

# Psychische Belastungen am Arbeitsplatz Teil 3

## Psychisch belastete Kollegen unterstützen – Als BR sicher handeln!

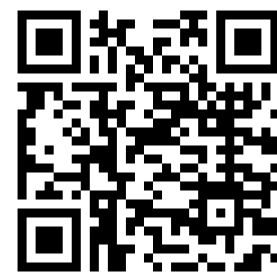
Der Umgang mit psychisch belasteten Kollegen ist anspruchsvoll - Sie möchten helfen, aber auch Ihre eigenen Grenzen wahren. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sicher und professionell Gespräche führen, Unterstützung anbieten und gleichzeitig vermeiden, in eine Beratungsrolle zu geraten. Erfahren Sie, wie Sie inner- und außerbetriebliche Hilfsangebote gezielt organisieren und eine nachhaltige Unterstützung im Betrieb etablieren. Jetzt anmelden und sicher im Umgang mit Betroffenen werden!

### Die Fakten



#### Jetzt unverbindlich reservieren

[waf-seminar.de/5192](http://waf-seminar.de/5192)



**Hotel:** NH Hotel München Messe  
Eggenfeldener Str. 100  
81929 München



**Von:** 30. Nov. 2026 14:00 Uhr  
**Ende:** 03. Dez. 2026 12:30 Uhr  
*So sparen Sie zwei Übernachtungen!*



**Preise:** 1. Teilnehmer 1.979,00 €  
2. Teilnehmer 1.900,00 €  
3. Teilnehmer 1.841,00 €

**Jeder weitere Teilnehmer 1.841,00 €**

**Mit Übernachtung** +100,93 €  
Halbpension +90,03 €  
Vollpension +114,40 €

**Ohne Übernachtung**  
Tagesgast inkl. Mittagessen +79,95 €  
Tagesgast inkl. Mittag- und Abendessen +102,64 €

- Parkgebühren pro Tag und Fahrzeug +13,45 €
- 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, die auf eine Verbesserung der belastenden Situation am Arbeitsplatz hinwirken wollen und die Seminare "Psychische Belastungen am Arbeitsplatz Teil 1 und 2" besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

### In diesem Seminar lernen Sie:

#### Psychisch überlastete Mitarbeiter erkennen und ansprechen

- Früh- und Spätsymptome psychischer Überlastung erkennen
- Nicht wegschauen, Betroffene ansprechen und Unterstützung geben! Aber wie?

#### Leitfaden für Gespräche mit psychisch belasteten Mitarbeitern

- Das A und O: Vertrauen zu den Betroffenen aufbauen
- Zeitpunkt und andere Rahmenbedingungen richtig wählen
- Schwierige oder emotionale Situationen souverän meistern
- Gewusst wie: Herstellen von Rollenklarheit
- Raster für ein strukturiertes, lösungsorientiertes Gespräch - so gelingt's!

#### Was folgt nach dem Gespräch?

- Die Rolle des Betriebsrats als Vermittler und Problemlöser beleuchten
- Einzelfall oder nicht? Sinnvolle Maßnahmen für den gesamten Betrieb ableiten
- Geheimhaltungspflichten kennen und beachten

#### Als BR mit Belastungen aus den Gesprächen gesund umgehen

- Mit eigener Betroffenheit umgehen und sich die Rolle des BR vor Augen führen
- Strategien individueller Abgrenzung zum Selbstschutz erlernen
- Möglichkeiten zum Abbau von Belastungen kennen

#### Betroffenen außer- und innerbetriebliche Hilfen aufzeigen

- Chancen und Grenzen der Hilfe durch den Betriebsrat
- Netzwerk für Betroffene und Helfer: Beratungsstellen und Notfalladressen
- Externe Beratungsleistung in Krisen: Das Employee Assistance Program (EAP)
- Erfahrungsaustausch in Selbsthilfeorganisationen erleben



# Psychische Belastungen am Arbeitsplatz Teil 3

## Seminarablauf

|                                        |                      |                                                     |
|----------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>30. November</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>01. Dezember -<br/>02. Dezember</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>03. Dezember</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!

- 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 BR397 – 5192 – 84      30.11.2026      03.12.2026  
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