

# Resilienz für Betriebsräte

## Wege zu mehr innerer Stärke in einer komplexen Arbeitswelt

Resilienz ist die Fähigkeit zu innerer Kraft und Belastbarkeit, sodass Sie auch bei Herausforderungen und Krisen gesund und widerstandsfähig bleiben. Wer Resilienz besitzt, ist also klar im Vorteil. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie als Betriebsrat von Anfang an Ihre persönliche Resilienz steigern, Ihre eigenen Stärken erkennen und sich erfolgreich behaupten.

### Die Fakten



#### Jetzt unverbindlich reservieren

[waf-seminar.de/1032](http://waf-seminar.de/1032)



**Hotel:** NH Hotel Berlin  
Alexanderplatz  
Landsberger Allee 26-32  
10249 Berlin



**Von:** 06. Jan. 2026 14:00 Uhr  
**Ende:** 09. Jan. 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** +128,04 €  
Halbpension +95,06 €  
Vollpension +127,84 €

**Ohne Übernachtung**  
Tagesgast inkl. Mittagessen +102,63 €  
Tagesgast inkl. Mittag- und Abendessen +125,32 €

- 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.

### In diesem Seminar lernen Sie:

#### Resilienz - Fähigkeit zu innerer Stärke und Belastbarkeit

- Resilienz - das Immunsystem der Seele
- Begriff und Bedeutung im ständigen wirtschaftlichen Strukturwandel
- Resilienz als Wirtschaftsfaktor
- Resiliente Haltung ist erlernbar

#### Gesund arbeiten - was Arbeitnehmer gesund und stark macht

- Wertschätzung; Arbeitszufriedenheit
- Herausfinden aus der Opferrolle
- Vertrauensvolle Zusammenarbeit
- Pausenkultur im Betrieb

#### Die persönliche Resilienz stärken - noch bessere Arbeit als Betriebsrat leisten können

- Wege zu innerer Gelassenheit
- Bewegung, Ernährung, Erholung
- Auch in schwierigen Zeiten gesund und stabil bleiben
- Bewusstsein für eigene Stärken entwickeln
- Erkennen von und Umgang mit persönlichen Grenzen

#### Als Betriebsrat zu einem stressfreien und gesünderen Arbeitsumfeld beitragen

- Aufgaben und Handlungsmöglichkeiten des Betriebsrats kennen und nutzen
- Rechtliche Grundlagen
- Betriebliche Resilienz stärken
- Resilienz als Bestandteil betrieblicher Gesundheitsarbeit

# Resilienz für Betriebsräte

## Seminarablauf

|                                    |                      |                                                     |
|------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>06. Januar</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>07. Januar -<br/>08. Januar</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>09. Januar</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 BR410 – 1032 – 84      06.01.2026      09.01.2026  
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