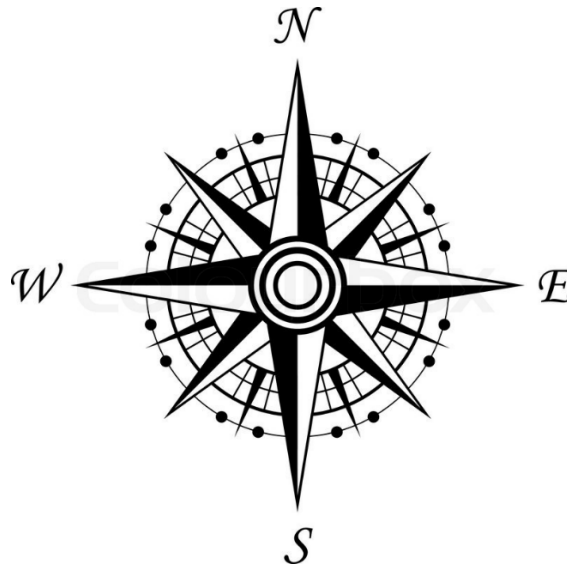




Betriebsräte auf dem Weg

Workshop zum Thema

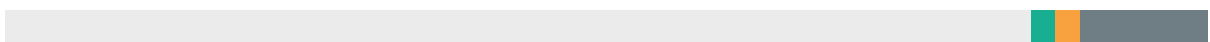
„Gesundheitsbelastungen und Resilienz“

Zeit: 2 Tage Präsenz Seminar und 2 Tage online Workshop

Kosten für ein Inhouse Workshop ca. 7500 €

Das Thema mentale Gesundheit ist momentan in aller Munde, da es Untersuchungen gibt, die darauf hinweisen, dass es sich um ein sehr verbreitetes Gesundheitsproblem handelt. Dieser Workshop soll den Themenkomplex in den Blick nehmen und was er für die Betriebsratsarbeit, aber auch für alle Betriebsratsmitglieder und Kolleg*innen in den Betrieben bedeutet. Außerdem soll das Thema Resilienz, wie kann ich mich dagegen widerstandsfähiger machen, behandelt werden. Hier wird nicht nur die Theorie behandelt, sondern es geht auch um Übungen, um selbst resilienter zu werden.

Psychische Gesundheitsbelastungen



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

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

1. Begriffsbestimmung
2. Handlungsfelder
3. Sensibilisierung des Arbeitgebers
4. Betriebsratsbeteiligung
5. Beteiligung der Mitarbeiter
6. Aufstellen eines Fragebogens

Burn out

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

1. Begriffsbestimmung
2. Handlungsfelder für den Betriebsrat
3. Was kann der Betriebsrat tun?
4. Prüfen der eigenen Situation, exemplarisch
5. Schritte zur Prophylaxe

Resilienz

Der Begriff der Resilienz steht in diesem Kontext für die Widerstandsfähigkeit von Menschen. Das kann in verschiedenen Bereichen benötigt werden.

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 Burn-out.

1. Begriffsbestimmung
2. Kann man Resilienz lernen
3. Resilienzfaktoren
4. Resilienz Training
5. Methoden Resilienz zu stärken
6. Übungen zur Resilienz Entwicklung

Synergien der drei Bereiche der Gesundheitsentwicklung

Prävention und Interventionen im Gesundheitsbereich

Anmeldung unter:

- Klaus.Berg@br-praxisbegleitung.de
- Telefon: 01737401175
- info@agentur-consilium.de
- **Telefon:** 01794032876

Hinweis:

Gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG i.V mit § 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.

Wir freuen uns auf sie

Klaus Berg

Rüdiger Kösling

.