



## | SEMINARAUSSCHREIBUNG

### **Burnoutvorsorge für Betriebsratsmitglieder**

**Ihr Schutz vor Überlastung – erkennen, vorbeugen und gesund im Amt bleiben**

Betriebsratsarbeit ist wichtig – und dennoch herausfordernd. Zwischen Gremienarbeit, Anliegen von Beschäftigten und eigener Berufstätigkeit droht die Grenze zur Überforderung oft unbemerkt zu verschwimmen. Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie erste Warnzeichen erkennen, gezielt vorbeugen und Ihre eigene Gesundheit langfristig schützen – mit Wissen, Methoden und konkreten Handlungshilfen.

#### | Themenschwerpunkte

##### **Belastungen im Betriebsratsamt erkennen und einordnen**

- Psychische Belastungen verstehen: Ursachen, Dynamiken und Auswirkungen
- Der „Job Betriebsrat“: emotionale und strukturelle Herausforderungen
- Die besondere Rolle im Unternehmen: zwischen Belegschaft, Arbeitgeber und Gesetz
- Überlastung als schleichender Prozess – Frühwarnzeichen erkennen und ernst nehmen

##### **Vorsorge gegen Burnout – Wissen, Methoden, Haltung**

- Burnout: Symptome, Risikofaktoren und Verlaufsmuster
- Persönliche Schutzfaktoren stärken: Resilienz, Abgrenzung, Selbstfürsorge

- Methoden zur Stressreduktion und mentalen Entlastung
- Das innere Gesundheitsmanagement aktiv gestalten

##### **Ihr persönliches Schutzprogramm als Betriebsratsmitglied**

- Eigene Stressverstärker erkennen und verändern
- Strukturen schaffen: Prioritäten, Zeitmanagement, Rollenklarheit
- Konkrete Praxistipps für gesundes Arbeiten im Gremium
- Austausch und Reflexion: Herausforderungen bewältigen und gestärkt im Amt bleiben

#### **Dieses Seminar eignet sich für:**

Betriebsratsmitglieder, die ihre Gesundheit trotz hoher Belastung schützen und ihre Rolle langfristig souverän ausüben möchten. Besonders geeignet zur Selbstreflexion und zum Aufbau präventiver Routinen im Betriebsratsalltag. Ergänzend empfehlen wir Seminare zu Resilienz und gesunder Kommunikation im Gremium.



## | Freistellung für das Seminar

- Das Seminar vermittelt notwendige Kenntnisse für die Betriebsratsarbeit nach § 37 Abs. 6 BetrVG.
- BR** Die Freistellung der Betriebsratsmitglieder erfolgt auf Beschluss des Betriebsrates nach § 37 Abs. 6 BetrVG. Die Kostentragungspflicht richtet sich nach § 40 BetrVG.
- Das Seminar vermittelt notwendige Kenntnisse für die Arbeit der Jugend- und Auszubildendenvertretung. Die Freistellung erfolgt nach § 65 Abs. 1 i. V. m. § 37 Abs. 6 BetrVG. Die Kostentragungspflicht richtet sich nach § 40 BetrVG.
- JAV**
- Das Seminar vermittelt notwendige Kenntnisse für die Arbeit der Schwerbehindertenvertretung. Die Freistellung erfolgt nach § 96 Abs. 4 SGB IX. Die Kostentragungspflicht richtet sich nach § 96 Abs. 8 SGB IX.
- SBV**



## Inhouse-Anfrage

Bitte füllen Sie das Anfrageformular **vollständig** und **gut leserlich** in **DRUCKBUCHSTABEN** aus.

Dieses können Sie uns per E-Mail an **seminare@kk-bildung.de** oder per Fax an die **037207 6512-82** oder per Post an: **K&K Bildungsmanufaktur GmbH, Berthelsdorfer Str. 72, 09661 Hainichen** senden.

Firma:

Str./Nr.:

PLZ/Ort:

Anrede (optional):

Name:

Vorname:

Tel.\*:

E-Mail\*:

Interessenvertretung:

Betriebsrat

Personalrat

JAV

SBV

Wirtschaftsausschuss

Themengebiet/Schwerpunkte:

gewünschte Kalenderwoche:

Personenanzahl:

Veranstaltungsort:

im Unternehmen

im Seminarhotel – organisiert durch K&K

sonstiger Ort

als Online-Seminar, wenn thematisch möglich

\*Mit Angabe Ihrer E-Mail-Adresse und Telefonnummer erklären Sie sich bereit, auf diesem Weg Angebote und Informationen der K&K Bildungsmanufaktur GmbH zu erhalten. Diese Einwilligung können Sie jederzeit unter Angabe der E-Mail-Adresse oder Telefonnummer widerrufen. Der Widerspruch kann direkt an [info@kk-bildung.de](mailto:info@kk-bildung.de) gerichtet werden.