

Resilient im Betriebsrat - Umgang mit psychischen Belastungen in der Arbeit als Betriebsrat

Finden Sie Wege mit zusätzlichen Risikofaktoren, Stress und Überlastung in der ehrenamtlichen Betriebsratsarbeit umzugehen.

Was sind typische, wiederkehrende Stressoren für den Betriebsrat? Wie erkennen Sie diese? Was lösen diese in Ihnen aus? Wie können Sie damit umgehen?

Im Seminar lernen Sie eine Vielzahl von praktischen Übungen und Strategien kennen, die Sie für sich selbst, für Ihr Gremium und die Kolleg*innen in der Belegschaft nutzen können.

■ Stress und Überlastung

- Anzeichen
- Der eigene Persönlichkeitsanteil daran
- Den eigenen Standpunkt vertreten und doch flexibel bleiben;
- Ohnmachtsgefühle erkennen und wandeln
- Verhalten und Verhältnisse
- Auswirkungen von Stress und Überlastung auf das BR-Gremium

■ Die richtige Balance auch in schwierigen Zeiten

- Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Ehrenamt, Beruf, Privatleben
- Umgang mit eigenen Fehlern und Niederlagen
- Von der Schwierigkeit des Nein-Sagen-Könnens
- Wertschätzung im Gremium fördern

Seminar-Nr.

24129

Ort

Leipzig

Datum

04.11.2024

Teilnahmebeitrag

495,00 EUR
(inkl. Seminarunterlagen,
Verpflegung während des Seminars)

Referent

Referent

Elias Altuntas, M.Sc. Psychologe, Berater,
Trainer

Seminar nach § 37 (6) BetrVG