

# Burnout, psychische Belastungen und Stress



## Ursachen, Folgen und Prävention

<b>Kennung</b> 4221/2024	<b>Dauer</b> Montag bis Freitag	<b>Standort</b> Wernigerode / Harz	<b>Hotel</b> HKK Hotel Wernigerode	<b>Teilnehmer</b> Max. ca. 16 Teilnehmer
-----------------------------	---------------------------------------	--	--	--

### Kenntnisse nach Abschluss des Seminars

- Stress und Burnout: Unterscheidung und Zusammenhänge
- Ursachen und Folgen von Stress und Burnout
- Persönliche und betriebliche Maßnahmen gegen Stress und Burnout
- Handlungsansätze für die Betriebsratsarbeit

Der Begriff „Burnout“ beschreibt eine Phase tiefster Erschöpfung, die oft durch eine zu hohe Arbeitsbelastung, fehlendes oder unzureichend positives Feedback, ständige Konfrontation mit Problemen sowie eine geringe Wertschätzung der eigenen Arbeit ausgelöst wird. Aktuelle Studien zeigen, dass die Menschen umso mehr Stress, wie z. B. Zeitdruck, bei der Arbeit wahrnehmen, je weiter ein Burnout bereits fortgeschritten ist. Dem Betriebsrat kommt eine entscheidende Rolle zu, wenn es um Maßnahmen der Prävention und Intervention im Betrieb geht. Auf dem Seminar „Burnout, psychische Belastungen und Stress“ erfahren die Teilnehmer, wie der Betriebsrat seine gesetzlichen Möglichkeiten im betrieblichen Arbeitsschutz und der Gesundheitsförderung aktiv nutzen kann, um vorbeugende Maßnahmen gegen psychosoziale Belastungen und Burnout zu treffen.

### Was heißt eigentlich Stress und was sind die Folgen?

- Formen und Folgen von Stress
- Potenzielle Stressfaktoren am Arbeitsplatz
- Unplanmäßige Stressfaktoren am Arbeitsplatz

### Individuelle Maßnahmen gegen Stress

- Umgang mit Konflikten, Ärger und Extremsituationen
- Was ärgert mich und warum – Umgang mit Frustration
- Möglichkeiten der Stressbewältigung
- Bedeutung und Gestaltung von Freizeit

### Burnout: Begriff, Ursachen und Auswirkungen

- Typisches Verhalten, Erkennungsmerkmale und Phasen des Burnout
- Die Störung eigener Motive und Ziele, innere Einstellungen und verborgene Normen
- Auswirkungen auf die Betroffenen: psychosomatische Erkrankungen, Minderung der Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Suizidgefahren
- Auswirkungen auf den Betrieb: erhöhter Krankenstand, Kosten durch eingeschränkte Leistungsfähigkeit

### Wege aus dem Burnout

- Eigenmobilisierung
- Regeln zum besseren Nein-Sagen
- Hilfestellung durch den Betriebsrat
- Wer helfen kann: Experten und entsprechende Institutionen
- Überlastungsanzeige als rechtliches Instrument für Betroffene

### Handlungsansätze für den Betriebsrat

- Bewertung der Arbeitsbedingungen durch Gefährdungsbeurteilung
- Grobanalyse: Unternehmenskultur, Führungsverhalten und Stress-/Burnout-Risiko
- Möglichkeiten der Gesundheitsfürsorge im Betrieb
- Effektive Ausübung der Beteiligungs- und Mitbestimmungsrechte: Arbeitszeit, Arbeits-, Gesundheitsschutz und betriebliche Ordnung
- Initiativrecht und Gestaltung einer Betriebsvereinbarung zur Prävention

### BEGINN

Mo. 14.10.2024 15:00

### ENDE

Fr. 18.10.2024 12:30

### ANSPRUCHSGRUNDLAGE

§ 37 Abs. 6 BetrVG,  
§ 179 Abs. 4 S. 3 SGB IX,  
§ 54 Abs. 1 i.V.m. § 46 Abs. 1 BPersVG bzw.  
das entsprechende LPersVG

### HOTEL

HKK Hotel Wernigerode  
Pfarrstraße 41  
38855 Wernigerode / Harz

### HOTELPREISE

Vollpensionspauschale, mit Übernachtung (VP) *	<b>156,78 €</b>
Tagungspauschale mit Abendessen, ohne Übernachtung (TPAE) *	<b>91,39 €</b>
Tagungspauschale ohne Abendessen, ohne Übernachtung (TP) *	<b>59,51 €</b>

\* pro Person und Nacht zzgl.  
MwSt.

### SEMINARPREISE

mit Kollegenrabatt	<b>ab 1490,- €</b>
1. Teilnehmer	1590,- €
2. Teilnehmer	1540,- €
Weitere Teilnehmer	1490,- €

Seminargebühren zzgl.  
Hotellkosten und MwSt

Spitzenorganisationen der Gewerkschaften und der Arbeitgeberverbände als geeignet anerkannt. Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind möglich.

**aas** Akademie für Arbeits- und Sozialrecht Ruhr-Westfalen GmbH

Am Bugapark 1a ■ 45899 Gelsenkirchen ■ T 0209 165 85 - 0 ■ F 0209 165 85 - 31

info@aas-seminare.de ■ [www.aas-seminare.de](http://www.aas-seminare.de)