

Resilienz im Arbeitsleben



Umgang mit herausfordernden Situationen im Arbeitsalltag



Kennung

4326/2024



Dauer

Montag bis
Freitag



Standort

Bad Wildungen



Hotel

Göbel's Hotel
Quellenhof



Teilnehmer

Max. ca. 16
Teilnehmer

Kenntnisse nach Abschluss des Seminars

- Hintergründe zu Resilienz
- Faktoren der Resilienz
- Effektive und effiziente Gestaltung der Betriebsratsarbeit durch Resilienz
- Erste Schritte zur Resilienz

Stress und extreme Belastungen gehören heute zum Berufsalltag. Gerade Betriebsräte und andere engagierte Interessenvertreter sind stark gefordert, tragen eine hohe Verantwortung und müssen vielen Erwartungen gerecht werden – nicht zuletzt ihren eigenen. Doch es gibt Möglichkeiten auch in stressigen Zeiten kraftvoll und vor allem gesund zu bleiben. Das Schlüsselwort heißt „Resilienz“. Auf dem Seminar „Resilienz im Arbeitsleben“ werden die psychologischen Grundlagen, Hintergründe und wissenschaftlichen Erkenntnisse der Resilienz erläutert, um zu verstehen, aus welchen Gründen Menschen unterschiedlich gut mit Belastungen umgehen können. Zudem werden Praktiken erarbeitet, um Eigenverantwortung und Selbstschutz vor psychischer Fehlbeanspruchung zu erlernen und zu stärken und sowohl im Betriebsratsgremium als auch im Arbeitsalltag einzubringen.

Betriebliche Herausforderungen: Ursachen und Auswirkungen

- Potenzielle Stressfaktoren am Arbeitsplatz
- Burnout, psychische Belastungen und Stress
- Einfluss der Digitalisierung
- Doppelbelastung Job und BR-Mandat
- Individuelle Reaktionen auf Stress
- Folgen für den Arbeitnehmer und den Betrieb
- Erkennungsmerkmale
- Persönliche und betriebliche Präventionsmöglichkeiten

Was ist Resilienz?

- Was sind Krisen
- Die Bedeutung von Resilienz in der heutigen Arbeitswelt
- Resilienz als Möglichkeit, mit Krisen und schwierigen Situationen umzugehen
- Psychologische Grundlagen und Hintergründe: Warum kommen einige Menschen besser mit Belastungen zurecht?
- Welche persönlichen Faktoren führen zu Resilienz? Stand der Resilienzforschung
- Erlernbarkeit psychischer Widerstandskraft
- Wie ändere ich meine innere Haltung im Umgang mit Krisen?
- Grenzen der Resilienz
- Resilienz im Team

Faktoren und Schlüsselemente der Resilienz

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstregulation
- Verantwortung übernehmen
- Beziehungen gestalten
- Zukunft gestalten
- Selbstwirksamkeit

Erste Schritte zur Stärkung Ihrer Widerstandskraft

- Die ABC-Theorie von Albert Ellis

BEGINN

Mo. 21.10.2024 15:00

ENDE

Fr. 25.10.2024 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

Göbel's Hotel Quellenhof
Brunnenallee 54
34537 Bad Wildungen

HOTELPREISE

Vollpensionspauschale, mit
Übernachtung (VP) * **163,92 €**

Tagungspauschale mit
Abendessen, ohne Übernachtung **69,07 €**
(TPAE) *

Tagungspauschale ohne
Abendessen, ohne Übernachtung **39,98 €**
(TP) *

* pro Person und Nacht zzgl.
MwSt.

SEMINARPREISE

mit Kollegenrabatt **ab 1490,- €**

1. Teilnehmer 1590,- €

2. Teilnehmer 1540,- €

Weitere Teilnehmer 1490,- €

Seminargebühren zzgl
Hotellkosten und MwSt

- Denkfallen vermeiden
- Persönliche Muster erkennen und nutzen
- Perspektiven für die Zukunft entwickeln
- Resilienzpraktiken

Dieses Seminar wurde von dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen nach Beratung mit den 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