

Ausbildung zum Berater für betriebliches Stressmanagement und Burn-out-Prävention

Als Betriebsrat erleben Sie es hautnah mit: In den Betrieben gibt es immer mehr Kollegen, die in Folge von Stress erkranken - bis hin zum Burn-out! Immer mehr Mitarbeiter fühlen sich erschöpft, leer und ausgebrannt. Psychische Krankheiten in Folge von Stress erzeugen viel Leid und erhebliche betriebliche Kosten. Hier dürfen Sie nicht wegschauen. Denn: Sie haben viele Möglichkeiten, um aktiv gegen Stress und Burn-out vorzugehen. Dazu müssen Sie kein Therapeut oder Psychologe sein. Von den ersten Alarmzeichen bis zu ganzheitlichen Anti-Stress-Maßnahmen: Unsere Ausbildung macht Sie zu einem kompetenten Ansprechpartner. In vier mehrtägigen Blöcken bekommen Sie das Wissen, um psychische Belastungen in Folge von Stress im Betrieb zu erkennen, zu verringern oder ganz zu vermeiden. Ob Sie Kollegen beraten oder den Arbeitgeber von Maßnahmen überzeugen: Hier trainieren Sie, wie Sie Gespräche richtig zum Ziel führen. Erfahren Sie, wie Sie praktische Unterstützung für erkrankte oder betroffene Kollegen organisieren. Und: Lernen Sie, wie Sie nicht nur Ihre Kollegen, sondern auch sich selbst vor Überlastung und krankmachendem Stress schützen.

INHALTE

Modul A: Die Grundlagen - Stress und Burn-out erkennen und verstehen

Burn-out: Was ist das?

- › Zahlen, Fakten, Ursachen, Symptome
- › Abgrenzung zu anderen Krankheiten/psychischen Belastungen
- › Entwicklung und Phasen eines Burn-out
- › Wirtschaftliche und psychologische Auswirkungen auf Beschäftigte und Betrieb
- › Stress und Burn-out als Symptome einer ruhelosen (Leistungs-)Gesellschaft

Prävention: Individuelle Stressbewältigung

- › Warnsignale und eigene Stress-Situation erkennen
- › Ausgleich zum Stresserleben schaffen und sein Leben in Balance bringen
- › Ressourcen erhalten und stärken durch Stress-, Zeit-, und Selbstmanagement
- › Innere Antreiber/ eigene Verhaltensmuster verstehen und verändern
- › Erlernen einer entsprechenden Technik

Erste Ansätze: Was kann ich als Betriebsrat tun?

- › Rechtsstellung des Betriebsrats
- › Verständnis im Gremium wecken
- › Den Arbeitgeber für die Thematik gewinnen
- › Zwischen Mitarbeiter-, und Arbeitgeber- und eigenen Interessen zurecht kommen
- › Innere- und äußere Netzwerke aufbauen

Praxis-Teil: Der erste Kontakt - Ansprechen von Betroffenen

Modul B: Betriebliche Beratung und Gesprächsführung

Einführung in die betriebliche Beratungstätigkeit

- › Grundsätze der Beratung
- › Das Selbstverständnis der Beraterrolle
- › Grundlagen der Kommunikation
- › Methoden- und Beratungskompetenzen

Gespräche mit gefährdeten oder betroffenen Mitarbeitern

- › Wann spreche ich betroffene Kollegen am besten an?
- › Was will und kann ich erreichen?

TERMINE

Datum	Ort	Sem.-Nr.
14.09. - 18.09.2020	München	61-952A
30.11. - 04.12.2020	Starnberg	61-952B
18.01. - 22.01.2021	Starnberg	61-952C
22.03. - 26.03.2021	München	61-952D

Tagesaktuelle Termine
und weitere Infos unter

www.ifb.de/902



Ihre Referenten sind Arbeitsrichter,
Fachanwälte für Arbeitsrecht und
Fachjuristen.



3,5 Tage



begrenzt
auf 12 Teilnehmer

Preis für diese
Ausbildungsreihe:

3900 €

SCHULUNGSANSPRUCH

(siehe ifb.de/schulungsanspruch)

- › Lösungsorientierte Gesprächsführung
- › Den Gesprächsverlauf steuern
- › Fragen, Zuhören und Stellung beziehen
- › Umgang mit Emotionen und Widerständen

Als Ansprechpartner mit eigenen Belastungen fertig werden

- › Resilienz: Eigene Ressourcen entdecken und stärken
- › Ursachen eigener Belastungen aufspüren
- › Belastungen abbauen und Abgrenzungsstrategien nutzen
- › Achtsamkeitskonzepte entwickeln

Praxis-Teil: Beratungssituationen im betrieblichen Alltag

Modul C: Prävention und Gesundheitsförderung

Betriebliche Gestaltungsmöglichkeiten

- › Grundlagen Arbeitsschutz/Arbeitssicherheit
- › Juristische Rahmenbedingungen
- › Betriebliche Hintergründe und Ursachen für Stress und Burn-out
- › Gefährdungsbeurteilung: Psychische Belastungsfaktoren erfassen und abbauen

Effektive Vorbeugemaßnahmen

- › Stressprävention und betriebliches Gesundheitsmanagement
- › Betriebliche Hintergründe und Ursachen für Burn-out
- › Weiterentwicklung der Führungskultur
- › Die Überlastungsanzeige als Präventionsinstrument
- › Wiedereingliederung nach langer Krankheit
- › Lebens-Balance-Konzepte

Die Gesundheitsförderung voranbringen

- › Demografische Aspekte von Stress und Burn-out
- › Die Geschäftsleitung ins Boot holen
- › Die Belegschaft zur Mitarbeit motivieren
- › Selbst ein Modell für ausgewogene Lebensführung sein

Öffentlichkeitsarbeit als Instrument

- › Grundlagen und Methoden der Öffentlichkeitsarbeit
- › Burn-out und stressende Faktoren im Betrieb thematisieren
- › Alle im Betrieb einbinden
- › Aufmerksamkeit für die Thematik erlangen
- › Sich den Rücken im Gremium und in der Kollegenschaft stärken

Praxis Teil: Anti-Burn-out-Konzepte für die eigene betriebliche Praxis

Modul D: Praxistage und Abschlusskolloquium

Praxistage mit konkreter Fallbearbeitung

- › Reflektion der bisherigen Erfahrungen als Berater
- › Diskussion mitgebrachter Fragen
- › Professionelle Supervision
- › Kollegiale Beratung

Vertiefung von Fähigkeiten und Wissen aus den Modulen A-C



Rechtsprechung zu diesem Seminar:

Betriebsräte haben nicht nur ein Recht auf Schulung, sondern auch die Pflicht dazu! Durch die Übernahme des Betriebsratsamtes haben die BR-Mitglieder neben der Erfüllung ihrer arbeitsvertraglichen Aufgaben weitere Amtspflichten übernommen. Um das ihnen anvertraute Amt verantwortungsvoll auszuführen zu können, sind spezielle Kenntnisse insbesondere im Betriebsverfassungs- und im Arbeitsrecht notwendig. Jeder

Betriebsrat hat sich deshalb auf sein Mandat umfassend vorzubereiten und ist aus diesem Grund nicht nur berechtigt, sondern verpflichtet, sich die hierfür erforderlichen Kenntnisse durch entsprechende Seminare anzueignen.