

Burnout- und Stressmanagement intensiv

Seminar-Inhalte

Das Phänomen „Stress“ – in Theorie und Praxis

- Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen

Ursachen und Zusammenhänge

- Stresssituationen erkennen
- Wahrnehmen von Warnsignalen: Wann ist ein Arbeitnehmer gefährdet?
- Verhaltensmuster verstehen

Betriebliche Maßnahmen gegen Stress und Burnout

- Aufbau und Gestaltung gesundheitsförderlicher Strukturen
- Reduzierung gesundheitsgefährdender Stressfaktoren
- Methoden zur Erfassung psychischer Belastungsfaktoren
- Führung, Betriebsrat und Kollegen für das Thema gewinnen

Rolle und Aufgabe des Betriebsrats

- Mitwirkung, Mitbestimmung und Handlungsmöglichkeiten des Betriebsrats
- Ganz konkret: Wie kann ich betroffenen Kollegen helfen?
- Wann und wie spreche ich Betroffene an?
- Wie gehe ich richtig mit Emotionen und Widerständen um?
- Wo liegen die Grenzen der Unterstützung?

Handlungsansätze für den Betriebsrat

- Bewertung der Arbeitsbedingungen durch Gefährdungsbeurteilung
- Grobanalyse: Unternehmenskultur, Führungsverhalten und Stress-/Burnout-Risiko, Möglichkeiten der Gesundheitsfürsorge im Betrieb
- Effektive Ausübung der Beteiligungs- und Mitbestimmungsrechte: Arbeitszeit, Arbeits-, Gesundheitsschutz und betriebliche Ordnung
- Initiativrecht und Gestaltung einer Betriebsvereinbarung zur Prävention

Inhouse-Seminar Anfragen

Für dieses Seminar stehen aktuell keine Termine zur Verfügung, gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Inhouse-Seminar Termin. Sie erreichen uns telefonisch unter **05621 73936** oder per Email an seminar@institut-gem.de. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Seminarfakten

Dauer

3.5 Tage

Preise*

1. Teilnehmer: 1390 €

3. Teilnehmer: 1290 €

*Seminargebühren zzgl. Hotel- und Verpflegungskosten und der gesetzl. MwSt. Staffelpreise gelten für Teilnehmer aus einem Gremium zum selben Termin.