



## **2. GVR Forum Arbeit und Gesundheit Arbeit, Familie & Freizeit – alles eine Frage der Organisation?**

Montag, 25. April 2016, 17 Uhr, Reha Rheinfelden

Liebe Mitglieder des Gewerbevereins Rheinfelden und Rheinfelden pro Altstadt  
Liebe Mitglieder der Gewerbevereine Magden, Möhlin, Stein, Wallbach und Violatal  
Liebe Gäste

Wir freuen uns, Euch zum 2. GVR Forum Arbeit und Gesundheit einzuladen.  
Eines ist klar, Stress macht krank. Das Berufs-, Privat- und Familienleben unter einen Hut zu bringen ist eine ständige Herausforderung - und wenn zuviel zusammen kommt – schnell eine Überforderung. Dann können Mitarbeitende krank vom Stress werden und Arbeitskolleginnen und –kollegen fallen im schlimmsten Fall wegen Burnout aus.

Arbeitgeber stehen also in der Verantwortung. Nur - Was können wir Gewerbetreibende zu einer besseren Work-Life-Balance beitragen? Mit welchen Arbeitsmodellen lassen sich Berufs- und Privatleben besser vereinbaren – für unsere Mitarbeitenden aber auch für uns selber?

Wir setzen unsere Work-Life-Balance am 25. April in den Fokus und freuen uns auf Einsichten von Jürg Hügin, Verwaltungsratspräsident AudioRent Clair AG, Dr. Dieter Kissling, Arbeitsmediziner und Hans-Peter Fausch, Organisationspsychologe.

Wir freuen uns auf Euch!  
OK GVR Forum für Arbeit und Gesundheit

Albi Wuhrmann, Präsident OK mit Selina Züllig, Hanspeter Fausch, Ruth Sieber, Willi Bäckert und Mirka Looks mit Unterstützung vom Forum BGM Aargau.

## 2. GVR Forum Arbeit und Gesundheit Arbeit, Familie & Freizeit – alles eine Frage der Organisation?

Montag, 25. April 2016, 17 Uhr, Reha Rheinfelden

### Programm

- 17.00 Uhr **Albi Wuhrmann, Leiter OK und Selina Züllig, Geschäftsführerin Forum BGM Aargau**  
Begrüssung der Gäste, Vorstellung Forum BGM Aargau
- 17.15 Uhr **Hanspeter Fausch, Geschäftsleitung Praxis-Brücke Seminare AG**  
«Arbeit und Familie aus Sicht der Generation Y»  
Hanspeter Fausch präsentiert die Ergebnisse der Generation Y-Umfrage 2015 bei über 320 KMU mit dem Fokus, «Welche Rahmenbedingungen werden benötigt, um Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen?»
- 17.45 Uhr **Dr. Dieter Kissling, Arbeitsmediziner und Leiter ifa Institut für Arbeitsmedizin, Baden**  
Der Spagat zwischen Arbeit, Familie und Freizeit – was, wenn nichts mehr geht?  
Mit einer medizinischen Methode ist eine mögliche Burnout-Gefährdung messbar. Wie funktioniert das?
- 18.15 Uhr **Pause**
- 18.30 Uhr **Jürg Hügin, Verwaltungsratspräsident AudioRent Clair AG**  
Jürg Hügin berichtet, wie er berufliches Engagement mit privaten Zielen in Einklang bringt. Er gibt Einblick, wie ihm persönliche Werte sowie seine Art des «Self Managements» helfen, auch in Zeiten intensiver Beanspruchung ausgeglichen und positiv durchs Leben zu gehen. Er zeigt auf, wie der Aufbau seines Tessiner Weingutes «Cantina della Rocca» für ihn eine optimale Ergänzung zu seiner Firma «AudioRent Clair AG» darstellt.
- 19.00 Uhr **Vorstellung der Förderaktionen**
- Anschl. **Apéro Riche**

**Anmeldung auf [www.gewerbeverein-rheinfelden.ch](http://www.gewerbeverein-rheinfelden.ch)** (Platzzahl beschränkt)

Anreise mit dem ÖV: ab Bahnhof Rheinfelden Bus Nummer 86 bis zur Haltestelle Reha.  
Anreise per Auto: via Regionalspital, Parkplätze sind vorhanden.