

## Vereinbarkeit von Beruf und Mandat

29.09. - 01.10.2025 | in Büsum | Seminar-Nr. Nord 348/25

### Trotz Doppelbelastung gesund und stressfrei durch die Amtszeit

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?

### Themenschwerpunkte

- 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 Amtszeit
  - Achtsamkeitskonzepte
  - Emotionen und Gedanken bewusst machen
  - Kopfkino ausschalten – Entspannung finden
  - Nutzen für die Einzelnen und das gesamte Gremium

<b>Seminarzeiten:</b>	1. Tag:	10.00 - 18.00 Uhr
	2. Tag:	09.00 - 18.00 Uhr
	3. Tag:	09.00 - 16.30 Uhr

#### 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

Katrin Ute Henning

## Veranstaltungsort

**Küstenperle Strandhotel**  
 Dithmarscher Str. 39  
 25761 Büsum

Tel.: 048 34-96 211 0

[Zur Webseite](#)  
[Anfahrt planen](#)



## Seminaranmeldung und -reservierung

**Kosten:** **Seminargebühr 760,00 €**  
 zzgl. der Kosten von 703,20 € für Unterkunft und Verpflegung (VP)  
 bzw. 295,20 € Tagungspauschale (TP) des Tagungshotels

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

Die Seminargebühr von **760,00 €** 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](mailto:info@verdi-forum.de) für Sie bereit.

