

Referent Curdin Sedlacek
Dipl. Natw. ETH, Bewegungswissenschaftler
Geschäftsführender Partner Conaptis GmbH, Zürich

Kosten Fr. 80.-- (inkl. Mittagessen und Getränke)

Anmeldung Mit beiliegendem Formular oder per Mail an

Amt für Gesundheit
Aegeristrasse 56, 6300 Zug
gesund@zg.ch

Anmeldefrist: 30. Oktober 2015

in Zusammenarbeit mit
Gewerbeverband
Kanton Zug

Foto: <http://burnout-businessdoctors.blogspot.ch/2014/09/stress-wenn-der-chef-anruft-und.html>

Inhalt

Ein Kollege fragt nach Rat, das Telefon klingelt, eine neue E-Mail erscheint. Wir sind multimedial vernetzt, ständig erreichbar- und verfügbar. Unser Alltag ist geprägt von Unterbrechungen. Zeitdruck und Stress sind häufige Folgen. Arbeitsunterbrechungen senken die Produktivität und provozieren Fehler. Gleichzeitig hinterlassen sie beim Einzelnen das unbefriedigende Gefühl von Ineffizienz, weil er regelmässig nicht das erreicht, was er sich vornimmt. Ein kompetenter Umgang mit der ständigen Erreichbarkeit – in Arbeits- und Freizeit – will gelernt sein und steht im Fokus der Veranstaltung.

Nach einem Einstiegsreferat werden in einem Workshop gemeinsam die wichtigsten Quellen von Unterbrechungen erörtert und mögliche Ansätze für einen besseren Umgang mit der ständigen Verfügbarkeit diskutiert. Der Einfluss unserer Neugierde im Umgang mit Ablenkung spielt dabei eine wichtige Rolle.

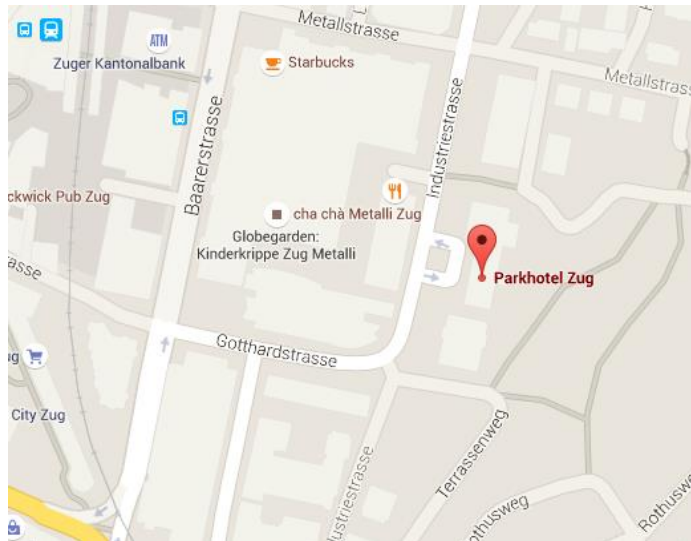
Programm

Begrüssung
Inputreferat
Stehlunch
Workshop
Ende

Referent

Curdin Sedlacek hat langjährige Erfahrung in der Beratung von Unternehmen bei der Einführung, Umsetzung und Optimierung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Neben der beratenden Tätigkeit ist er auch als Trainer und Referent zu aktuellen Themen wie Führung und Gesundheit, Stress in der heutigen Arbeitswelt, Life Domain Balance, Umgang mit Arbeitsunterbrechungen und zu klassischen Themen wie Bewegung, Ernährung oder Ergonomie unterwegs.

**So erreichen Sie das Parkhotel:
Industriestrasse 14, bei der Einkaufs-Allee-Metalli, Zug**



Das Parkhotel ist in angenehmer Gehdistanz in ca. 5 Minuten vom Bahnhof aus erreichbar. Das Hotel verfügt über ein eigenes Parkhaus.

Auskunft und Information

Amt für Gesundheit
Aegeristrasse 56, 6300 Zug
Tel. 041 728 35 18, michele.omlin@zg.ch
www.zg.ch/gesund



Business-Lunch

**Ständig erreichbar und dauernd unterbrochen
– auch produktiv?**



Eine Veranstaltung für Personalverantwortliche, Vorgesetzte und weitere interessierte Personen

Datum: **Donnerstag, 5. November 2015**

Zeit: **11.00 bis 14.00 Uhr**

Ort: **Parkhotel Zug**