

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/4458



Hotel: Best Western Plus Hotel
Böttcherhof
Wöhlerstr. 2
22113 Hamburg



Von: 03. Nov. 2026 14:00 Uhr
Ende: 06. Nov. 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 +115,22 €
Halbpension +117,26 €
Vollpension +141,63 €

Ohne Übernachtung
Tagesgast inkl. Mittagessen +99,62 €
Tagesgast inkl. Mittag- und Abendessen +124,83 €

- Parkgebühren pro Tag und Fahrzeug +14,29 €
- 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

03. November	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
04. November - 05. November	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
	06. November	09:00 - 10:30
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 BR410 – 4458 – 84 03.11.2026 06.11.2026
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