

# SBV spezial: Überlastungsgefahr am Arbeitsplatz

Als SBV für eine ausgeglichene Arbeitsbelastung eintreten

Mit dem Strukturwandel in der Arbeitswelt gehen häufig auch steigende psychische Belastungen einher. Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und fortlaufende technische Neuerungen können die Gesundheit der Beschäftigten maßgeblich beeinträchtigen. In diesem Seminar erhalten Sie von Experten wichtige Handlungshilfen, mit denen Sie Kollegen vor der Überlastungsfalle schützen können.

## Die Fakten



**Jetzt unverbindlich reservieren**

[waf-seminar.de/6023](http://waf-seminar.de/6023)



**Hotel:** Dorint Hotel am Dom  
Theaterplatz 2  
99084 Erfurt



**Von:** 12. Jan. 2026 14:00 Uhr  
**Ende:** 15. Jan. 2026 12:30 Uhr  
*So sparen Sie zwei Übernachtungen!*



**Preise:** 1. Teilnehmer 1.949,00 €  
2. Teilnehmer 1.872,00 €  
3. Teilnehmer 1.813,00 €

**Jeder weitere Teilnehmer 1.813,00 €**

**Mit Übernachtung** +155,30 €  
Halbpension +96,57 €  
Vollpension +131,02 €

**Ohne Übernachtung**  
Tagesgast inkl. +90,68 €  
Mittagessen  
Tagesgast inkl. Mittag- +130,18 €  
und Abendessen

- Parkgebühren pro Tag und Fahrzeug +16,81 €
- Alle Preise sind zzgl. der gesetzlichen MwSt.
- Seminar Preis pro Teilnehmer
- Hotel Preis pro Teilnehmer und Tag



**Dieses Seminar eignet sich für**  
alle Mitglieder der Schwerbehinder-  
tenvertretung und Betriebsräte, die  
mit den besonderen Problemen  
(schwer-)behinderter Arbeitnehmer  
und den speziellen Schutzvorschrif-  
ten (schwer-)behinderter Kollegen  
befasst sind.

## In diesem Seminar lernen Sie:

### Belastungen am Arbeitsplatz erkennen

- Steigender Stress, weniger Personal, mehr Zeitdruck,
- Welchen Einfluss hat das Arbeitsumfeld?
- Betriebliche Arbeitsorganisation als wichtiger Faktor
- Welche Rolle hat das Betriebsklima?

### Auswirkungen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz

- Stress und Erschöpfungsreaktionen
- Zusammenhang zwischen körperlichen und seelischen Beschwerden
- Indikatoren für den Burn-out-Prozess - häufige psychische Krankheitsbilder
- Mobbing als Burn-out-Beschleuniger

### Handlungsfelder für die SBV

- Ist-Situation analysieren, Soll-Zustand ausarbeiten
- Unverhältnismäßige Arbeitsbelastungen zum Thema machen
- Aufklärungsarbeit leisten
- Arbeitsbedingungen gezielt verbessern
- Zusammenarbeit mit Betriebsrat und Arbeitgeber

### Richtiger Umgang mit Betroffenen und Vorgesetzten

- Arbeitgeber sensibilisieren und von Maßnahmen überzeugen
- Worauf Sie im Gespräch mit Betroffenen achten sollten
- Klare Grenzen setzen für sich und andere

# SBV spezial: Überlastungsgefahr am Arbeitsplatz

## Seminarablauf

|                                    |                      |                                                     |
|------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>12. 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>13. Januar -<br/>14. 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>15. 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 BR448 – 6023 – 84      12.01.2026      15.01.2026  
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