



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

## 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