

Vereinbarkeit von Beruf und Mandat Trotz Doppelbelastung gesund und stressfrei durch die Arbeitszeit

03.05. - 05.05.2027 | in Wismar | Seminar-Nr. Nord 251/27

Einen weiteren Termin finden Sie am Ende der letzten Seite.

Trotz Doppelbelastung gesund und stressfrei durch die Arbeitszeit

Betriebsrat / Personalrat / MAV / SBV haben eine besondere Verantwortung, die Beschäftigten bei ihren Bemühungen zur Vereinbarkeit von Familie und Erwerbstätigkeit zu unterstützen. Aber wie sieht es bei den Interessenvertretungen selbst aus? Insbesondere die Kolleg*innen, die im BR / PR / MAV / SBV tätig sind, stehen vor der zusätzlichen Herausforderung, ihren Beruf und ihre Arbeit als Interessenvertreter*in unter einen Hut zu bekommen. Wie kann das gelingen?

Themenschwerpunkte

- Hintergrundwissen zu Stress und Burn-out
 - Ursachen, Merkmale, Symptome
 - Typische Belastungsfaktoren
 - Gibt es auch positiven Stress?
- Alles eine Frage der Einstellung?!
 - Wie wichtig ist die persönliche Haltung?
 - Wie wirken sich äußere Umstände aus?
 - Eigene Grenzen kennen und akzeptieren
 - Aufmerksamkeit ausrichten und Absichten durchsetzen
- Klare Regelungen im Betrieb treffen
 - Selbstverständnis als BR / PR / SBV / MAV
 - Umfang und Erwartungen mit den Kolleg*innen im direkten Arbeitsumfeld besprechen
- Aufgaben und Zeitmanagement optimal organisieren
 - Tipps für eine effektive Zeitplanung
 - Richtiger Umgang mit der Informationsflut
 - Prioritäten setzen und Ziele erreichen
 - Zeitdiebe erkennen und eliminieren
- Achtsamkeit: Gesund durch die Arbeitszeit
 - Achtsamkeitskonzepte
 - Emotionen und Gedanken bewusst machen
 - Kopfkino ausschalten – Entspannung finden
 - Nutzen für die Einzelnen und das gesamte Gremium

Seminarzeiten:	1. Tag:	10.00 - 18.00 Uhr
	2. Tag:	09:00 - 18:00 Uhr
	3. Tag:	09.00 - 16.30 Uhr

Freistellung

§ 37 Abs. 1 MBG Schl.-H., § 179 Abs. 4 SGB IX, § 39 Abs. 1 PersVG M.-V., § 37 Abs. 6 BetrVG, § 54 Abs. 1 BPersVG i.V.m. § 46 Abs. 1 BPersVG, § 19 Abs. 3 MVG und vergleichbare Regelungen, § 16 Abs. 1 i.V.m. § 17 MAVO

Referent/en

Für dieses Seminar ist noch kein Referent festgelegt.

Veranstaltungsort**Park Inn by Radisson Wismar**

Alter Holzhafen 28
 23966 Wismar

Tel.: 03841 2575 0

[Zur Webseite](#)

[Anfahrt planen](#)

Seminaranmeldung und -reservierung**Kosten:****Seminargebühr 890,00 €**

zzgl. der Kosten von 646,00 € für Unterkunft und Verpflegung (VP) bzw. 280,00 € Tagungspauschale (TP) des Tagungshotels

Änderungen vorbehalten. Ggfs. anfallende Kosten für Parkplätze sind zusätzlich und nicht in den Pauschalen enthalten.

Die Seminargebühr von **890,00 €** beinhaltet die Kosten für Arbeitsmaterial, Seminarleitung, -durchführung und -organisation.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bzw. der Tagungspauschale sind direkt mit dem Tagungshaus per Rechnung abzurechnen. Bringen Sie bitte hierfür die von Ihrem Arbeitgeber unterschriebene **Kostenübernahmeerklärung** mit, die wir Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugesandt haben. Preise unter Vorbehalt.

Ggfs. anfallende Kosten für Parkplätze sind zusätzlich und nicht in den Pauschalen enthalten.

Anmeldeschluss: auf Anfrage

Anmeldung: Bitte nutzen Sie unsere [Online-Anmeldung](#) oder unser [Anmeldeformular](#) für dieses Seminar.

Reservierung: Zur Online-Reservierung gelangen Sie [hier](#).

Fragen & Kontakt: Für Rückfragen zu Reservierungen und zur Seminarorganisation stehen wir gerne telefonisch unter **0431 / 6608 161** und per E-Mail unter info@verdi-forum.de für Sie bereit.

Weiterer Termin für dieses Seminar

Das Seminar in Ostseebad Boltenhagen vom 31.08. bis 02.09.2026 wurde abgesagt.

VP = Unterkunft und Verpflegung, TP = Tagungspauschale