

## Aktiv gegen Stress und Burnout am Arbeitsplatz

### Was Interessenvertretungen jetzt tun können

Eine hohe Arbeitsverdichtung, wachsender zeitlicher Druck und die zunehmende Komplexität von Arbeitszusammenhängen empfinden viele Beschäftigte als belastend. Betroffenen fällt es immer schwerer, ihre innere Balance zu erhalten.

Chronischer Stress kann zu psychosomatischen Reaktionen (z.B. Unruhe, Schlaflosigkeit) und in der Folge zu schwerwiegenden Erkrankungen und Burnout führen. Die Statistiken der Krankenkassen bestätigen: Psychische Störungen und Erkrankungen nehmen weiterhin zu. Motivationsverlust, Erschöpfungszustände und steigende Fehlzeiten sind dabei typische Auswirkungen. Sie belasten nicht nur die Betroffenen selbst, sondern oft auch ihre Teams und Vorgesetzten und schließlich die gesamte Organisation.

In diesem Seminar soll ein Verständnis für die Entwicklung psychischer Störungen und Erkrankungen entstehen. Es werden vielfältige Handlungsmöglichkeiten auf der betrieblichen und individuellen Ebene erörtert. Die Teilnehmenden lernen, welche präventiven betrieblichen Strategien dabei helfen können, langfristig für ein gesünderes und zufriedeneres Arbeiten zu sorgen.

#### Seminarinhalte:

- Ursachen von Stress und Burnout
- Auswirkungen von Burnout und psychischer Belastung
- Handlungsmöglichkeiten und Präventionsarbeit
- Fürsorgepflichten des Arbeitgebers
- Die Rolle der Interessenvertretung
- Möglichkeiten zur Selbstfürsorge für Beschäftigte stärken
- Was kann der BR / PR tun, um nicht selbst ins Burnout zu kommen?
- Strategien zur Stärkung selbst erfahren



**Referentin:** Eva von Buch (BGM-Beraterin, Coach, Supervisorin)

**Termin/Ort:** **18.05.-22.05.2026, Cuxhaven – Hotel Strandperle Duhnen**

**Beginn:** erster Seminartag, 13:30 Uhr Begrüßungskaffee/Snack – Seminarbeginn: 14:00 Uhr

**Ende:** letzter Seminartag, ca. 13:00 Uhr

**Kosten:** 1.490,00 € zzgl. USt. (zzgl. Hotelleistungen)

## Aktiv gegen Stress und Burnout am Arbeitsplatz

**Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der AGB der Arbeit und Lernen Detmold GmbH zu dem o. g. Seminar an.**

**Auszug unserer AGB:** § 3 Kosten (1) Die Kosten setzen sich zusammen aus Seminargebühren, Tagungspauschalen und – bei entsprechender Buchung über uns –

Übernachtungskosten jeweils zzgl. MwSt. sowie ggf. Kur- und/oder Gästetaxe

(3) Rechnungsbeträge sind innerhalb von 10 Tagen ohne jeden Abzug zu bezahlen. § 4 Stornierung (2) Bis 29 Tage vor Seminarbeginn ist die Stornierung kostenfrei. Danach sind Stornogebühren auf Basis der Kosten gemäß § 3 Abs. 1 ohne MwSt. zu berechnen: Bis 22 Tage vor Seminarbeginn 50 %. Bis 15 Tage vor Seminarbeginn 75 %. Bis 8 Tage vor Seminarbeginn 90 %. Anschließend 100 %. (3) Dem Kunden steht der Nachweis frei, dass uns kein Schaden entstanden oder dass der uns entstandene Schaden niedriger ist, als die geforderten Stornogebühren. Unsere AGB: <https://www.aul-seminare.de/agb>

**Bitte ausfüllen und an die Faxnummer: 0 52 31 – 3 09 39 - 10 senden oder über [www.aul-seminare.de](http://www.aul-seminare.de) online anmelden.**

Name: .....

Funktion (BR/PR/MAV/SBV): .....

Vorname: .....

Telefon: .....

Firma: .....

Mobil: .....

Straße: .....

E-Mail personalisiert: .....

PLZ/Ort: .....

E-Mail Gremium: .....

**Bitte ankreuzen: Übernachtung ja  / nein**

**zusätzlich Voranreise ja  / nein**