Seminar-Nr. 462

Burn-out: Prävention und Hilfestellung

So setzen Sie sich als BR für einen stressfreien Arbeitsplatz ein

Ein höheres Arbeitstempo, gestiegene Arbeitsanforderungen und Konkurrenz unter den Kollegen: Die Arbeitsbelastung hat sich in vielen Branchen drastisch erhöht. Die Folgen davon sind häufig Stress und Burn-out. Als Betriebsrat können Sie aktiv auf eine Verbesserung der belastenden Arbeitssituation hinwirken. In diesem Seminar haben wir alles Wissenswerte dazu auf den Punkt gebracht!

Jetzt unverbindlich reservieren

waf-seminar.de/462

Seminar

Beginn: erster Tag 14:00 Uhr
Ende: letzter Tag 12:30 Uhr
Dauer: 4 Tage

So sparen Sie 2 Übernachtungen!
Hotelinfos unter waf-seminar.de/hotel

Preis ab	**1.859,00 €**
1. Teilnehmer	1.998,00 €
2. Teilnehmer	1.919,00 €
Jeder weitere Teilnehmer	1.859,00 €

Preise (pro TN) zzgl. Hotel und MwSt.

Dieses Seminar eignet sich für

Das Seminar eignet sich für Betriebsratsmitglieder und Schwerbehindertenvertreter, die auf eine Verbesserung der belastenden Situation am Arbeitsplatz hinwirken wollen.

Kostenlos für Sie



Inhalt

Psychische Belastungsfaktoren

- Merkmale und Symptome
- Abgrenzung: Stress und Burn-out
- Stress-Situationen erkennen und handeln
- Ursachen verstehen, Zusammenhänge begreifen
- Dem "Hamsterrad" entkommen

Stressprävention - Ihre Rechte als Betriebsrat

- Was Sie als BR im Unternehmen tun können
- Einbeziehung der Geschäftsleitung
- Gestaltung gesundheitsfördernder Strukturen
- Belastungsfaktoren im Betrieb minimieren

Strategien zur Stressbewältigung

- Typische Warnsignale
- Verhaltensmuster aufbrechen
- Eigene Ressourcen stärken
- Stressausgleich schaffen

So können Sie als BR betroffene Kollegen unterstützen

- Mitbestimmung und Handlungsmöglichkeiten als BR
- So kann ich betroffenen Kollegen helfen
- Betroffene richtig ansprechen
- Eigene Grenzen der Unterstützung erkennen
- Weiterführende Hilfemaßnahmen anbieten

Seminar-Nr. 462

Burn-out: Prävention und Hilfestellung

Seminare

TERMINE	ORT	HOTEL	SEMINAR-NR.
Di 08.06. – Fr 11.06.27	Frankfurt am Main	Novotel Frankfurt City	BR462-7541
Mo 30.08. – Do 02.09.27	Rostock	Pentahotel Rostock	BR462-6329
Mo 29.11. – Do 02.12.27	Neuss	Dorint Kongresshotel Düsseldorf/Neuss	BR462-4826

Alle Termine unter **waf-seminar.de/462**

Kostenlos für Sie!

- Arbeitsgesetze
- Terminplaner mit praktischen Arbeitshilfen
- Umfangreiche Seminarunterlagen und
- Rucksack oder Tasche



Seminar-Nr. 462

Anmeldung

W.A.F. Institut für Betriebsräte-Fortbildung, Blumenstraße 3, 82327 Tutzing

mail@waf-seminar.de waf-seminar.de Fax: 08158 9972111

Anmeldung zu folgendem Seminar oder Webinar:

Seminar-Nr. 462 – _____ _____ _____

von bis

Teilnehmer 1:

☐ Frau ☐ Herr

Name, Vorname

Telefonnummer im Betrieb

E-Mail im Betrieb

Ihre Funktion im Betriebsrat/in der SBV

Teilnehmer 2:

☐ Frau ☐ Herr

Name, Vorname

Telefonnummer im Betrieb

E-Mail im Betrieb

Ihre Funktion im Betriebsrat/in der SBV

Firmendaten:

Firma

Straße der Firma

PLZ, Ort der Firma

Anzahl der Mitarbeiter

Telefonnummer Betriebsrat/SBV

Faxnummer Betriebsrat/SBV

E-Mail Betriebsrat/SBV

Bestellnummer

Angaben zur Hotelleistung:

Bitte kreuzen Sie Ihre gewünschte Leistung an.
***Unser W.A.F. Service:** Egal ob Sie Hotelgast oder Tagesgast sind, wir rechnen die Hotel- und/oder Verpflegungskosten direkt mit Ihrem Arbeitgeber ab.*

Hotelbuchung **mit** Übernachtung:

☐ Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen)
☐ Halbpension (Frühstück und Mittagessen)
☐ Ich reise einen Tag früher an!

oder

Tagesgast **ohne** Übernachtung:

☐ Tagesgast (Mittagessen)
☐ Tagesgast (Mittag- und Abendessen)

Mit den Seminarbedingungen der W.A.F. (waf-seminar.de/seminarbedingungen) erkläre ich mich einverstanden.

× _____ × _____

Ort, Datum Unterschrift Betriebsrat/SBV