

# Live-Online-Seminare: Gesund durch die Corona-Krise

**BZO**

## Die Termine

- **Online-Seminar 1:**  
30. September 2020 Seminar-Nummer 20-4015  
1. Oktober 2020 Seminar-Nummer 20-4025
- **Online-Seminar 2:**  
10. November 2020 Seminar-Nummer 20-4605  
11. November 2020 Seminar-Nummer 20-4615

**Ein Seminartag dauert von 9.00 bis 16.00 Uhr,  
inklusive Pausen.**

**Die Teilnehmeranzahl für die Live-Online-Seminare  
ist begrenzt auf maximal 12.**

**Seminarkosten für ein Tages-Online-Seminar: 250, – Euro**

## Die Themen

### **Online-Seminar 1 (20-4015 / 20-4025): Umgang mit Stress als Betriebsrat in der Corona-Krise**

Im Vordergrund steht die Frage des individuellen Umgangs mit Stress. Was kann man für sich selbst, was für die Kollegen tun? Auf den Betriebsrat prasseln unterschiedlichste Anforderungen ein – seitens der Geschäftsleitung, seitens der Mitarbeiter und seitens der Betriebsratskollegen. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, benötigen Betriebsratsmitglieder ein gesundes Maß an Selbstführungskompetenz.

- Was ist Stress und wie entsteht er?
- Besondere Belastungen in Zeiten von Corona
- Stressfallen aufdecken und abstellen
- Selbstmanagementtechniken zum besseren Umgang mit Belastung
- Zeitmanagementtechniken zur besseren Arbeitsweise
- Körpertechniken, um den Stress loszulassen

*Referent/in: Nadine Boltersdorf mit Jörn Degenhardt*

### **Online-Seminar 2 (20-4605 / 20-4615): Gesundbleiben im Betrieb in der Corona-Krise**

Im Online-Seminar werden konkrete Strategien entworfen, wie der Betriebsrat seine Aufgabe der Förderung des Arbeits- und damit auch Gesundheitsschutzes (§ 80 Abs. 1 Nr. 9 BetrVG) umsetzen kann. Dazu erfolgt zunächst eine Bestandsaufnahme in verschiedenen Handlungsfeldern.

- Handlungsfelder des betrieblichen Gesundheitsschutzes identifizieren (Organisation des Arbeits- und Gesundheitsschutzes im Betrieb, allgemeine Gesundheitsförderung, Gefährdungsbeurteilung, Führungs- und Unternehmenskultur, ...)
- Aktuelle Veränderungen durch die Corona-Krise und damit verbundene Herausforderungen an den Gesundheitsschutz
- Mitbestimmungsmöglichkeiten bei der menschengerechten Gestaltung von Arbeitsplatz, Arbeitsablauf und Arbeitsumgebung verstehen und kennen lernen.

*Referent/in: Jörn Degenhardt mit Nadine Boltersdorf*

Die Anmeldung kann direkt beim BZO telefonisch, durch Telefax oder E-Mail oder in der BZO-Internet-Seminar Datenbank ([www.bzo.de](http://www.bzo.de)) vorgenommen werden.

Unsere Live-Online-Seminare vermitteln Kenntnisse, die nach § 37.6 BetrVG oder § 179.4 SGB IX für die Arbeit des Betriebsrats und der JAV erforderlich sind.

*Für alle Fragen und Informationen im Zusammenhang mit dieser Tagung stehen wir gerne zur Verfügung.*

## **Bildungszentrum Oberjosbach**

An der Eiche 12  
65527 Niedernhausen-Oberjosbach  
Telefon 06127 9056-0  
Telefax 06127 78959  
[info@bzo.de](mailto:info@bzo.de)  
[www.bzo.de](http://www.bzo.de), [www.bzo-wissen.de](http://www.bzo-wissen.de)  
[www.facebook.com/bildungszentrum](https://www.facebook.com/bildungszentrum)

## **Unsere Live-Online-Seminare ...**

... werden mit Hilfe von Videotechnik über das Internet übertragen. Wir verwenden hierfür die Software »Adobe Connect«. Diese ermöglicht es den Teilnehmer/innen, sich aktiv durch Fragen oder Stellungnahmen am Online-Seminar zu beteiligen. Hierfür wird ein PC/Laptop mit einer Internetverbindung sowie einem Mikrofon und ggf. einer Kamera/Webcam benötigt.

Die Zugangsdaten wie eine ausführliche technische Erklärung werden nach der Anmeldung bekannt gegeben.

Eine Aufzeichnung der Seminare findet nicht statt.