

# Burn-out: Prävention und Hilfestellung

So setzen Sie sich als BR für einen stressfreien Arbeitsplatz ein

Ein höheres Arbeitstempo, gestiegene Arbeitsanforderungen und Konkurrenz unter den Kollegen: Die Arbeitsbelastung hat sich in vielen Branchen drastisch erhöht. Die Folgen davon sind häufig Stress und Burn-out. Als Betriebsrat können Sie aktiv auf eine Verbesserung der belastenden Arbeitssituation hinwirken. In diesem Seminar haben wir alles Wissenswerte dazu auf den Punkt gebracht!

## Die Fakten



### Jetzt unverbindlich reservieren

[waf-seminar.de/6160](http://waf-seminar.de/6160)



### Hotel:

centrovital  
Brauereihof 6  
13585 Berlin



**Von:** 02. März 2026 14:00 Uhr

**Ende:** 05. März 2026 12:30 Uhr

*So sparen Sie zwei Übernachtungen!*



**Preise:** 1. Teilnehmer 1.996,00 €  
2. Teilnehmer 1.917,00 €  
3. Teilnehmer 1.857,00 €

**Jeder weitere Teilnehmer 1.857,00 €**

**Mit Übernachtung** +116,82 €

Halbpension +91,24 €

Vollpension +122,33 €

### Ohne Übernachtung

Tagesgast inkl. +82,83 €

Mittagessen

Tagesgast inkl. Mittag- +108,04 €

und Abendessen

• Parkgebühren pro Tag und Fahrzeug +17,65 €

• 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 Betriebsratsmitglieder und Schwerbehindertenvertreter, die auf eine Verbesserung der belastenden Situation am Arbeitsplatz hinwirken wollen.

## In diesem Seminar lernen Sie:

### Psychische Belastungsfaktoren

- Merkmale und Symptome
- Abgrenzung: Stress und Burn-out
- Stress-Situationen erkennen und handeln
- Ursachen verstehen, Zusammenhänge begreifen
- Dem "Hamsterrad" entkommen

### Stressprävention - Ihre Rechte als Betriebsrat

- Was Sie als BR im Unternehmen tun können
- Einbeziehung der Geschäftsleitung
- Gestaltung gesundheitsfördernder Strukturen
- Belastungsfaktoren im Betrieb minimieren

### Strategien zur Stressbewältigung

- Typische Warnsignale
- Verhaltensmuster aufbrechen
- Eigene Ressourcen stärken
- Stressausgleich schaffen

### So können Sie als BR betroffene Kollegen unterstützen

- Mitbestimmung und Handlungsmöglichkeiten als BR
- So kann ich betroffenen Kollegen helfen
- Betroffene richtig ansprechen
- Eigene Grenzen der Unterstützung erkennen
- Weiterführende Hilfemaßnahmen anbieten

# Burn-out: Prävention und Hilfestellung

## 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 BR462 – 6160 – 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