

Resilienz und Stress im Betrieb – souverän bleiben in belastenden Zeiten

Ein Seminar gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG, § 179 Abs. 4 SGB IX, § 42 Abs. 5 LPVG NRW und § 54 Abs. 1 BPersVG

Arbeitsverdichtung, knappe Personaldecken, ständige Veränderungen und immer neue Konflikte: In vielen Betrieben nehmen Belastungen spürbar zu. Betriebliche Interessenvertretungen erleben diese Entwicklungen hautnah - als Ansprechpartner*innen für Kolleg*innen, als Vermittler in Konfliktsituationen und als Interessenvertretung im Spannungsfeld zwischen Belegschaft und Arbeitgeber. Sie begleiten Konflikte, fangen Unsicherheiten auf, hören zu, vermitteln und sollen gleichzeitig einen klaren Kopf behalten. Das verlangt viel. Zugleich sind die meisten der Doppelbelastung durch Ehrenamt und Berufstätigkeit ausgesetzt.

Wer dauerhaft engagiert handeln will, braucht daher mehr als rechtliches Wissen und kommunikatives Geschick: Gefragt sind innere Stabilität, ein bewusster Umgang mit Ressourcen und Grenzen und die Fähigkeit, auch in angespannten Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Im Seminar geht es darum, typische Belastungen im betrieblichen Alltag und insbesondere in der Arbeit als Interessenvertretung sichtbar zu machen. Die Teilnehmer*innen reflektieren die besonderen Beanspruchungen ihrer Arbeit, lernen, Warnsignale von Überlastung frühzeitig zu erkennen und entwickeln Strategien für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress. Dabei geht es sowohl um die Stärkung der eigenen Resilienz als auch um die Frage, wie Betriebsräte präventiv Einfluss auf belastende Arbeitsbedingungen im Betrieb nehmen können. Das Seminar verbindet praktische Ansätze zur Selbstfürsorge mit konkreten Handlungsmöglichkeiten für die betriebliche Interessenvertretung.

Inhalte:

- Resilienz als Grundlage handlungsfähiger Interessenvertretung
- Belastungsdynamiken persönlich und im Betrieb erkennen
- besondere Anforderungen der BR/PR/SBV-Arbeit reflektieren
- Warnsignale von Überlastung frühzeitig wahrnehmen
- persönliche Ressourcen und Resilienz stärken
- Handlungsmöglichkeiten für gesundheitsförderliche Veränderungen entwickeln

Termin:

13.10.2027 bis 15.10.2027

Beginn:

Mittwoch, 10:00 Uhr

Ende:

Freitag, 15:00 Uhr

Ort:

NH Hotel Düsseldorf City, Düsseldorf

Referent*innen:

Christa Gesmann

Coach, Supervisorin, Moderatorin

Kosten:

Seminarpauschale (umsatzsteuerfrei) 1059,00 EUR (0% MwSt.) zzgl. Übernachtung 204,00 EUR (inkl. 7% MwSt.) sowie Tagungsstättenpauschale 430,00 (inkl. 7% MwSt.)

Kontakt:

Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e.V., Mintropstraße 20, 40215 Düsseldorf,

Tel.: +49 211 93800-18 / +49 211 93800-37 Fax: +49 211 93800-27

Mail: abdellattif@arbeitundleben.nrw

„Mit meiner Anmeldung erkenne ich die Datenschutzerklärung (siehe www.arbeitundleben.nrw/datenschutz) und die Teilnahmebedingungen (siehe www.arbeitundleben.nrw/teilnahmebedingungen) des Veranstalters an.“

Angaben zur Person, zum Betrieb und zum Seminar:

Ansprache:

Privatanschrift (Straße, PLZ, Ort):

Beschäftigt bei Firma:

Anschrift der Firma:

Rechnungsanschrift (ggf. Bestellnummer) falls nicht identisch mit Firmenanschrift:

tagsüber erreichbar: Telefon Mobil

Fax E-Mail

Funktion im Betrieb:

- ☐ BR-Vorsitz ☐ stellv. BR-Vorsitz ☐ (freigestelltes) BR-Mitglied
☐ PR-Vorsitz ☐ stellv. PR-Vorsitz ☐ (freigestelltes) PR-Mitglied
☐ Vertrauensperson der schwerbehinderten Menschen ☐ Sonstiges:

Nimmt an folgendem Seminar teil:

Thema: 27LAGBR018
Zeit: 13.10.2027 bis 15.10.2027
Ort: NH Hotel Düsseldorf City, Düsseldorf

Veranstalter des Seminars ist die Landesarbeitsgemeinschaft ARBEIT UND LEBEN DGB/VHS NRW e.V.

Liegt ein spezieller Zimmerwunsch vor?

- ☐ ohne Übernachtung ☐ Sonstiges:
☐ Voranreise

Wir bemühen uns um entsprechende Berücksichtigung.

Bescheinigung des Betriebs-/Personalrats* **(Für Vertrauenspersonen der schwerbehinderten Menschen nicht erforderlich!)**

Der*Die oben Genannte nimmt aufgrund eines Beschlusses des Betriebs-/Personalrats vom

nach § an dem Seminar teil.

Der Beschluss wurde dem Arbeitgeber am schriftlich mitgeteilt.

den
Ort

Datum

Unterschrift des Betriebs-/Personalrats

*Diese Bescheinigung bitte in jedem Fall vollständig ausfüllen lassen und unverzüglich an ARBEIT UND LEBEN weiterleiten. Ohne diese Bescheinigung ist eine ordnungsgemäße Abrechnung des Seminars nicht möglich.