

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

31.08. - 02.09.2026 | in Ostseebad Boltenhagen | Seminar-Nr. Nord 344/26

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?

Themenswerpunkte

- 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

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.

Seminaranmeldung und -reservierung

Kosten:**Seminargebühr 825,00 €**

zzgl. der Kosten von 756,00 € für Unterkunft und Verpflegung (VP)
bzw. 286,00 € Tagungspauschale (TP) des Tagungshotels

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

Die Seminargebühr von **825,00 €** 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.