

## Landesbezirk Rheinland-Pfalz/Saarland Seminar für Betriebsrätinnen

### Psychische Belastung am Arbeitsplatz erkennen, reduzieren und dabei selbst gesund bleiben – Handlungsmöglichkeiten für Betriebsrätinnen

**Termin:**

Mittwoch, 25. März 2020 und Donnerstag 26. März 2020  
Beginn 09:30 Uhr / Ende ca. 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Rhein-Hotel Nierstein  
Mainzer Straße 16, 55283 Nierstein

**Referentinnen: Simone Boers, Nina Stock, TBS Rheinland-Pfalz**

**Teilnahmegebühr: max. 460,00 Euro\***, inkl. Mehrwertsteuer

**Übernachtung und Verpflegungskosten:** 230,- Euro, inkl. Mehrwertsteuer

**\* Da wir als IG BCE keine Gewinne aus diesen Seminaren erzielen dürfen, können wir die Kosten für die Referentinnen und das Material erst nach der Veranstaltung an Hand der Teilnehmerinnen berechnen. Die angegebene Teilnahmegebühr ist der Maximalbetrag.**

**Freistellung:** Die Freistellung erfolgt gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG

**Anmeldung:** IG Bergbau, Chemie, Energie

Landesbezirk Rheinland-Pfalz/Saarland  
z.Hd. Lokadia Trautsch  
Kaiserstr. 26-30, 55116 Mainz  
Tel. 06131 28728-13

**Anmeldungen gerne auch per Mail an [lokadia.trautsch@igbce.de](mailto:lokadia.trautsch@igbce.de) !**

## Ablauf der Veranstaltung:

In diesem Seminar dreht sich alles um das Thema psychische Belastung am Arbeitsplatz und wie der Betriebsrat im Rahmen seiner Mitbestimmung im Arbeits- und Gesundheitsschutz handeln kann, um Beschäftigte zu schützen. Hierbei soll insbesondere das Instrument der Gefährdungsbeurteilung in den Fokus genommen werden. Des Weiteren sollen folgende Fragestellungen thematisiert und diskutiert werden:

- Was ist Stress, was macht er mit uns und wie kann jede selbst mit einfachen Methoden Resilienz gegenüber Stress entwickeln?
- Welche Unterschiede gibt es zwischen Frauen und Männern hinsichtlich der psychischen Belastung?
- Von welchen Erfahrungen und Erkenntnissen könnt ihr aus euren Betrieben berichten?

Die Seminarinhalte in der Übersicht:

- Psychische Belastungen in der Arbeitswelt: Zahlen, Daten, Fakten,
- Belastungen 4.0: Was macht Digitalisierung mit dem Menschen?
- Begriffsdefinition: Gesundheit
- Wissenschaftliches Erklärungsmodell: Belastungs-Beanspruchungsmodell
- Unterschiedliche Arten von Belastungen
- Unterschiede der psychischen Belastung zwischen Frauen und Männern.
- Ursachen und Folgen / Auswirkungen von Belastungen auf den menschlichen Organismus
- Stress: Was ist es, wo kommt es her und was macht es mit uns?
- Abgrenzung psychische Belastungen und psychische Erkrankungen
- Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es, um psychische Belastungen (am Arbeitsplatz) zu reduzieren
- Handlungsmöglichkeiten für Betriebsräte
- Die Mitbestimmung im Arbeits- und Gesundheitsschutz und deren Umsetzung im Betrieb
- Resilienz: Psychische Widerstandsfähigkeit: Was kann ich selbst tun, um gesund zu bleiben?

**Referentinnen: Simone Boers, Nina Stock, TBS Rheinland-Pfalz**

IG Bergbau, Chemie, Energie  
Landesbezirk Rheinland-Pfalz/Saarland  
z.Hd. L. Trautsch  
Kaiserstr. 26-30

55116 Mainz

gerne auch per FAX an: 06131 28728-25,  
oder Mail: [lokadia.trautsch@igbce.de](mailto:lokadia.trautsch@igbce.de)

Vor- und Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ und Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

**Die Freistellung erfolgt nach § 37/6 – diese habe ich beantragt. Die Kosten für die Veranstaltung werden vom Arbeitgeber übernommen.**  
**Diese Anmeldung ist verbindlich. Sollte ich kurzfristig absagen, werden die Ausfallgebühren dem Arbeitgeber in Rechnung gestellt. Ich werde meinen Arbeitgeber bei kurzfristiger Absage ebenfalls informieren.**

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_