

Bei Stress und Burn-out aktiv helfen – Auch junge Menschen sind betroffen!

Psychische Belastungen: Wichtiges Wissen für die JAV

Leistungsdruck in der Berufsschule, Arbeitsüberlastung im Ausbildungsbetrieb, Konflikte mit dem Ausbilder: Diese und andere Faktoren sorgen dafür, dass auch zunehmend Jugendliche und Auszubildende krank werden und unter psychischen Belastungen leiden. Da ist es wichtig, rechtzeitig zu handeln, um den jungen Kollegen zu helfen. Doch wie gehst Du als JAV am besten mit dieser sensiblen Problematik um? Wie bringst Du das Thema ins Gespräch? Und: Wie kannst Du Betroffene unterstützen, ohne Deine eigenen Grenzen zu überschreiten? Das erfährst Du in diesem Seminar. Du lernst alles Wesentliche über die Entstehung, das Auftreten und die Folgen von Stress und Burn-out in der Ausbildung. Schau nicht weg und hol das Thema psychische Belastungen aus der Tabu-Zone!

INHALTE

Die Bedeutung von Gesundheit für das Unternehmen und für den Einzelnen

- › Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO)
- › Körperliche, geistige und soziale Aspekte
- › Was beeinflusst die Unternehmensgesundheit?
- › Was beeinflusst die Gesundheit des Einzelnen?
- › Die Bedeutung und viele praktische Tipps für die JAV-Arbeit

Grundlegendes zu Stress und Burn-out

- › Ursachen und Zusammenhänge verstehen
- › Merkmale und Symptome
- › Warnsignale bei sich und anderen wahrnehmen
- › Auswirkungen auf die Beschäftigten und den Betrieb
- › Neurowissenschaftliche Erkenntnisse

Innere Beweggründe und Einstellungen erkennen

- › Persönliche Belastungen herausfinden
- › Eigenen Antrieb verstehen
- › Ursachen für Konflikte ergründen
- › Eigene Grenzen definieren

Erarbeite selbst Deine persönliche Lösungsstrategie

- › Vorhandene Kompetenzen erkennen und stärken
- › Stressreduzierende Gedanken formulieren
- › Stressmechanismen umwandeln
- › Wertschätzenden Umgang mit sich selbst verbessern

Konkreter Handlungsplan

- › Persönliche Ziele definieren
- › Nutzen für sich selbst und für das Gremium finden und formulieren
- › Wie informiere ich meine Kollegen über dieses Thema?
- › Meine Rolle als JAV in Bezug auf psychische Belastungen

TERMINE

Datum	Ort	Sem.-Nr.
07.03. - 11.03.2022	Hamburg	30-661A
29.08. - 02.09.2022	München	30-662A

Tagesaktuelle Termine
und weitere Infos unter
www.ifb.de/812



3,5 Tage



begrenzt
auf 18 Teilnehmer

Extra hoher
Gremiumsrabatt!
ab 990 €**

1. Teilnehmer	1190 €
2. Kollege	-100 €
weitere Kollegen	-200 € je 990 €

** Mehr Infos: ifb.de/gremiumsrabatt

Preise zzgl. Hotel und MwSt.

Weitere Infos zu den anfallenden Hotelkosten erhalten Sie unter ifb.de/hotel

SCHULUNGSANSPRUCH

Der Besuch dieses Seminars ist gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG in Verbindung mit § 65 Abs. 1 BetrVG für die Mitglieder der Jugend- und Auszubildendenvertretung erforderlich, die das hier vermittelte Wissen für die Erfüllung ihrer anstehenden Aufgaben benötigen und nicht über entsprechende Kenntnisse verfügen. (siehe ifb.de/schulungsanspruch)

**Rechtsprechung zu diesem Seminar:**

Der Besuch dieses Seminars ist gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG in Verbindung mit § 65 Abs. 1 BetrVG für die Mitglieder der Jugend- und Auszubildendenvertretung erforderlich, die das hier vermittelte Wissen für die Erfüllung ihrer anstehenden Aufgaben benötigen und nicht über entsprechende Kenntnisse verfügen.