

NEWSLETTER 3/2016



Zitat zum Sommer:

Nur einen einzigen Schritt kostet es dich, diesen Sommer zu erleben.
Geh' hinaus und schon bist du mittendrin in diesem Sommer!

Irina Rauthmann (*1958)

Aktiv gegen Stress

Stress ist oft nur das Symptom. Folgende Schritte helfen gegen den Stress:

1. Ursachenforschung: Durch Gespräche mit Vertrauten, aber auch dem Haus- oder Betriebsarzt. Weitere Anlaufstellen sind Mediatoren, Psychologen oder Anti-Stress-Seminare.
2. Veränderungen: Zur der Ausschaltung von Stressoren, z.B. durch eine verlässliche Kommunikation mit Kollegen und/oder Vorgesetzten, ein gutes Zeitmanagement (beruflich und privat), Lernen „Nein“ zu sagen.
3. Mit Entspannung zur Stresstoleranz: Entspannung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, aber die Übungen müssen regelmäßig über längere Zeit angewendet werden. Auch Sport kann der Entspannung dienen.
4. Gesunder Lebensstil: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie ein geringer Verbrauch von Genussmitteln fördert die Gesundheit. Dazu gehören auch ausreichende Pausen – auch für das Essen.
5. Eine ausgewogene Work-Life-Balance: Sorgt für ein zufriedenes Leben. Freizeitaktivitäten sind ein wichtiger Ausgleich zum Beruf.



Witzecke – Gewusst wie!

Ein Unternehmer zum anderen: "Warum sind deine Arbeiter immer so pünktlich?"

"Einfacher Trick: 30 Arbeiter, aber nur 20 Parkplätze ..."



+Aktuell

Der Betriebsrat im Urlaub

Auch für Betriebsräte gilt das Bundesurlaubsgesetz. Der Urlaubsanspruch ist unabhängig vom Ehrenamt. Über den Antrag entscheidet der direkte Vorgesetzte, nicht der Betriebsratsvorsitzende.



Das Gremium sollte auch in der Urlaubszeit beschlussfähig sein (z.B. durch Ersatzmitglieder, interne Absprachen). Auch die Vertretung des BR muss gesichert sein. Sind BR-Vorsitzender und sein Stellvertreter verhindert, können z.B. keine Sitzungen einberufen werden. Abhilfe schafft die Benennung weiterer Stellvertreter.

Psychische Belastung - Präventiv vorbeugen und Resilienz entwickeln

Wann 07.11. - 08.11.2016
Wo? Langenfeld (Rheinland)
Kosten? 649,00€ zzgl.
Tagungspauschale, MwSt.



Stark trotz psychischer Belastung

Psychische Belastungen nehmen im Berufsalltag weiter zu. Die Folge ist oft ein hoher Krankenstand aufgrund von Burnout. Betriebsräte können den Kreislauf durchbrechen. Wichtig ist das Erkennen von Stress und Burnout, aber auch die Entwicklung der persönlichen Resilienz. Den Grundstein legt unsere Fachtagung. Die [Fachtagung](#) findet vom 07.-08.11.2016 in Langenfeld statt. **Jetzt anmelden!**

Seminarkatalog 2017

Der neue Katalog mit vielen Spannenden Seminaren ist da!

Jetzt [hier](#) herunterladen

mdmentoring
Betriebsratsfortbildung • Coaching



Seminarkatalog
2017



Die Jugend- und Auszubildendenvertretung: Stark für Azubis!

Vom 1.10. bis 30.11. wird die JAV gewählt. Voraussetzung ist:

- Es gibt mindestens 5 jugendliche Arbeitnehmer (jünger als 18) oder Auszubildende (jünger als 25).
- Es gibt einen Betriebsrat

Unser Seminar „[Die JAV-Wahl](#)“ macht den Wahlvorstand fit.

Unsere Rubrik für eure Fragen

Berta Rat gefragt:

Ich befürchte, dass der Arbeitgeber mir die Zustimmung zu einem Spezialseminar verweigert. Was kann ich tun? Lisa W.

Spezialseminare sind nicht immer erforderlich. Wichtig ist die Klärung dieser Fragen:

- Gibt es konkret oder in naher Zukunft Aufgaben, die die Kenntnisse erfordern (z.B. Vorfall im Unternehmen, Betriebsvereinbarungen)? Ist das Thema für das einzelne BR-Mitglied erforderlich?
- War der Beschluss über die Seminarteilnahme ordnungsgemäß? Im Zweifel muss dies vor dem Arbeitsgericht detailliert dargelegt werden.

Seminare mit freien Plätzen

Grundlagen BetrVG Teil I 18.07. - 20.07.2016
Die JAV-Wahl 24.08. & 21.09.2016
Mobbing Teil I 12.09. - 14.09.2016
Öffentlichkeitsarbeit Teil II 14.11.- 16.11.2016
Konfliktmanagement 2 23.11. - 24.11.2016

Aktion:

Arbeitsrecht I+II kompakt 24.10. - 28.10.2016

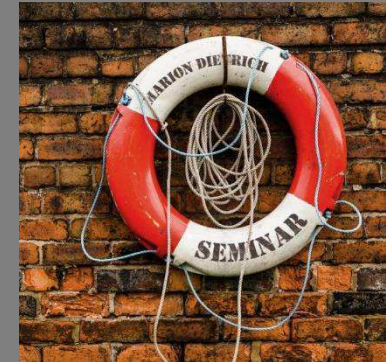
Seminarort: Langenfeld

Anmeldungen und weitere Termine:

www.md-mentoring.de

Warum Betriebsratsseminare bei md-mentoring?

Wir haben ein kleines [Video](#) für unsere Homepage erstellt.



Herzlichst eure

Marion Dietrich