

**KMU FORUM
WIRTSCHAFTSREGION
AARGAU**

THEMA 2018

WORK-LIFE-BALANCE: EIN HARTES STÜCK ARBEIT

Freitag, 23. März 2018

Im Rahmen der AMA 2018 im Schachen, Aarau



WORK-LIFE-BALANCE: EIN HARTES STÜCK ARBEIT

Work-Life-Balance ist längst eine Wissenschaft geworden. Aktuell geistern zwei Begriffe durch Fachbeiträge und Blogs. Auf der einen Seite 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.

Welches ist nun die zeitgemässe Variante? Welche Form führt zur persönlichen Erfüllung und einem gesunden Leben? Diese Fragen sollten Unternehmer nicht nur für ihre Mitarbeitenden beantworten, sondern auch für sich selbst.

«Wir zeigen, dass Work-Life-Balance in hohem Masse die Unternehmer selber betrifft, nicht nur ihre Mitarbeitenden.»

Suzanne Galliker, Messeleiterin AMA

Nutzen Sie das KMU Forum, um sich über das aktuelle Thema Work-Life-Balance zu informieren und sich mit anderen Unternehmern auszutauschen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



TAGUNGSPROGRAMM

- | | |
|------------------|---|
| 10.00 Uhr | Besammlung
im Messerestaurant
Piazza - Empfang mit
Unternehmer-Znüni |
| 10.45 Uhr | Begrüssung /
Grussbotschaft |
| 11.00 Uhr | Referat Peter Regli und
Benjamin Steinmann
(regli & partner) |
| 11.45 Uhr | Pause |
| 12.00 Uhr | Podiumsdiskussion |
| 12.55 Uhr | Dank und
Verabschiedung |
| 13.00 Uhr | Steh-Lunch und
Networking |
| 14.00 Uhr | Möglichkeit zum
individuellen Besuch
der AMA |

REFERENTEN UND TALKGÄSTE

Das KMU Forum Wirtschaftsregion Aargau 2018 geht das Thema ganzheitlich an. Die medizinische und psychologische Sicht fliesst ebenso ein wie unternehmerische Aspekte und aktuelles Wissen rund um betriebliches Gesundheitsmanagement.



Peter Regli

Inhaber und Geschäftsführer,
regli & partner

Der ehemalige Leichtathlet und Trainer im Spitzensport ist Dozent, Referent und Autor zu den Themen Gesundheit und Gesundheitsmanagement für Menschen

und Unternehmen. Peter Regli verfügt über einen Executive Master in Business Administration, ist Diplomtrainer Spitzensport der Swiss Olympic Association und spezialisiert auf betriebliches Gesundheitsmanagement.

www.peter-regli.ch



Benjamin Giezendanner

Mitinhaber und CEO,
Giezendanner Transport AG

Die Giezendanner-Gruppe ist ein international ausgerichtetes Familienunternehmen im Bereich Transport und Logistik mit knapp 200 Mitarbeitenden.

Benjamin Giezendanner führt das Unternehmen und ist politisch aktiv. Seit 2001 sitzt er im Grossrat des Kantons Aargau, 2017 war er Grossratspräsident. Der 35-jährige ist verheiratet und Vater einer kleinen Tochter.

www.giezendanner-rothrist.ch



Benjamin Steinmann

Personaltrainer und Ernährungscoach

Nach dem Abschluss als Fitness-Instruktor mit eidg. Fachausweis absolvierte er das Studium zum Dipl. Naturheilpraktiker TEN Fachrichtung Ernährung. Zudem verfügt er über einen Master of Advanced Studies ZFH in Ausbildungsmanagement. Seit 2007 hat Benjamin Steinmann eine eigene Firma für ganzheitliche Beratung und Bildung. Er ist Dozent an diversen Institutionen, unter anderem an der Gewerblich-Industriellen Berufsfachschule Kanton Glarus (Gesundheitsförderung & Prävention) und der Klubschule Migros.

Er ist Dozent an diversen Institutionen, unter anderem an der Gewerblich-Industriellen Berufsfachschule Kanton Glarus (Gesundheitsförderung & Prävention) und der Klubschule Migros.

www.downtoearth.ch



Daniel Angst

Abteilungsleiter
Präventionsmanagement,
SWICA Gesundheitsorganisation

Daniel Angst verfügt über einen Master of Arts in Betrieblichem Gesundheitsmanagement mit Spezialisierung

auf Sport-Ernährung und einen Bachelor of Arts in Business Administration. Er bringt langjährige Erfahrung im Coaching in den Bereichen Ernährung, Sport und Gesundheit mit. Daniel Angst wird unter anderem erklären, weshalb eine Work-Life-Balance im Präventionsmanagement zentral ist.

www.swica.ch



Dr. med. Friederike Kesten

Leitende Ärztin,
Kantonsspital Aarau

Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH mit einem Diplom als Humanbiologin, einem Weiterbildungstitel Psychosomatische und Psycho-

soziale Medizin FMH/SAPPM und dem Fähigkeitsausweis für Delegierte Psychotherapie FMH/SGDP. Seit 2014 leitet sie den Fachbereich Psychosomatik/Psychoonkologie der Medizinischen Universitätsklinik, Allgemeine Innere und Notfallmedizin, am Kantonsspital Aarau.

www.ksa.ch



Reto Brennwald

Moderation

Reto Brennwald ist Fernsehjournalist, Filmemacher und Medientrainer. Von 2008 bis 2011 präsentierte er die Polit-Sendung «Arena» von Fernsehen SRF. Davor war er sieben Jahre Moderator

der «Rundschau». 2015 gründete er die Talk & Film GmbH für Kommunikation, Moderation und Filmproduktion. Einmal monatlich moderiert er die Diskussions-Sendung «Basler-Zeitung Standpunkte» auf SRF 1.

TAGUNGSTERMIN UND ORT

Freitag, 23. März 2018,
10.00 bis ca. 14.00 Uhr
AMA im Schachen Aarau,
Messerrestaurant
«Piazza», Halle 2

KOSTEN

Preise inkl. Unternehmer-Znüni,
Steh-Lunch, Veranstaltungs-
dokumentation, kostenloser
Parkplatz und Messeintritt an
die AMA.

Fr. 65.- für Mitglieder des GVA
Fr. 75.- im Vorverkauf
Fr. 90.- an der Tageskasse

Alle Preise pro Person und exkl. 7,7% MwSt.
Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen
werden nach Eingang berücksichtigt.

ANREISE UND PARKPLÄTZE

AMA Parkplätze stehen für die
Teilnehmer des KMU Forums
gratis zur Verfügung. Folgen Sie
den Wegweisern «Schachen».

Anreise mit den öffentlichen
Verkehrsmitteln via Bahnhof
Aarau und mit dem Gratis-
Shuttlebus direkt zur AMA.

ANMELDUNG

Online auf der Website
www.kmuforum-aargau.ch
oder per E-Mail
christine.fallet@wigracom.

Oder mit beiliegendem
Anmeldetalon.

ANMELDUNG

KMU FORUM WIRTSCHAFTSREGION AARGAU

Freitag, 23. März 2018, 10.00 Uhr

Ich melde mich für das KMU Forum
Wirtschaftsregion Aargau 2018 an.

Bitte bis spätestens 9. März 2018 zurücksenden.

Online www.kmuforum-aargau.ch

E-Mail christine.fallet@wigracom

Firma

Name, Vorname

Adresse

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail



**«Wir gehen das Thema
Work-Life-Balance
ganzheitlich an und
beleuchten es auch aus
medizinischer und
psychologischer Sicht.»**

Suzanne Galliker, Messeleiterin AMA



Bitte
ausreichend
frankieren

**AMA Messe und Kongress AG
Suzanne Galliker
Rössligutstrasse 2
5000 Aarau**



AMA Aargauer Messe Aarau

Die AMA ist die besucherstärkste Publikumsmesse im Kanton Aargau. In den letzten Jahren zog sie jeweils rund 40 000 Besucherinnen und Besucher nach Aarau. Auf dem Messegelände im Schachen zeigen jedes Jahr knapp 250 Aussteller ihre innovativen Produkte und Dienstleistungen. Die Aussteller sind eingebettet in ein vielseitiges Rahmenprogramm mit Sonderschauen und Events für Kinder und Erwachsene. Dazu gehören unter anderem das Buureland mit Streichelzoo, das Neuunternehmerforum und die AMA-Events mit Konzerten am Abend sowie mit einer Stubete am letzten Messetag.

ÖFFNUNGSZEITEN

Mittwoch	21. März 2018	14 bis 21 Uhr
Donnerstag	22. März 2018	14 bis 21 Uhr
Freitag	23. März 2018	14 bis 21 Uhr
Samstag	24. März 2018	12 bis 21 Uhr
Sonntag	25. März 2018	10 bis 18 Uhr

www.ama.ch

Trägerschaft



Co-Sponsor



ORGANISATION

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

Ein Unternehmen der Wigra Gruppe

WIGRA GRUPPE
www.wigra.com