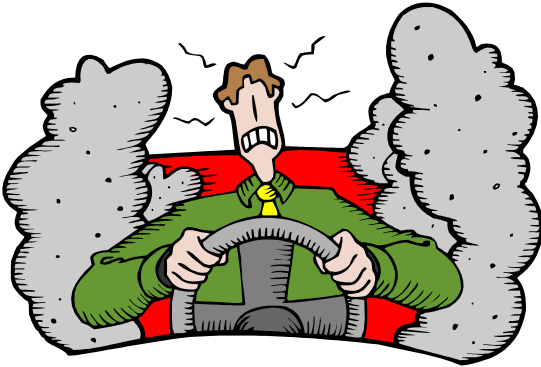


Cool bleiben

Stressbewältigung für die Anforderungen der Betriebs- / Personalratsarbeit



Stress und Ärger erhalten Arbeitnehmervertreter „gratis“.

Manchmal nimmt das aber Dimensionen an, die man kaum noch in den Griff bekommt.

Wie können Betriebs- und Personalräte erfolgreich mit solchen Situationen umgehen?

**Zwei-Tages-Seminar
für Betriebs- und Personalräte**

Wer kennt das nicht: Erst rackert man sich für die Kollegen ab und dann kommt noch nicht mal ein Dankeschön. Im Gegenteil, bei der nächstbesten Gelegenheit ist der Betriebsrat dann auch noch Blitzableiter für alle möglichen Probleme im Unternehmen – mit freundlicher Unterstützung des Arbeitgebers. Oft herrscht auch im Gremium, in Betriebsversammlungen oder bei Verhandlungen keine heile Welt, was zu zusätzlichem Ärger und Belastungen führt.

Der Stresssituation von Arbeitnehmervertretern in Deutschland wurde von Dr. Norbert Gulmo an der Universität Heidelberg in einer umfangreichen Studie von 2006 bis 2007 nachgegangen. Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse und mit Hilfe des von den Krankenkassen geförderten Konzepts „Gelassen und sicher im Stress“ werden im Seminar nützliche Problemlöse- und Stressbewältigungsmethoden vorgestellt und Wege aus verfahrenen und belastenden Situationen aufgezeigt.

Ablauf

1. Tag

09:30 Uhr	Begrüßung und Einführung in das Seminar
10:00 Uhr	Stress für Arbeitnehmervertreter, gibt's den überhaupt? Beispiele aus der betrieblichen Praxis
10:30 Uhr	Kaffeepause
10:45 Uhr	Macht Mitbestimmung Spaß? Ergebnisse der Studie zu Stress von Betriebsräten in der BRD
11:30 Uhr	Grundlagenwissen: Was ist Stress? Ursachen, Erscheinungsformen, Folgen für Gesundheit etc.
12:15 Uhr	Mittagspause
13:30 Uhr	Die eigenen Fähigkeiten nutzen – Drei Hauptwege zur Stressbewältigung
14.15 Uhr	Stress entsteht im Gehirn: Wie man sich selbst verrückt machen kann und was wirklich dran ist
15:00 Uhr	Kaffeepause
15:30 Uhr	Kloß im Hals oder Herzrasen: Cool bleiben durch Erregungskontrolle in kritischen Situationen
16:30 Uhr	Ende erster Tag

2. Tag

09:00 Uhr	Diskussion oder Diskreditierung? Über Kommunikation im Gremium und anderswo
10:15 Uhr	Kaffeepause
10:30 Uhr	Woher kommt eigentlich der Ärger? Ursachenanalyse und Problemlösemethoden für Stresssituationen die nur Arbeitnehmervertreter kennen
11:30 Uhr	Enthusiasmus – Frustration – Resignation: Wege aus der Burnout-Falle
12:15 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	Wenn's wenigstens einen gibt mit dem man reden kann: Was andere Menschen bewirken können
14:15 Uhr	Warum das alles? Ziele klären und mit sich selbst übereinstimmen
15:00 Uhr	Kaffeepause
15:15 Uhr	Wenn einem alles über den Kopf wächst: Zeitmanagement und Nein-Sagen können
16:00 Uhr	BR-/PR-Arbeit ist auch nicht alles: Work-Life-Balance
16:30 Uhr	Ende des Seminars

(Die zeitliche Gestaltung - z.B. Beginn und Ende - kann bei Bedarf verändert werden)