

Seminareinladung

Psychische Gesundheit, Burnout-Prävention & Resilienz am Arbeitsplatz Teil 1

Den inneren Kompass stärken

Finden Sie Wege aus der mentalen Krise

In Zeiten von Arbeitsverdichtung, ständiger Erreichbarkeit und hohem Leistungsdruck verlieren viele Menschen den Kontakt zu dem, was ihnen wirklich wichtig ist. Die Folgen: Erschöpfung, Burnout, innere Unzufriedenheit.

Ihr innerer Kompass - Ihre Werte, Bedürfnisse und Grenzen - ist Ihr persönliches Navigationssystem für ein gesundes, erfülltes Arbeitsleben. In diesem Seminar lernen Sie, ihn wiederzuentdecken und zu stärken.

Seminarinhalte

Seminardauer: 2 Tage (16 Stunden)

Format: Präsenz oder Online

Teilnehmerzahl: 8-16 Personen

Zielgruppe: Betriebsräte, Kandidat:innen zur BR-Wahl 2026, Ersatzmitglieder

Rechtliche Grundlage: § 37 Abs. 6 BetrVG - Erforderliche Schulungsmaßnahme

Seminarpreis Präsenz: 1.350,00 EUR pro Person

Seminarpreis Online: 1150,00 EUR pro Person

Hotelkosten: ca. 120-150 EUR pro Nacht (bei Präsenzseminar, nicht im Preis enthalten)

Im Preis enthalten: Seminarunterlagen, Arbeitsmaterialien, Teilnahmebescheinigung, Pausenversorgung (Präsenz) bzw. digitale Materialien (Online)

Ort: Hotel Wyndhan Garden, Henningsdorf bei Berlin

Was Sie lernen

Nach diesem Seminar können Sie:

Psychische Belastungen verstehen und vorbeugen

- Den Unterschied zwischen Stress, Erschöpfung und Burnout erkennen
- Die 12 Phasen des Burnout-Prozesses kennen
- Ihr persönliches Frühwarnsystem entwickeln
- Konkrete Präventionsstrategien anwenden

Resilienz aufbauen und stärken

- Die 7 Säulen der Resilienz trainieren
- Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung praktizieren
- Selbstfürsorge-Routinen etablieren
- Einen persönlichen Notfallplan erstellen

Ihren inneren Kompass kennen und nutzen

- Ihre persönlichen **Werte** klar benennen
- Ihre **Bedürfnisse** erkennen und erfüllen
- Gesunde **Grenzen** setzen und kommunizieren
- Ihre **Ressourcen** und Kraftquellen aktivieren
- **Warnsignale** frühzeitig wahrnehmen

Methoden & Materialien

Sie erleben einen ausgewogenen Mix aus:

Wissensvermittlung (30%)

- Wissenschaftlich fundierte Modelle und Konzepte
- Aktuelle Erkenntnisse aus Arbeitspsychologie und Resilienzforschung
- Rechtliche Grundlagen (ArbSchG, BetrVG)

Selbsterfahrung & Reflexion (40%)


- Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Persönliche Standortbestimmung
- Individuelle Kompass-Entwicklung

Austausch & Gruppenarbeit (20%)

- Erfahrungsaustausch in geschütztem Rahmen
- Kollegiale Beratung
- Praxisfälle gemeinsam bearbeiten

Praxisübungen (10%)

- Rollenspiele (Grenzen setzen)
- Körperarbeit und Atemtechniken
- Sofort anwendbare Alltagsstrategien

-  **Für Betriebsräte: Kostenübernahme nach § 37 Abs. 6 BetrVG**
- **Warum ist dieses Seminar erforderlich?**
- Dieses Seminar vermittelt **erforderliche Kenntnisse** im Sinne des § 37 Abs. 6 BetrVG, weil:
 - **Gesundheitsschutz ist BR-Aufgabe (§ 89 BetrVG)**
Der Betriebsrat hat sich für die Durchführung von Arbeitsschutzvorschriften einzusetzen.
 - **Überwachungspflicht (§ 80 Abs. 1 Nr. 1 BetrVG)**
Die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (§ 5 ArbSchG) muss überwacht werden.
 - **Mitbestimmung bei Gesundheitsschutz (§ 87 Abs. 1 Nr. 7 BetrVG)**
Regelungen zum Gesundheitsschutz sind mitbestimmungspflichtig.
 - **Aktuelle Relevanz**
Psychische Erkrankungen sind die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit. Betriebsräte benötigen Kompetenz zur Prävention.
 - **Eigene Resilienz**
BR-Arbeit ist emotional belastend. Eigene psychische Gesundheit ist Voraussetzung für gute BR-Arbeit.

Anmeldung

VERBINDLICHE ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Psychische Gesundheit, Burnout-Prävention & Resilienz am Arbeitsplatz Teil 1

Seminartermin

Beginn	Ende
--------	------

Seminarformat (bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/> Präsenz-Seminar (1.350,00 EUR)	<input type="checkbox"/> Online-Seminar (1150,00 EUR)
---	---

Persönliche Daten

Anrede <input type="checkbox"/> Frau <input type="checkbox"/> Herr <input type="checkbox"/> Divers
Vorname
Nachname
Straße, Hausnummer
PLZ, Ort

Kontaktdaten

Telefon
Mobil
E-Mail

Berufliche Angaben

Beschäftigt bei (Unternehmen)

Position / Funktion

Rechnungsadresse (falls abweichend)

Hiermit melde ich mich verbindlich zum oben genannten Seminar an und erkenne die Stornierungsbedingungen an.

Der Betriebsrat hat den ordnungsgemäßen Beschluss gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG gefasst und den Arbeitgeber hiervon in Kenntnis gesetzt.

Ort, Datum

Unterschrift

Ihre Anmeldung senden Sie bitte an:

Agentur Consilium

Goetheallee 33 · 16515 Oranienburg

E-Mail: info@agentur-consilium.de

Telefon: +49 (0) XXX XXXXXXX

Wir freuen uns darauf, Sie bei Ihrer Vorbereitung auf die Betriebsratswahl 2026 zu unterstützen!