

Stabil und belastbar durch die Amtszeit

# Vereinbarkeit von Beruf und Betriebsratsarbeit

Den Stress zu jeder Zeit sicher im Griff?! Das wünschen sich viele Betriebsräte, die Beruf und BR-Arbeit unter einen Hut bekommen müssen, aber natürlich auch die freigestellten Kollegen. Viele Dinge, die Ihnen zu schaffen machen, sind aufgrund der Doppelbelastung nicht zu ändern. Dennoch können Sie dauerhaft für persönliche „Entstressung“ sorgen. Wie das geht? Achten Sie auf sich selbst! Trainieren Sie, wie Sie gezielt an Ihren Verhaltensmustern und Gedanken arbeiten. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie mit etwas Übung viel entspannter mit Stress umgehen. Entwickeln Sie einen konkreten Handlungsplan, um Fehl- und Überbelastungen systematisch vorzubeugen. Werden Sie gelassener, stressfester und leistungsstärker. Und: Erfahren Sie, warum das nicht nur für Sie selbst, sondern auch für Ihr komplettes Gremium ein Gewinn ist.

## INHALTE

### Grundlegendes zu Stress und Burn-out

- › Ursachen, Merkmale, Folgen
- › Neurowissenschaftliche Erkenntnisse

### Innere Beweggründe und Einstellungen erkennen

- › Persönliche Belastungen herausfinden
- › Den eigenen Antrieb verstehen
- › Ursachen für Konflikte ergründen
- › Klare Grenzen für sich selbst definieren

### Zeit- und Selbstmanagement in Beruf und BR-Mandat

- › Analyse der persönlichen Aufgaben- und Zeitbelastung
- › Rationeller Umgang mit der Informationsflut
- › Effiziente Organisation: Planung und Verteilung der Aufgaben im BR-Team

### Persönliche Lösungsstrategien finden

- › Vorhandene Kompetenzen erkennen und stärken
- › Entspannende Gedanken formulieren
- › Stressmechanismen umwandeln
- › Den wertschätzenden Umgang mit sich selbst verbessern

### Konkreter Handlungsplan: Gesund durch die Amtszeit

- › Persönliche Gesundheitsziele definieren
- › Nutzen für sich selbst und für das Gremium finden und formulieren

### Praxis-Teil: Verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen



#### Rechtsprechung zu diesem Seminar:

Der Besuch dieses Seminars ist gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG für die Betriebsräte erforderlich, die das hier vermittelte Wissen für die Erfüllung ihrer anstehenden Aufgaben benötigen und nicht über entsprechende Kenntnisse verfügen. Gleiches gilt für die Schwerbehindertenvertretung gemäß § 179 Abs. 4 SGB IX.

## TERMINE

Datum	Ort	Sem.-Nr.
04.04. - 08.04.2022	Bremen	61-291A
30.05. - 03.06.2022	Timmendorfer Strand	
25.07. - 29.07.2022		61-292A
Bingen am Rhein		61-293A
12.09. - 16.09.2022	Füssen / Allgäu	
24.10. - 28.10.2022		61-294A
St. Peter-Ording		61-295A
05.12. - 09.12.2022	Traben-Trarbach / M.	61-296A

Tagesaktuelle Termine  
und weitere Infos unter

[www.ifb.de/948](http://www.ifb.de/948)



3,5 Tage



begrenzt

auf 12 Teilnehmer

Extra hoher  
Gremiumsrabatt!

ab 1390 €\*\*

1. Teilnehmer		1490 €
2. Kollege	-50 €	1440 €
weitere Kollegen	-100 €	je 1390 €

\*\* Mehr Infos: [ifb.de/gremiumsrabatt](http://ifb.de/gremiumsrabatt)

Preise zzgl. Hotel und MwSt.

Weitere Infos zu den anfallenden Hotelkosten erhalten Sie unter [ifb.de/hotel](http://ifb.de/hotel)

## SCHULUNGSANSPRUCH

Der Besuch dieses Seminars ist gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG für die Betriebsräte erforderlich, die das hier vermittelte Wissen für die Erfüllung ihrer anstehenden Aufgaben benötigen und nicht über entsprechende Kenntnisse verfügen. Gleiches gilt für die Schwerbehindertenvertretung gemäß § 179 Abs. 4 SGB IX. (siehe [ifb.de/schulungsanspruch](http://ifb.de/schulungsanspruch))