

Klaus Berg

Berater & Praxisbegleiter für Betriebsräte
Osterkämpfe 20, 59427 Unna
Klaus.Berg@br-praxisbegleitung.de
+49 (0) 173 7401175
www.br-praxisbegleitung.de
Steuernummer: 94361875405

Seminareinladung

Psychische Gesundheit, Burnout-Prävention & Resilienz am Arbeitsplatz Teil 1

Den inneren Kompass stärken

Finden Sie Wege aus der mentalen Krise

In Zeiten von Arbeitsverdichtung, ständiger Erreichbarkeit und hohem Leistungsdruck verlieren viele Menschen den Kontakt zu dem, was ihnen wirklich wichtig ist. Die Folgen: Erschöpfung, Burnout, innere Unzufriedenheit.

Ihr innerer Kompass - Ihre Werte, Bedürfnisse und Grenzen - ist Ihr persönliches Navigationssystem für ein gesundes, erfülltes Arbeitsleben. In diesem Seminar lernen Sie, ihn wiederzuentdecken und zu stärken.

Seminarinhalte

Seminardauer: 2 Tage (16 Stunden)

Format: Präsenz oder Online

Teilnehmerzahl: 8-16 Personen

Zielgruppe: Betriebsräte, Kandidat:innen zur BR-Wahl 2026, Ersatzmitglieder

Rechtliche Grundlage: § 37 Abs. 6 BetrVG - Erforderliche Schulungsmaßnahme

Seminarpreis Präsenz: 2050,00 EUR pro Person

Seminarpreis Online: 1750,00 EUR pro Person

Hotelkosten: ca. 120-150 EUR pro Nacht (bei Präsenzseminar, nicht im Preis enthalten)

Im Preis enthalten: *Seminarunterlagen, Arbeitsmaterialien, Teilnahmebescheinigung, Pausenversorgung (Präsenz) bzw. digitale Materialien (Online)*

Termine: 27.04. – 29.04.2026;

18.05. – 20.05.2026;

29.06. – 30.06.2026

Ort: Wyndham Garden Hennigsdorf Berlin Hotel, Fontanestraße 110, 16761 Hennigsdorf bei Berlin

Was Sie lernen

Psychische Belastungen verstehen und vorbeugen

- Den Unterschied zwischen Stress, Erschöpfung und Burnout erkennen
- Die 12 Phasen des Burnout-Prozesses kennen
- Ihr persönliches Frühwarnsystem entwickeln
- Konkrete Präventionsstrategien anwenden

Resilienz aufbauen und stärken

- Die 7 Säulen der Resilienz trainieren
- Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung praktizieren
- Selbstfürsorge-Routinen etablieren
- Einen persönlichen Notfallplan erstellen

Ihren inneren Kompass kennen und nutzen

- Ihre persönlichen **Werte** klar benennen
- Ihre **Bedürfnisse** erkennen und erfüllen
- Gesunde **Grenzen** setzen und kommunizieren
- Ihre **Ressourcen** und Kraftquellen aktivieren
- **Warnsignale** frühzeitig wahrnehmen

Methoden & Materialien

Selbsterfahrung & Reflexion (40%)

- Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Persönliche Standortbestimmung
- Individuelle Kompass-Entwicklung

Austausch & Gruppenarbeit (20%)

- Erfahrungsaustausch in geschütztem Rahmen
- Kollegiale Beratung
- Praxisfälle gemeinsam bearbeiten

Praxisübungen (10%)

- Rollenspiele (Grenzen setzen)
- Körperarbeit und Atemtechniken
- Sofort anwendbare Alltagsstrategien
-

Für Betriebsräte: Kostenübernahme nach § 37 Abs. 6 BetrVG

Anmeldung:

www.agentur-consilium.de

www.br-praxisbegleitung.de

