

Vereinbarkeit von Beruf und Betriebsratsmandat

Trotz Doppelbelastung stressfrei durch die BR-Amtszeit

Als Betriebsrat stehen Sie vor der Herausforderung, Ihren Beruf und Ihre BR-Arbeit unter einen Hut zu bekommen. Wie das geht, lernen Sie in diesem Seminar! Unsere Referenten zeigen Ihnen, wie Sie gezielt an Ihren Verhaltensmustern arbeiten, um Stress und Burn-out effizient vorzubeugen. So können Sie beruflich gelassener und leistungsfähiger werden und stressfrei Ihren BR-Alltag meistern.

→ waf-seminar.de/BR452



Die Fakten

Beginn: Erster Tag 14:00 Uhr

Ende: Letzter Tag 12:30 Uhr

So sparen Sie zwei Übernachtungen!

Preise: 1. Teilnehmer 1.829,- €

2. Teilnehmer 1.756,- €

Jeder weitere Teilnehmer 1.701,- €

- Preise (pro TN) zzgl. Hotel und MwSt.
- Hotelinfos unter waf-seminar.de/hotel
- Seminarbedingungen auf Seite 461



Dieses Seminar eignet sich für

alle neu gewählten und wiedergewählten Betriebsratsmitglieder, die den mit der neuen Amtszeit oft einhergehenden Stress von Anfang an sicher im Griff haben wollen.



Schulungsanspruch S. 198

Termine und Reservierung unter

waf-seminar.de/BR452



In diesem Seminar lernen Sie:

Hintergrundwissen Stress und Burn-out

- Ursachen, Merkmale, Symptome
- Typische Belastungsfaktoren
- Gibt es auch positiven Stress?

Alles eine Frage der Einstellung?!

- Wie wichtig ist die persönliche Haltung?
- Wie wirken sich äußere Umstände aus?
- Eigene Grenzen kennen und akzeptieren
- Aufmerksamkeit ausrichten und Absichten durchsetzen

Aufgaben und Zeitmanagement optimal organisieren

- Tipps für eine effektive Zeitplanung
- Richtiger Umgang mit der Informationsflut
- Prioritäten setzen und Ziele erreichen
- Zeitdiebe erkennen und eliminieren

Achtsamkeit: Gesund durch die BR-Amtszeit

- Achtsamkeitskonzepte
- Achtsamkeit als Erfolgsfaktor
- Emotionen und Gedanken bewusst machen
- Kopfkino ausschalten – Entspannung finden
- Nutzen für den Einzelnen und das gesamte Gremium

Praxis-Teil: Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden

Termine	Hotel	Ort	Seminar-Nr.
Mo. 20.02. – Do. 23.02.23	Maritim Hotel	Stuttgart	BR452-9303-84
Di. 18.07. – Fr. 21.07.23	NH Hotel München Messe	München	BR452-7730-84

Weitere Termine finden Sie unter waf-seminar.de/BR452

Seminaranmeldung



W.A.F. Institut für Betriebsräte-Fortbildung • Blumenstraße 3, 82327 Tutzing



E-Mail: mail@waf-seminar.de



Internet: waf-seminar.de



Fax: 08158 9972111

Anmeldung zu folgendem Seminar:

Seminar-Nr. _____ - _____ - 84 _____
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.

X

Ort, Datum

X

Unterschrift Betriebsrat/SBV