

# Resilienz: Der Schlüssel zur erfolgreichen SBV-Arbeit

## Schwierige Situationen gekonnt meistern

Die wichtigste Erkenntnis der Wissenschaftler, die sich mit Resilienzforschung befassen, lautet: Unabhängig von der seelischen Konstitution kann resilientes Verhalten trainiert werden. Gerade als Schwerbehindertenvertreter haben Sie oft schwierige Aufgaben zu bewältigen. Trotz dieser Stresssituationen und holen Sie sich hilfreiche Tipps, um Erschöpfungszuständen aktiv vorzubeugen!

→ [waf-seminar.de/BR479](http://waf-seminar.de/BR479)



### In diesem Seminar lernen Sie:

#### Resilienz – eine Modeerscheinung?

- Resilienz als Reaktion auf eine veränderte Arbeitswelt?
- Was sagt die Wissenschaft?
- Die 7 Schlüssel der Resilienz

#### Wer behauptet, dass Schwerbehindertenvertreter eine ruhige Kugel schieben?

- Erfahrungsaustausch: Typische Stressauslöser bei der SBV-Tätigkeit
- Widersprüchliche Erwartungshaltungen an den Schwerbehindertenvertreter – wie bringe ich die verschiedenen Interessen in Ausgleich?
- Stressfaktor Zeit

#### Hilfestellung zur Durchführung einer Stressanalyse

- Erkennen und Bewerten des eigenen Stresslevels
- Stressursachen identifizieren und ausschalten
- Indikatoren für körperliche und geistige Erschöpfungszustände erkennen
- Normaler Stress oder schon Burn-out – wo liegt die Grenze?

#### Gesund arbeiten – was Arbeitnehmer stark macht

- Strategien entwickeln, mit denen man seine seelische Elastizität stärkt
- Belastungen als Herausforderung erleben
- Kreativ und flexibel reagieren, wenn sich andere hilflos fühlen
- Grenzen des eigenen Engagements erkennen
- Unterstützung bei der Verarbeitung von Überforderung
- Mentale Übungen für „besseres Abschalten“

#### Als Vertrauensperson zu einem stressfreien und gesünderen Arbeitsumfeld beitragen

- Aufgaben und Handlungsmöglichkeiten der SBV kennen und nutzen
- Betriebliche Resilienz stärken
- Resilienz als Bestandteil betrieblicher Gesundheitsarbeit



### Die Fakten

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

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

So sparen Sie zwei Übernachtungen!

**Preise:** 1 Teilnehmer 1.479,- €

2 Teilnehmer 1.420,- €

3 Teilnehmer 1.376,- €

- Preise (pro TN) zzgl. Hotel und MwSt.
- Hotelinfos unter [waf-seminar.de/hotel](http://waf-seminar.de/hotel)
- Seminarbedingungen auf Seite 469



### Dieses Seminar eignet sich für

alle Schwerbehindertenvertreter, die sich Abwehrstrategien zur Vermeidung psychischer Belastungen aneignen wollen.



### Schulungsanspruch

Alle Informationen dazu finden Sie auf Seite 288.



Aktuelle Termine und Reservierung unter [waf-seminar.de/BR479](http://waf-seminar.de/BR479)

Termine	Hotel	Ort	Seminar-Nr.
Di. 07.09. – Fr. 10.09.21	Dorint Hotel An den Westfalenhallen	Dortmund	BR479-7825-84
Mo. 07.03. – Do. 10.03.22	KTC Kommunikations- und Trainings-Center	Königstein im Taunus	BR479-1668-84

# 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

\_\_\_\_\_  
Schwerbehindertenvertretung (SBV)

\_\_\_\_\_  
Ihre Funktion

### Seminarteilnehmer 2:

Frau Herr

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer im Betrieb

\_\_\_\_\_  
E-Mail im Betrieb

\_\_\_\_\_  
Schwerbehindertenvertretung (SBV)

\_\_\_\_\_  
Ihre Funktion

### Firmendaten:

\_\_\_\_\_  
Firmenname

\_\_\_\_\_  
Straße der Firma

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort der Firma

\_\_\_\_\_  
Anzahl der Mitarbeiter

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer der SBV

\_\_\_\_\_  
Faxnummer der SBV

\_\_\_\_\_  
E-Mail der 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 der SBV