

# Als Betriebsrat aktiv gegen Stress und Burn-out im Betrieb

So setzen Sie sich als BR für einen stressfreien Arbeitsplatz ein

**NEU**

## Seminarinhalt

### 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

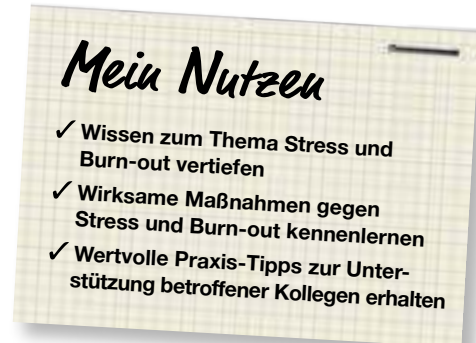
- Was Sie als BR im Unternehmen tun können?
- Einbeziehung der Geschäftsleitung
- Gestaltung gesundheitsfördernder Strukturen
- Belastungsfaktoren im Betrieb minimieren

### 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



## Teilnehmerkreis

Das Seminar wendet sich an alle Betriebsratsmitglieder und Schwerbehindertenvertreter, die auf eine Verbesserung der belastenden Situation am Arbeitsplatz hinwirken wollen.



Informationen zum Schulungsanspruch  
Seite 146 und Seite 220



Kundenservice:  
08158 99720



Reservierungen im Internet:  
[www.waf-seminar.de/462](http://www.waf-seminar.de/462)

179

## INFO

**Beginn:** Erster Tag 14.00 Uhr

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

**Preise:** 1 Teilnehmer: € 1.439,-\*  
2 Teilnehmer pro TN: € 1.382,-\*  
3 Teilnehmer pro TN: € 1.339,-\*

\*zzgl. Hotel und MwSt.

\*Hotelinfos unter [waf-seminar.de/hotel](http://waf-seminar.de/hotel) und Seminarbedingungen auf Seite 462

Seminartermine	Hotel	Ort	Seminar-Nr.
Di. 03.12. - Fr. 06.12.2019	Select Hotel	Mainz	BR462-3290-84
Mo. 25.05. - Do. 28.05.2020	Seminaris Seehotel	Potsdam-Templiner See	BR462-1751-84
Mo. 23.11. - Do. 26.11.2020	Leonardo Hotel Hamburg Airport	Hamburg	BR462-3556-84

# 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.