

# Psychische Belastungen am Arbeitsplatz Teil 1

## Psychische Belastungen erkennen und aktiv vorbeugen als Betriebsrat

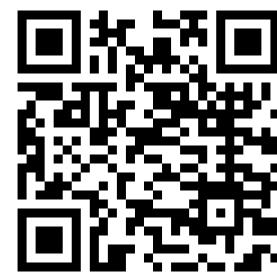
Dauerstress, steigende Anforderungen und häufige Krankmeldungen - psychische Belastungen sind real. Als Betriebsrat können Sie viel tun, um betroffene Kollegen zu unterstützen und bessere Arbeitsbedingungen zu schaffen. In diesem Seminar lernen Sie, Ursachen frühzeitig zu erkennen, das Thema offen anzusprechen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

### Die Fakten



#### Jetzt unverbindlich reservieren

[waf-seminar.de/1550](http://waf-seminar.de/1550)



**Hotel:** ATLANTIC Hotel  
Galopprennbahn  
Ludwig-Roselius-Allee 2  
28329 Bremen



**Von:** 02. März 2026 14:00 Uhr  
**Ende:** 05. März 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** +114,25 €  
Halbpension +106,01 €  
Vollpension +145,51 €

**Ohne Übernachtung**  
Tagesgast inkl. Mittagessen +96,77 €  
Tagesgast inkl. Mittag- und Abendessen +136,26 €

- Parkgebühren pro Tag und Fahrzeug +0,00 €
- 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](http://waf-seminar.de/ON350)

**Inhouse:** [waf-seminar.de/IN350](http://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

|                                |                      |                                                     |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>02. März</b>                | <b>13:30 - 14:00</b> | Empfang der Teilnehmer, Begrüßungskaffee und Snacks |
|                                | <b>14:00 - 15:30</b> | Seminareröffnung, Begrüßung, Vorstellung etc.       |
|                                | <b>15:30 - 15:50</b> | Kaffee- / Tee-Pause                                 |
|                                | <b>15:50 - 18:00</b> | Ende des ersten Seminartages                        |
| <b>03. März -<br/>04. März</b> | <b>09:00 - 10:30</b> | Fortsetzung des Seminars                            |
|                                | <b>10:30 - 10:50</b> | Kaffee- / Tee-Pause                                 |
|                                | <b>10:50 - 12:30</b> | Fortsetzung des Seminars                            |
|                                | <b>12:30 - 13:30</b> | Mittagspause                                        |
|                                | <b>15:00 - 15:20</b> | Kaffee- / Tee-Pause                                 |
|                                | <b>15:20 - 16:30</b> | Ende des Seminartages / Rahmenprogramm am Abend     |
| <b>05. März</b>                | <b>09:00 - 10:30</b> | Fortsetzung des Seminars                            |
|                                | <b>10:30 - 10:50</b> | Kaffee- / Tee-Pause                                 |
|                                | <b>10:50 - 12:30</b> | Fortsetzung des Seminars                            |
|                                | <b>12:30</b>         | 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 – 1550 – 84      02.03.2026      05.03.2026  
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