

Trotz Doppelbelastung stressfrei durch die BR-Amtszeit



So bringen Sie Beruf und BR-Arbeit in Einklang

Seminarinhalt

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

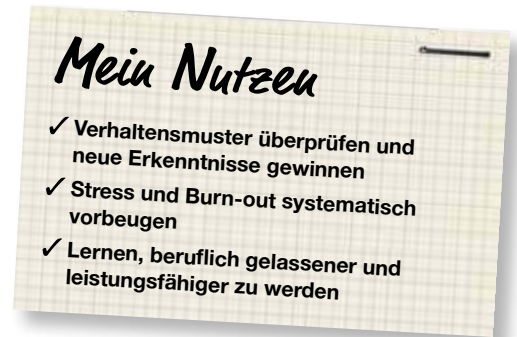
Aufgaben und Zeitmanagement optimal organisieren

- 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



Teilnehmerkreis

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



Informationen zum Schulungsanspruch Seite 372



Kundenservice:
08158 99720



Reservierungen im Internet:
www.waf-seminar.de/452

INFO

Beginn: Erster Tag 14.00 Uhr

Ende: Letzter Tag 12.30 Uhr, somit sparen Sie sich zwei Übernachtungen

Preise: 1 Teilnehmer: € 1.445,-*
2 Teilnehmer pro TN: € 1.388,-*
3 Teilnehmer pro TN: € 1.344,-*

*zzgl. Hotel und MwSt.

*Hotelinfos unter waf-seminar.de/hotel und Seminarbedingungen auf Seite 478

Seminartermine	Hotel	Ort	Seminar-Nr.
Mo. 03.06. - Do. 06.06.2019	Select Hotel	Mainz	BR452-3030-84
Di. 03.12. - Fr. 06.12.2019	Arcotel Rubin	Hamburg	BR452-3292-84
Di. 02.06. - Fr. 05.06.2020	Mercure Hotel	Köln	BR452-1812-84
Di. 03.11. - Fr. 06.11.2020	Maritim Hotel	Dresden	BR452-3361-84

W.A.F. Seminaranmeldung

(Bitte diesen Vordruck kopieren)

Für die Rücksendung wählen Sie bitte Fax-Nr.: **08158 9972111**
oder senden Sie eine E-Mail an: **mail@waf-seminar.de**

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

**Unverbindliche,
kostenfreie Reservierung:
Anruf genügt!**
Telefon 08158 99720

Anmeldung zu folgendem Seminar

von bis Seminar-Nr.: -84

Wir melden heute, in ausdrücklicher Anerkennung Ihrer Seminarbedingungen, folgende Teilnehmer verbindlich an:

Frau/Herrn

Vorname, Name

Tel.-Nr. im Betrieb

E-Mail im Betrieb

Frau/Herrn

Vorname, Name

Tel.-Nr. im Betrieb

E-Mail im Betrieb

**Bitte buchen Sie folgende Leistungen für oben genannte Teilnehmer
auf Rechnung über das W.A.F. Institut für Betriebsräte-Fortbildung:**

Hotelbuchung mit Übernachtung:

Vollpension

Halbpension

Hotelbuchung ohne Übernachtung:

Tagesgast inkl. Mittagessen (T1) (obligatorisch)

Tagesgast inkl. Mittag- und Abendessen (T2)

W.A.F. Service für Sie:

Egal, ob Sie Hotelgast oder Tagesgast sind, wir rechnen die Hotel- und/oder Verpflegungskosten direkt mit Ihrem Arbeitgeber ab.

Anreisetag

Abreisetag

Firmenname

Tel.-Nr. des Betriebsrats

Firma Straße

Fax-Nr. des Betriebsrats*

Firma PLZ, Ort

E-Mail des Betriebsrats*

Branche

Anzahl Mitarbeiter

Ihre Funktion im Betriebsrat

Bestellnummer

Ort, Datum

Unterschrift des Betriebsrats/der SBV

* Gerne informieren wir Sie künftig über unser Seminarangebot. Mit der Angabe Ihrer Faxnummer und/oder E-Mail-Adresse erklären Sie Ihr Einverständnis für den Erhalt von Informationen des W.A.F. Instituts für Betriebsräte-Fortbildung. Sollten Sie Ihre Einwilligung nicht in dieser Form geben wollen, streichen Sie bitte die entsprechenden Satzteile oder setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Ihre Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden.