

## Die Schwerbehindertenvertretung im Betrieb

### **„Identität und Beruf“ (Ich schau bei mir nach...Burnout)"**

Seminar-Nr. 2412

#### Zielgruppen:

Mitglieder und stellvertretende Mitglieder der Schwerbehindertenvertretung, Betriebs/ Personalratsmitglieder, Mitglieder der Mitarbeitervertretung.

#### Seminarziele:

Mit diesem Workshop wollen wir die Teilnehmer sensibilisieren, um eine Work-Life-Balance in den Betrieben zu ermöglichen. Für eine kollegiale Beratung werden gemeinsam Orientierungshilfen erarbeitet, die in der Praxis hilfreich sind.

#### Seminarinhalte:

##### • **Burnout-was ist das**

Alarmsignale

Betriebliche Gegebenheiten und Burnout

Die „Burnout Pyramide“ – der Weg in die Lähmung

##### • Burnout Prävention

... es fängt bei mir an ...

Achtsamkeit – eine vergessene Tugend

„Ich kann nicht anders“ – gibt es nicht

Von der Wahrnehmung meiner Gefühle

##### • **Kollegiale Beratung**

Der schnelle Weg zum nächsten Schritt

#### **Freistellungen:**

nach § 179 Abs. 4 SGB IX

nach § 37 Abs. 6 BetrVG und

nach § 46 Abs. 6 BPersVG

Referenten:            Sozialexperten  
                              Konfliktberater

Seminarbeginn:        Mittwoch, 04.12.2024 14:00 Uhr  
Seminarende:         Freitag, 06.12.2024 15:00 Uhr  
Seminarort:            Parkhotel        91710 Gunzenhausen  
Seminar-Gebühr:      € 1200,00 zzgl. 19% MwSt.  
Hotelkosten:          € 328,00

Seminaranmeldung bis spätestens 04.11.2024