

## Dem eigenen Stress begegnen, die Kolleg\*innen schützen

Der Schutz der Gesundheit der Kolleg\*innen ist für viele Interessenvertreter\*innen ein wichtiger Motivationsgrund für ihr Engagement. Das geht aber oft auf Kosten der eigenen Gesundheit. In diesem Seminar möchten wir deshalb mit den Teilnehmenden den Fokus auf ihre eigenen Stressfaktoren in der Arbeit und in der Tätigkeit für die Interessenvertretung legen. Wie können gemeinsam gesunde Arbeitsbedingungen am eigenen Arbeitsplatz und im Gremium geschaffen werden?

Anhand der jeweils eigenen Arbeitssituation und der Gremienarbeit werden wir überprüfen, welche Instrumente die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen bietet, den Stress zu reduzieren, und welche Mitbestimmungsrechte die Interessenvertretung hat. In praktischen Übungen werden wir zudem Techniken der Stressreduktion kennenlernen, die in der betrieblichen Gesundheitsförderung angeboten werden können. Die Reflexion der eigenen Arbeitsverhältnisse und die Kenntnis der Mitbestimmungsrechte eröffnet neue Wege für den Selbstschutz und damit auch die Grundlage für den Schutz der Kolleg\*innen.

### Einzelthemen:

- Wissenschaftliche Stressmodelle
- Mitbestimmungsrechte: Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Analyse der Stressfaktoren in der je eigenen Arbeit und im Gremium zur Verhältnisprävention
- Methoden und praktische Übungen zur Stressreduktion (Verhaltensprävention)

Das Seminar richtet sich an Betriebsrät\*innen (§37,6 BetrVG), Personalrät\*innen (§42,5 LPVG/NRW und §46,6 BPersVG), Mitarbeitervertreter\*innen (§19 Abs. 3 i.V.m. §30 Abs. 2 und 4 MVG.EKD) und Schwerbehindertenvertretungen (§96,4 SGB IX).

**Referent\*innen:** Eva Bockenheimer und Peter Schröder  
(Bildungsreferent\*innen Arbeit und Leben im Kreis Herford DGB/VHS)

**Termin:** 16.–20. Oktober 2023

**Ort:** 45529 Hattingen, DGB-Jugendbildungszentrum Hattingen

**Kosten:** 790,00 € Seminarpauschale, zzgl. Kosten der Tagungsstätte\*  
inkl. MwSt.: 750,00 € mit Übernachtung, 340,00 € ohne Übernachtung

### Anmeldeformular auf der Rückseite



Anmeldung und mehr Informationen bei Arbeit und Leben im Kreis Herford DGB/VHS,  
Kreishausstr. 6 | 32051 Herford | fon 05221. 27 69 17 -7/-8 | fax 05221. 27 69 179  
info@aul-herford.de | online anmelden über [www.aul-herford.de](http://www.aul-herford.de)

Absender:

## Bescheinigung der Interessenvertretung für eine Teilnahme nach § ...

Angaben zur Person und zum Betrieb:

männlich       weiblich       divers

Vorname, Nachname .....

Privatanschrift (Straße, PLZ, Ort) .....

Emailadresse .....

Beschäftigt bei Einrichtung: .....

Anschrift der Einrichtung: .....

Rechnungsanschrift falls nicht  
identisch mit Firmenanschrift: .....

.....

.....

tagsüber erreichbar:      Telefon.....Fax.....

nimmt an folgendem Seminar teil:

**Thema:      Dem eigenen Stress begegnen, die Kolleg\*innen schützen**

**Ort:          45529 Hattingen, DGB-Jugendbildungszentrum Hattingen**

**Termin:      16. – 20.10.2023**

**MIT Übernachtung**

**OHNE Übernachtung**

Verpflegung:       alles       vegetarisch       vegan

Veranstalter des Seminars ist die Arbeitsgemeinschaft ARBEIT UND LEBEN im Kreis Herford DGB/VHS e.V. in Kooperation mit dem ver.di Bezirk OWL. Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), vgl. [www.aul-herford.de](http://www.aul-herford.de).

## Bescheinigung der Interessenvertretung

Der/Die oben Genannte nimmt aufgrund eines Beschlusses der Interessenvertretung

vom.....nach.....an dem Seminar teil. Der Beschluss wurde

dem Arbeitgeber am.....schriftlich mitgeteilt.

.....den.....2022/2023

.....  
Unterschrift der Interessenvertretung