

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



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 +124,70 €
Halbpension +97,45 €
Vollpension +129,38 €

Ohne Übernachtung
Tagesgast inkl. Mittagessen +82,32 €
Tagesgast inkl. Mittag- und Abendessen +114,25 €

- 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

02. März	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
03. März - 04. März	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
05. März	09:00 - 10:30	Fortsetzung des Seminars
	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 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