsse

Suzanne Galliker
Messeleiterin AMA

Christine Fallet
Projektleiterin



«Für jeden Franken, den man in Betriebliches Gesundheitsmanagement investiert, kommen als konservativer Wert drei Franken zurück.»

Peter Regli,
Inhaber und Geschäftsführer, regli & partner



«Die Hauptaufgabe jedes Unternehmers ist es seinen Auftrag zu erfüllen. Das geht nur mit gesunden Mitarbeitenden.»

Benjamin Giezendanner,
Mitinhaber und CEO, Giezendanner Transport AG

INSIGHTS, INPUTS & TIPPS

Ein rotes Dreirad stand sinnbildlich am Anfang des Referats von **Peter Regli**, Spezialist für Gesundheitsmanagement in Unternehmen, und **Benjamin Steinmann**, Personaltrainer und Ernährungsberater. Das Ich, die Familie und die Arbeit standen je für ein Rad. Alle drei müssen «fahrtüchtig» sein, will man im Leben vorwärts kommen. Dafür gibt es verschiedene Wege, wie die Referenten aufzeigten. Auf der einen Seite steht das Modell des **Work-Life-Blending**, das eine komplette Verschmelzung von Arbeit und Freizeit propagiert. Auf der anderen Seite das Konzept der **Work-Life-Separation**, also der klaren Trennung von Arbeit und Privatleben. Als Beispiel für eine funktionierende Separation wurde das Modeunternehmen Brunello Cucinelli genannt. Nach Feierabend werden keine Emails mehr bearbeitet und die Mittagspause dauert 90 Minuten. Bei diesem Beispiel wurde klar, dass Work-Life-Balance von mehr als nur vom Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit abhängt.

«Bewegung ist in unserer DNA abgespeichert. Heute leiden wir unter Bewegungsmangel. Sorgen Sie daher dafür, dass sich Ihre Mitarbeitenden bewegen können.»

Benjamin Steinmann,
Personaltrainer und Ernährungscoach

Zentral für unsere Leistungsfähigkeit sind **Bewegung, Ernährung und Entspannung**. Peter Regli zeigte auf, dass dies nicht mit viel Aufwand verbunden sein muss. Bereits 3 x 30 Minuten Bewegung und 2 x 15 Minuten Krafttraining pro Woche genügen aus gesundheitlicher Sicht und sollten fix in der Agenda eingeplant werden. Bei der Ernährung machte er deutlich, dass jeder einen anderen Stoffwechsel hat. Grundsätzlich gelte aber: Möglichst vielfältig und farbig essen, dazu genug trinken. Benjamin Steinmann riet zu genügend Schlaf als Teil der Entspannung. Dies wirke sich positiv auf die Leistungsfähigkeit aus und sei das neue Lifestyle-Mittel.

«Wir müssen schauen, was wir auf die Waagschale <Ressourcen> geben können, um die Waagschale <Belastung> auszugleichen. Das kann beispielsweise Anerkennung sein.»

Daniel Angst,
Abteilungsleiter Präventionsmanagement,
SWICA Gesundheitsorganisation



Solche Verhaltensweisen zeigen Wirkung, ob man sich nun für Blending oder Separation entscheidet. Wobei man selten nur ein Modell lebe und es Mischformen gebe, wie die Referenten betonten. Beide leben das **Sowohl-als-auch-Modell**. Das bedeutet, dass es immer wieder Zeiten gibt, in denen sie ihr bevorzugtes Modell kurzzeitig verlassen. Wie die persönliche Wahl auch immer ausfällt: Es gibt kein richtiges oder falsches Modell. Jeder muss für sich entscheiden und gleichzeitig die Wahl der anderen respektieren. Wer den Weg für sich gefunden hat, sollte ihn in seinem Umfeld kommunizieren und erklären.

«Wie gehe ich mit der eigenen Gesundheit um? Diese Frage muss jede und jeder für sich klären. Dabei kommt man vielleicht zum Schluss, dass man besser für sich sorgen könnte.»

Dr. med. Friederike Kesten,
Leitende Ärztin, Kantonsspital Aarau

Die Podiumsdiskussion drehte sich vor allem um **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**. Dabei ging es einerseits um die Förderung der Gesundheit von Mitarbeitenden und darum, was Unternehmen dazu beitragen können. Andererseits um die Gesundheit von Führungskräften, die zwar mehr Gestaltungsfreiraum haben, aber auch viel Verantwortung tragen. Auch Stichworte wie Präsentismus, Resilienz und Eigenverantwortung fielen und sorgten für wertvolle Denkanstösse.



ORGANISATION

AMA Messe + Kongress AG
Messeleiterin: Suzanne Galliker
Projektleiterin: Christine Fallet
062 822 03 35
christine.fallet@wigma.com
www.kmuforum-aargau.ch

Ein Unternehmen der Wigra Gruppe

WIGRA GRUPPE
www.wigma.com

Trägerschaft



Co-Sponsor



Partner und Supplier



Kantonsspital Aarau

