

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz Teil 1

Psychische Belastungen erkennen und aktiv vorbeugen als Betriebsrat

Dauerstress, steigende Anforderungen und häufige Krankmeldungen - psychische Belastungen sind real. Als Betriebsrat können Sie viel tun, um betroffene Kollegen zu unterstützen und bessere Arbeitsbedingungen zu schaffen. In diesem Seminar lernen Sie, Ursachen frühzeitig zu erkennen, das Thema offen anzusprechen und präventive Maßnahmen erfolgreich durchzusetzen. Jetzt anmelden und psychische Gesundheit im Betrieb fördern!

Die Fakten



Jetzt unverbindlich reservieren

waf-seminar.de/1076



Hotel: Leonardo Hotel Munich City
South
Hofmannstr. 1
81379 München



Von: 13. Jan. 2026 14:00 Uhr
Ende: 16. Jan. 2026 12:30 Uhr
So sparen Sie zwei Übernachtungen!



Preise: 1. Teilnehmer 1.798,00 €
2. Teilnehmer 1.727,00 €
3. Teilnehmer 1.673,00 €
Jeder weitere Teilnehmer 1.673,00 €

Mit Übernachtung +137,38 €
Halbpension +99,12 €
Vollpension +137,77 €

Ohne Übernachtung
Tagesgast inkl. Mittagessen +93,24 €
Tagesgast inkl. Mittag- und Abendessen +131,89 €

- Parkgebühren pro Tag und Fahrzeug +12,61 €
- Alle Preise sind zzgl. der gesetzlichen MwSt.
- Seminar Preis pro Teilnehmer
- Hotel Preis pro Teilnehmer und Tag



Dieses Seminar eignet sich für

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



Dieses Thema gibt es auch als

Webinar: waf-seminar.de/ON350

Inhouse: waf-seminar.de/IN350

In diesem Seminar lernen Sie:

Vom Stress zur psychischen Belastung

- Was ist Stress und woher kommt er?
- Ständig unter Spannung: Die Stressfaktoren der neuen Arbeitswelt
- Coping-Strategien: Konstruktiver und destruktiver Umgang mit Stress
- Zu viel Stress: Wie sich Stress auf Psyche und Körper auswirkt

Grundlegende Begrifflichkeiten und Zusammenhänge kennen

- Psychische Belastung, Beanspruchung und Fehlbeanspruchung - was ist das?
- DIN- und ISO-Normen: Psychische Belastungen am Arbeitsplatz messen
- Die Rolle des Betriebsklimas richtig einschätzen

Burn-out-Syndrom als prägnante Form psychischer Fehlbeanspruchung

- Wenn alles zu viel ist - Burn-out aus wissenschaftlicher Sicht
- Ursachen von Burn-out: Innere und äußere Risikofaktoren kennen
- Frühkennzeichen des Burn-out-Syndroms sowie Spätfolgen
- Sinnhaftigkeit und Funktionsweise von Burn-out-Tests

Hier können Sie als Betriebsrat ansetzen

- Pflichten des Arbeitgebers im Rahmen der Gesundheitsfürsorge kennen und überwachen
- Gefährdungsanalysen nach dem Arbeitsschutzgesetz durchführen
- Maßnahmen nach dem Arbeitssicherheitsgesetz initiieren
- Beteiligungsrechte nach dem Betriebsverfassungsgesetz wahrnehmen

Handlungsmöglichkeiten des Betriebsrats

- Fragebogen zu psychischen Belastungen am Arbeitsplatz erstellen
- Zielführende Gespräche mit Betroffenen und Vorgesetzten führen
- Maßnahmen für ein gesünderes Arbeitsumfeld ergreifen
- Eckpunkte einer BV zum Abbau psychischer Belastungen am Arbeitsplatz
- Wenn alles nichts hilft: Rechtzeitig Hilfe von außen einholen

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz Teil 1

Seminarablauf

13. Januar	13:30 - 14:00	Empfang der Teilnehmer, Begrüßungskaffee und Snacks
	14:00 - 15:30	Seminareröffnung, Begrüßung, Vorstellung etc.
	15:30 - 15:50	Kaffee- / Tee-Pause
	15:50 - 18:00	Ende des ersten Seminartages
14. Januar - 15. Januar	09:00 - 10:30	Fortsetzung des Seminars
	10:30 - 10:50	Kaffee- / Tee-Pause
	10:50 - 12:30	Fortsetzung des Seminars
	12:30 - 13:30	Mittagspause
	15:00 - 15:20	Kaffee- / Tee-Pause
	15:20 - 16:30	Ende des Seminartages / Rahmenprogramm am Abend
16. Januar	09:00 - 10:30	Fortsetzung des Seminars
	10:30 - 10:50	Kaffee- / Tee-Pause
	10:50 - 12:30	Fortsetzung des Seminars
	12:30	Mittagspause / Ende des Seminars

Kurzfristige Änderungen im Ablauf sind möglich.

Kostenlos für Sie!

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



Seminaranmeldung

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:

Seminar-Nr BR350 – 1076 – 84 13.01.2026 16.01.2026
von bis

Seminarteilnehmer 1:

☐ Frau ☐ Herr

Name, Vorname

Telefonnummer im Betrieb

E-Mail im Betrieb

Ihre Funktion im Betriebsrat/in der SBV

Seminarteilnehmer 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