

# 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!

→ [waf-seminar.de/BR462](http://waf-seminar.de/BR462)



### Die Fakten

**Beginn:** Erster Tag 14:00 Uhr

**Ende:** Letzter Tag 12:30 Uhr

So sparen Sie zwei Übernachtungen!



### Mit Kollegenrabatt ab 1.857,- €

1. Teilnehmer 1.996,- €

2. Teilnehmer 1.917,- €

Jeder weitere Teilnehmer 1.857,- €

- Preise (pro TN) zzgl. Hotel und MwSt.
- Hotelinfos unter [waf-seminar.de/hotel](http://waf-seminar.de/hotel)
- Seminarbedingungen auf Seite 533



### Dieses Seminar eignet sich für

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



### Schulungsanspruch S. 296

**Termine und  
Reservierung unter**  
[waf-seminar.de/BR462](http://waf-seminar.de/BR462)



### 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 Hilfsmaßnahmen anbieten

Termine	Ort	Hotel	Seminar-Nr.
Di. 10.12. – Fr. 13.12.24	Leipzig	H4 Hotel	BR462-4497-84
Mo. 10.03. – Do. 13.03.25	Köln	Adina Hotel Cologne	BR462-9358-84
Mo. 05.05. – Do. 08.05.25	München	NH Hotel München Messe	BR462-8819-84
Mo. 08.12. – Do. 11.12.25	Bremen	INNSIDE by Melia	BR462-6450-84

Weitere Termine finden Sie unter [waf-seminar.de/BR462](http://waf-seminar.de/BR462)

# Seminaranmeldung



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



E-Mail: [mail@waf-seminar.de](mailto:mail@waf-seminar.de)



Internet: [waf-seminar.de](http://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](http://waf-seminar.de/seminarbedingungen)) erkläre ich mich einverstanden.

X

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

X

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Betriebsrat/SBV