https://verdi-bub.de/seminar/4887

ver.di b+b
Bildung + Beratung
LQW-zertifizierte Qualität

Themenplan

Deutsche Post spezial: Leistungsanforderungen als Betriebsrat meistern – Strategien zur Stressbewältigung und -vermeidung

Arten von Stress und Umgang mit stressigen Situationen: Wann macht Stress krank?

Krankheitsbild Burn-out: Erkennen der Anzeichen und Abschätzen der Auswirkungen
- Frühzeitiges Erkennen von Burn-out-Symptomen und unterschiedlichen Phasen
- Betriebliche, personelle und verhaltensbedingte Risikofaktoren
- Gesundheitliche und soziale Folgen von Burn-out für die Betroffenen

Belastungen durch die Betriebsratsarbeit erkennen und handlungsfähig bleiben
- Stressauslöser im Unternehmen und im Gremium – Belastungen identifizieren, Belastungsgrenzen erkennen und Warnsignale ernst nehmen
- Auswirkungen von Belastungen auf das Gremium und den Betrieb
- Vereinbarkeit von Betriebsratsarbeit und betrieblicher Beschäftigung

Belastungen vorbeugen: Sinnvolle Maßnahmen zu Arbeitsorganisation und Zeitmanagement im Betriebsrat
- Unterscheidung zwischen individuellen und kollektiven Maßnahmen
- Methoden zur Priorisierung und Verteilung der Betriebsratsaufgaben
- Interessenausgleich zwischen Beteiligten und Umgang mit Konflikten
- Selbstschutz und Grenzen setzen
- Rückkopplungsprozesse in das Gremium