

RESILIENZ

INTERVIEW MIT EVA V. BUCH

DIGITALER STRESS

In einer unserer Schulungen für Schwerbehindertenvertretungen entstand der Wunsch, ein Seminar zum Thema Resilienz anzubieten. Aus dieser Idee entwickelten wir gemeinsam mit unserer Referentin Eva von Buch ein Konzept für Betriebs- und Personalräte, die SBV und MAV.

ABER ÜBER WAS REDEN WIR EIGENTLICH?

Wer fühlt es nicht, wie ständige Erreichbarkeit, permanente digitale Kommunikation, enge zeitliche Taktungen und der Druck, mit neuen Techniken und neuen Apps auf dem Laufenden zu bleiben, uns stressen. Digitaler Stress begegnet uns zunehmend in unserer täglichen Arbeit.

Der Begriff Resilienz kommt ursprünglich aus der Psychologie und beschreibt die Fähigkeit, mit Belastungen, Veränderungen und Krisen so umzugehen, dass man daran nicht zerbricht, sondern daran wächst. Resiliente Menschen können Rückschläge besser verkraften, sich schneller erholen und bleiben handlungsfähig.

Mit Eva von Buch, Referentin für Arbeit & Lernen Detmold und BGM-Beraterin haben wir genauer darüber gesprochen.

[> IM BLOG WEITERLESEN](#)

IM INTERVIEW



Eva von Buch
BGM-Beraterin

PASSENDES SEMINAR
Resilienz in der (digitalen) Arbeitswelt und im BEM

13. - 17. Juli 2026
in Bad Lippspringe

[> INFOS & ANMELDUNG](#)

SAVE THE DATE!

13. - 17. APRIL 2026 IN ERFURT
FACHTAGUNG

DIE ARBEIT DER SCHWERBEHINDERTEN VERTRETUNG

Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation in der SBV-Arbeit

Im letzten Jahr der regulären Amtszeit werfen wir zunächst einen Blick zurück auf die Erfolge, aber noch offenen Ziele der SBV. Schwerpunktthemen werden dann die Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation sein, die durch Praxisworkshops ergänzt werden.



13. - 17. April 2026
in Erfurt

[↓ DOWNLOAD FLYER](#)

[> INFOS & ANMELDUNG](#)

IMHAUS-SEMINARE ONLINE & PRÄSENZ

WIRTSCHAFTLICHE KRISE IM BETRIEB? WARUM EINE IMHAUS-SCHULUNG SINNVOLL SEIN KANN!

Glaubt uns: Wir wollen die vielen Nachrichten über Krisen - ob politischer, ökologischer oder menschlicher Natur - auch nicht mehr hören und überlegen, ob wir das Thema „Wirtschaftskrise“ noch einmal nach vorne stellen. Wie die Entscheidung ausfällt, lest ihr gerade. Bei uns in Lippe würde man sagen: Nützt ja nix, müssen wir jetzt durch.

In vielen Betrieben wird derzeit über Sparmaßnahmen, Personalabbau oder Standortverlagerungen gesprochen. Die wirtschaftliche Lage ist angespannt, und die Schlagzeilen über Insolvenzen und Restrukturierungen reißen nicht ab. Für Betriebsräte bedeutet das: Jetzt ist nicht die Zeit, den Kopf in den Sand zu stecken - sondern sich aktiv einzumischen, informiert zu handeln und die Interessen der Beschäftigten mit Sachverstand zu vertreten.

[> IM BLOG WEITERLESEN](#)

WAHLVORSTANDS- SCHULUNGEN FÜR DIE BETRIEBSRAATSWAHL 2026

In unseren Wahlvorstandsschulungen werden alle erforderlichen Kenntnisse für die rechtssichere Durchführung der Betriebsratswahl vermittelt.

Um flexibel auf die unterschiedlichen Wissenstände und Betriebsgrößen einzugehen, könnt ihr zwischen Präsenz-Seminaren (vereinfachtes und normales Wahlverfahren) oder Online-Schulungen für das vereinfachte Wahlverfahren oder für das normale Wahlverfahren wählen.

WAHLVORSTANDS-SCHULUNGEN FÜR DIE BETRIEBSRAATSWAHL 2026

09. - 10. Dezember 2025
in Dortmund

10. - 11. Februar 2026
in Hannover

26. - 27. Januar 2026
in Paderborn

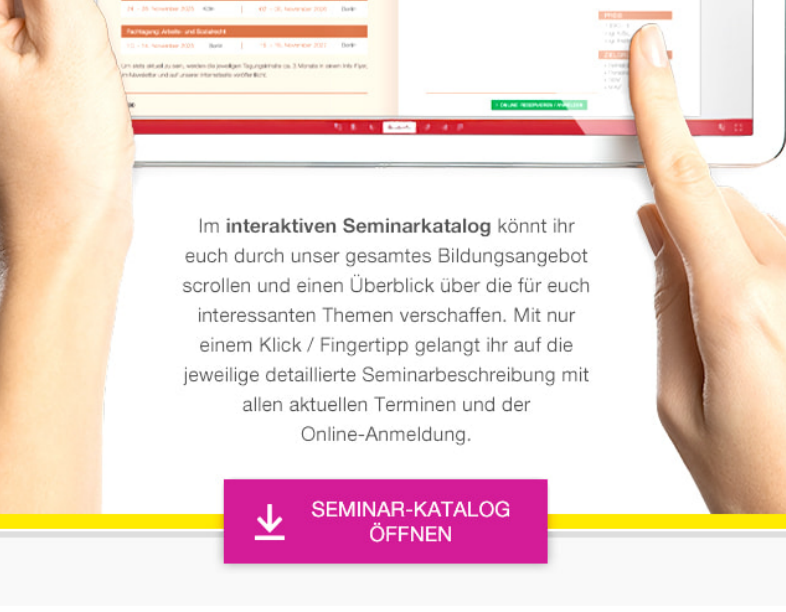
05. - 06. März 2026
in Münster

02. - 03. Februar 2026
in Köln

[> INFOS & ANMELDUNG](#)

IMMER TOP-AKTUELL

DER INTERAKTIVE SEMINAR-KATALOG



Im interaktiven Seminarkatalog könnt ihr euch durch unser gesamtes Bildungsangebot scrollen und einen Überblick über die für euch interessanten Themen verschaffen. Mit nur einem Klick / Fingertipp gelangt ihr auf die jeweilige detaillierte Seminarbeschreibung mit allen aktuellen Terminen und der Online-Anmeldung.

[↓ SEMINAR-KATALOG
ÖFFNEN](#)

JETZT INFORMIEREN & ANMELDEN

KOMMENDE SEMINAR HIGHLIGHTS

22. JANUAR 2026 ONLINE
Die Aufgaben als Betriebsrat
2-stündiges online Angebot - Kostenlos

[INFOS & ANMELDUNG >](#)

29. JANUAR 2026 ONLINE
Wahlvorstandsschulung BR-Wahl 2026
Normales Wahlverfahren

[INFOS & ANMELDUNG >](#)

04. - 06. FEBRUAR 2026 IN DORTMUND
Zusammenarbeit mit Ämtern und Behörden
Das Leistungsspektrum kennen und nutzen

[INFOS & ANMELDUNG >](#)

04. - 06. FEBRUAR 2026 IN DORTMUND
Stellenbewertung und Eingruppierung im TvöD / TVL

[INFOS & ANMELDUNG >](#)

09. - 11. FEBRUAR 2026 IN DORTMUND
Die Mitarbeit im Arbeitsschutzausschuss (ASA)
Die Rolle der Interessenvertretung

[INFOS & ANMELDUNG >](#)

17. - 19. FEBRUAR 2026 IN MÜNSTER
Übergang vom Arbeitsleben in die Rente
Verschiedene Ausstiegsmodelle

[INFOS & ANMELDUNG >](#)

02. - 06. MÄRZ 2026 IN HANNOVER
Arbeitsrecht 1
Basiswissen für Betriebs- und Personalräte, SBV und MAV

[INFOS & ANMELDUNG >](#)

02. - 06. MÄRZ 2026 IN BAD SALZUFLEN
Die Arbeit der Schwerbehindertenvertretung
Beschäftigung fördern und sichern

[INFOS & ANMELDUNG >](#)

09. - 11. MÄRZ 2026 IN KÖLN
Antragsverfahren und Schriftverkehr für die
Schwerbehindertenvertretung

[INFOS & ANMELDUNG >](#)

09. - 11. MÄRZ 2026 IN MÜNSTER
Mutterschutz - Pflegezeit - Elternzeit - (Brücken-)Teilzeit
Rechtssicherheit für betriebliche Auszeiten

[INFOS & ANMELDUNG >](#)

SEMINARE ÜBERSICHT

- > BETRIEBSRAT - GRUNDLAGEN
- > BETRIEBSRAT - SPEZIALWISSEN
- > PRÄSENZ-SEMINARE BR-WAHL 2026
- > PERSONALRAT - GRUNDLAGEN
- > PERSONALRAT - SPEZIALWISSEN
- > MITARBEITERVERTRETUNG
- > SCHWERBEHINDERTENVERTRETUNG
- > ARBEITSRECHT
- > KOMMUNIKATION & ARBEITSTECHNIKEN
- > DIGITALE ARBEIT UND DATENSCHUTZ
- > ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ
- > RENTE UND SOZIALRECHT
- > FACHTAGUNGEN
- > WIRTSCHAFTSWISSEN & UMSTRUKTURIERUNGEN
- > VORSITZENDE UND STELLVERTRETER
- > JUGEND- UND AUSZUBILDENDENVERTRETUNG
- > ONLINE-SEMINARE
- > ONLINE-SEMINARE BR-WAHL 2026



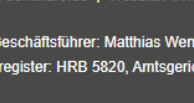
ICH BIN ...
Axel Burgdorf ☎ 0175 / 400 80 51

Bildungsreferent bei Arbeit und Lernen Detmold. Ich beschäftige mich schwerpunktmäßig mit rechtlichen Themen und der Seminarorganisation.

Auf unserer **Facebookseite** findet ihr weitere Hinweise zu interessanten Themen. Natürlich freuen wir uns über eure Kommentare, Likes und Abonnements.

Bildrechte für alle Bilder im Newsletter liegen bei Arbeit und Lernen Detmold GmbH und AdobeStock.com

IMPRESSUM



Verantwortlicher Herausgeber:
Arbeit und Lernen Detmold GmbH

Kiewingsstr. 1 | 32756 Detmold | Tel.: 05231 / 309 39-0 | Fax: 05231 / 309 39-10
E-Mail: info@aui-seminare.de | Website: www.aui-seminare.de

Geschäftsführer: Matthias Wenzel
Handelsregister: HRB 5820, Amtsgericht Lemgo

[Impressum](#) | [Datenschutz](#)

Wenn Du diesen Newsletter nicht mehr empfangen möchtest, kannst Du ihn [hier abbestellen](#).