



**FORUM BGM**  
REGION BASEL

Für  
Mitglieder  
kostenlos

MITTWOCH 18. AUGUST 2021 14:00 – 18:00 UHR  
parterre rialto, Seminarzentrum & Restaurant, Birsigstrasse 45, 4054 Basel

# Maximale Leistung an der Schwelle zum Burnout?

## Wie ich meine Mitarbeitenden schützen kann!

Jahrestagung Forum BGM Region Basel zum Thema psychische Gesundheit. Für Unternehmerinnen und Unternehmer, HR-Fachleute und interessierte Personen.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Maximale Leistung an der Schwelle zum Burnout?

## Wie ich meine Mitarbeitenden schützen kann!

### \* Wählen Sie Ihre zwei Lieblings-Workshops

Erst schlaflos, dann krank – Wie eng Schlaf und Stimmung miteinander verknüpft sind und wie die psychische Gesundheit mit einer guten Schlafhygiene gestärkt wird.

Reto Etterli, Präventionsberater Suva

Gesprächsführung – Wie können Vorgesetzte betroffene Mitarbeitende ansprechen?

Martina Pongratz, Stiftung Rheinleben

Psychische Probleme bei Mitarbeitenden erkennen und handeln – Welche Unterstützung bietet die IV?

René Camastral & Daniel Eberle, IV-Stelle BS

Gesundheitsförderlicher Umgang mit Lernenden

Peter Roos, büro a&o im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

Gute Ernährung und Bewegung zur Unterstützung der menschlichen Psyche

Daniel Angst, SWICA

### Programm

- 14:00 Uhr Begrüssung  
SWICA, Hauptsponsor
- 14:15 Uhr «Burnout» – Fakten und Gedanken zu einem immer häufigeren Phänomen  
Dr. phil. Niklas Baer, Leiter WorkMed, Kompetenzzentrum Psychiatrie Baselland
- 15:15 Uhr Aktive Pause  
Gsünder Basel
- 15:30 Uhr 1. Workshop nach Wahl\*
- 16:30 Uhr Pause
- 16:45 Uhr 2. Workshop nach Wahl\*
- 17:45 Uhr Abschluss / Apéro  
Prof. Dr. Lukas Zahner, Präsident, Forum BGM Region Basel
- Moderation: Dr. Lars Kreissner, promovierter Psychologe und Psychotherapeut (FSP)

Die Teilnahme ist für Mitglieder **kostenlos** und den **Neu-Mitgliedern** schenken wir in diesem Jahr die Jahresmitgliedschaft.

**Anmeldung bis 01.08.2021**

Online: <http://bgm-basel.ch/veranstaltungen/veranstaltung/maximale-leistung-an-der-schwelle-zum-burnout-wie-ich-meine-mitarbeitenden-schuetzen-kann.html>

Mail: [L.feitknecht@bgm-basel.ch](mailto:L.feitknecht@bgm-basel.ch)

Telefon: 061 551 01 31

