

BETRIEBSRÄTE AUF DEM WEG

Seminar und Online-Workshop zum Thema "Gesundheitsbelastungen und Resilienz"

WARUM DIESES SEMINAR?

In diesem kombinierten Präsenz- und Online-Format geht es schwerpunktmäßig um die zentrale Frage:

Wie nutze ich die Synergien dieser drei Themen für die Betriebsratsarbeit?

SEMINARFORMAT

Hybrides Lernformat:

- **2 Tage Präsenzseminar** – Intensive Gruppenarbeit, praktische Übungen und persönlicher Austausch
- **2 Tage Online-Workshop** – Vertiefung, Reflexion und Transfer in die eigene Praxis

SEMINARINHALTE

1. Psychische Gesundheitsbelastungen

Für einen Betriebsrat ist es wichtig, sich selbst mit dem Bereich Mental Health zu beschäftigen und zu hinterfragen, wie es um die eigene Situation bestellt ist. Nach dem Blick auf die eigene Person ist es leichter, die Sorgen und Nöte der Kolleginnen und Kollegen zu verstehen.

Eine psychische Gefährdungsbeurteilung (PGB) ist der erste Schritt, um die psychische Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern und Risiken am Arbeitsplatz zu identifizieren.

Themen:

- Begriffsbestimmung: Was sind psychische Gesundheitsbelastungen?
- Handlungsfelder für Betriebsräte
- Sensibilisierung des Arbeitgebers
- Betriebsratsbeteiligung bei der psychischen Gefährdungsbeurteilung
- Beteiligung der Mitarbeiter
- Aufstellen eines Fragebogens

2. Burnout

Burnout ist ein Zustand emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung, der durch übermäßigen und langanhaltenden Stress verursacht wird. Menschen, die unter Burnout leiden, fühlen sich oft überfordert, emotional ausgelaugt und unfähig, den täglichen Anforderungen gerecht zu werden. Es kann zu einer verminderten Leistungsfähigkeit, einem Verlust an Motivation und einem Gefühl der Entfremdung von der Arbeit oder anderen Lebensbereichen führen.

Themen:

- Begriffsbestimmung: Was ist Burnout?

- Handlungsfelder für den Betriebsrat
- Was kann der Betriebsrat konkret tun?
- Prüfen der eigenen Situation (exemplarisch)
- Schritte zur Prophylaxe

3. Resilienz

Der Begriff der Resilienz steht in diesem Kontext für die Widerstandsfähigkeit von Menschen. Auch wer sehr resilient ist, erlebt Rückschläge und Niederlagen, kann damit aber besser umgehen. Insbesondere in unserer oft stressigen und hektischen Welt ist die Bedeutung von Resilienz nicht zu unterschätzen; sie ist auch im Arbeitsleben ein bedeutender Faktor. Letztlich ist Resilienz eine gute Prävention vor Stress-Erkrankungen und Burnout.

Themen:

- Begriffsbestimmung: Was ist Resilienz?
- Kann man Resilienz lernen?
- Resilienzfaktoren kennenlernen
- Resilienz-Training
- Methoden, Resilienz zu stärken
- Übungen zur Resilienz-Entwicklung

4. Synergien nutzen

Im Seminar erarbeiten wir gemeinsam, wie die drei Bereiche – psychische Gesundheitsbelastungen, Burnout und Resilienz – zusammenhängen und welche Präventions- und Interventionsstrategien für die Betriebsratsarbeit daraus abgeleitet werden können.

Ihre Seminarvorteile:

- Ganzheitlicher Ansatz: Prävention und Intervention
- Praktische Werkzeuge für die Betriebsratsarbeit
- Selbstreflexion und persönliche Weiterentwicklung
- Hybrides Format: Präsenz und Online kombiniert
- Erfahrungsaustausch mit anderen Betriebsräten

IHRE REFERENTEN

Klaus Berg verfügt über langjährige Erfahrung in der Betriebsratsschulung und bringt sowohl rechtliche Expertise als auch praktische Erfahrungen aus der Interessenvertretung mit.

Rüdiger Kösling ist ausgewiesener Experte für Kommunikation und Konfliktmanagement in der Arbeitswelt mit besonderem Fokus auf wertebasierte Führung und Resilienz.

DIESES SEMINAR RICHTET SICH AN

- Betriebs- und Personalräte aller Erfahrungsstufen
- BR-Mitglieder, die sich mit Mental Health beschäftigen

- Interessenvertreter, die präventiv arbeiten möchten
- Alle, die ihre eigene Resilienz stärken wollen

SEMINARDETAILS

Format:

2 Tage Präsenzseminar + 2 Tage Online-Workshop

Ort:

Hennigsdorf bei Berlin (Präsenztermine)

Datum:

20.04. – 21.04.2026

18.05. – 19.05.2026

29.06. – 30.06.2026

Preis:

1795,00 € Seminargebühr Zzgl. 19 % MwSt.

Rechtlicher Hinweis:

Gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG i.V.m. § 40 BetrVG ist der Arbeitgeber verpflichtet, die Kosten für die Teilnahme von Betriebsratsmitgliedern an Schulungs- und Bildungsveranstaltungen zu tragen, da diese zur Erfüllung der Aufgaben des Betriebsrats erforderlich sind.

ANMELDUNG

Kontakt:

info@agentur-consilium.de

Telefon:

01794032876

Wir freuen uns auf Sie!

Klaus Berg & Rüdiger Kösling
Agentur Consilium