

## AKTIV GEGEN STRESS UND BURNOUT AM ARBEITSPLATZ Was Interessenvertretungen jetzt tun können

Eine hohe Arbeitsverdichtung, immenser Druck und die zunehmende Beschleunigung von Arbeitsabläufen, bedingt durch Rationalisierung und Digitalisierung - diese Phänomene sind seit Jahren zu beobachten. Dazu kommen die immer noch spürbaren Auswirkungen der Corona-Pandemie. Viele Mitarbeiter\*innen stehen unter einseitiger Dauerbelastung. Die Folge kann ein Ungleichgewicht sein, das Betroffene zunehmend aus der Balance bringt.

Chronischer Stress kann zu psychosomatischen Reaktionen (z.B. Unruhe, Schlaflosigkeit) oder sogar zu schwerwiegenden Erkrankungen führen. Die Statistiken der Krankenkassen bestätigen: Die Zahl der psychischen Erkrankungen ist deutlich angestiegen. Mit ihnen haben sich auch Kostenfaktoren für die Betriebe und die Gesamtgesellschaft entsprechend ungünstig entwickelt. Der Motivationsverlust in den Belegschaften ist hoch, Erschöpfungszustände und steigende Fehlzeiten sind an der Tagesordnung. In diesem Zusammenhang übernimmt die Interessenvertretung eine wichtige Rolle.

In diesem Seminar werden Handlungsmöglichkeiten auf der betrieblichen und persönlichen Ebene bearbeitet. Die Teilnehmenden lernen, präventive Handlungsmöglichkeiten und Strategien für ein gesünderes Arbeiten zu entwickeln.

### SEMINARINHALTE:

- Was ist Stress, was ist Burnout?
- Ursachen von Stress und Burnout
- Stress als Auslöser von Burnout-Symptomen
- Auswirkungen von Burnout und psychischer Belastung
- Handlungsmöglichkeiten und Präventionsarbeit
- Fürsorgepflichten des Arbeitgebers
- Was kann der BR/PR tun, um nicht selbst ins Burnout zu kommen?
- Möglichkeiten zur Selbstsorge für Beschäftigte stärken
- Die Rolle der Interessenvertretung



**Referentin:** Eva von Buch (BGM-Beraterin)  
**Termin/Ort:** 2. – 6. Mai 2022, Erfurt – Victor`s Residenz Hotel  
**Beginn:** Montag, 12:00 Uhr  
**Ende:** Freitag, ca. 13:00 Uhr  
**Kosten:** 1.095,00 € zzgl. USt. (zzgl. Hotelleistungen)

*Ich melde mich verbindlich unter Anerkennung der AGB der Arbeit und Lernen Detmold GmbH an.*

**Auszug unserer AGB: § 3 Kosten** (1) Die Kosten setzen sich zusammen aus Seminargebühren, Tagungspauschalen (ggf. Übernachtungskosten) jeweils zzgl. MwSt. (3) Rechnungsbeträge sind innerhalb von 10 Tagen ohne jeden Abzug zu bezahlen. **§ 4 Stornierung** (2) Bis 29 Tage vor Seminarbeginn ist die Stornierung kostenfrei. Danach sind Stornogebühren auf Basis der Kosten gemäß § 3 Abs. 1 ohne MwSt. zu berechnen: Bis 22 Tage vor Seminarbeginn 50 %. Bis 15 Tage vor Seminarbeginn 75 %. Bis 8 Tage vor Seminarbeginn 90 %. Anschließend 100 %. (3) Dem Kunden steht der Nachweis frei, dass uns kein Schaden entstanden oder dass der uns entstandene Schaden niedriger ist, als die geforderten Stornogebühren. Unsere AGB unter: <https://www.aul-seminare.de/agb>

## Aktiv gegen Stress und Burnout, 2. – 6. Mai 2022

Bitte ausfüllen und an die Faxnummer: 05231 – 3093910 senden oder über [www.aul-seminare.de](http://www.aul-seminare.de) online anmelden.

<b>Privat:</b>	<b>Arbeitgeber:</b>
Name: .....	Funktion (BR/PR/MAV/SBV):.....
Vorname: .....	Firma: .....
Straße: .....	Straße: .....
PLZ/Ort: .....	PLZ/Ort: .....
Telefon: .....	Telefon: .....
E-Mail: .....	E-Mail: .....
<b>Bitte ankreuzen: Übernachtung</b> ja <input type="checkbox"/> / nein <input type="checkbox"/>	<b>zusätzlich Voranreise</b> ja <input type="checkbox"/> / nein <input type="checkbox"/>