



25.11.2019

Eine Kooperationsveranstaltung von



Bildungs- und Tagungszentrum  
HVHS Springe e.V.



## Stressbewältigung

„Schneller – höher – weiter“ – dieser Anspruch gilt heute nicht nur im sportlichen Bereich. Diese Denkweise hat längst Einzug in unsere Arbeitswelt gefunden. Immer mehr leisten mit immer weniger Personal – wie soll man dabei Körper und Psyche gesund erhalten? Das Seminar zeigt, wie jeder einzelne etwas gegen den täglichen Stress am Arbeitsplatz unternehmen kann und darüber hinaus, welche Ansätze zur Verringerung der Leistungsverdichtung in den Betrieben sinnvoll wären.

Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:

- Gedanken zur menschengerechten Gestaltung der Arbeit
- Macht Arbeit krank? Das Belastungs-Beanspruchungskonzept
- Wie kann es zu einem Burn Out kommen?
- Was ist Stress und was bewirkt er im menschlichen Körper?
- Möglichkeiten der Stressbewältigung auf betrieblicher Ebene
- Möglichkeiten der Stressbewältigung auf privater Ebene

- Verpflichtungen des AG nach dem ArbSchG
- Handlungsmöglichkeiten des BR/PR
- Beispiele Betrieblicher Gesundheitsförderung
- auf Wunsch: Entspannungsübungen

Referentin:  
Hedwig Grabenberger,  
Arbeitspsychologin, Coach

Wir freuen uns auf Deine/Ihre  
Anmeldung!

Tobias Gombert  
Leiter der HVHS

Diesen Abschnitt per Post (umseitige Adresse), Fax: 05041 9404-50 oder Mail: kontakt@hvhs-springe.de an uns

### Seminar: Stressbewältigung

Ich melde mich verbindlich zum Seminar am \_\_\_\_\_ an:

**Wir bestätigen hiermit, dass wir die in der Einladung aufgeführte Teilnahmegebühr von 215,- € pro Teilnehmer\*in nach Erhalt der Rechnung überweisen.**

\_\_\_\_\_  
Vorname, Name

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Name des Arbeitgebers/der Arbeitgeberin

\_\_\_\_\_  
Telefon: privat / dienstlich

\_\_\_\_\_  
Anschrift des Arbeitgebers/der Arbeitgeberin

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

## Hinweis zum Datenschutz

Personenbezogene Daten werden gemäß den Bestimmungen der DSGVO verarbeitet. Eine Weitergabe an außenstehende Dritte erfolgt nicht, soweit dies nicht zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich ist oder soweit nicht eine gesetzliche Verpflichtung dazu besteht. Sie können der Verwendung ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen:

[datschutz@hvhs-springe.de](mailto:datschutz@hvhs-springe.de).

## Zielgruppe

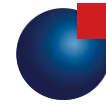
Mitglieder von Betriebs- und Personalräten, Interessierte.

## Hinweise für Teilnehmende gemäß

§ 179 Abs. 4 und 8 SGB IX,  
§ 46 Abs. 6 BPersVG / vgl. LPersVG,  
§ 37 Abs. 6 BetrVG i.V.m. § 40 BetrVG,  
§ 19 Abs. 3 MVG od. vglb. R. z.B. MAVO,  
§ 40 u. § 39 Abs. 2 i.V.m. § 37 NPersVG,  
§ 39 Abs. 5 i.V.m. § 41 Abs. 1 BremPersVG

Für die Teilnahme ist erforderlich, dass das zuständige Gremium einen Entsendebeschluss fasst oder eine entsprechende Freistellung beantragt.

Dem/der Arbeitgeber\*in ist der Entsendebeschluss rechtzeitig zur Kenntnis zu geben.



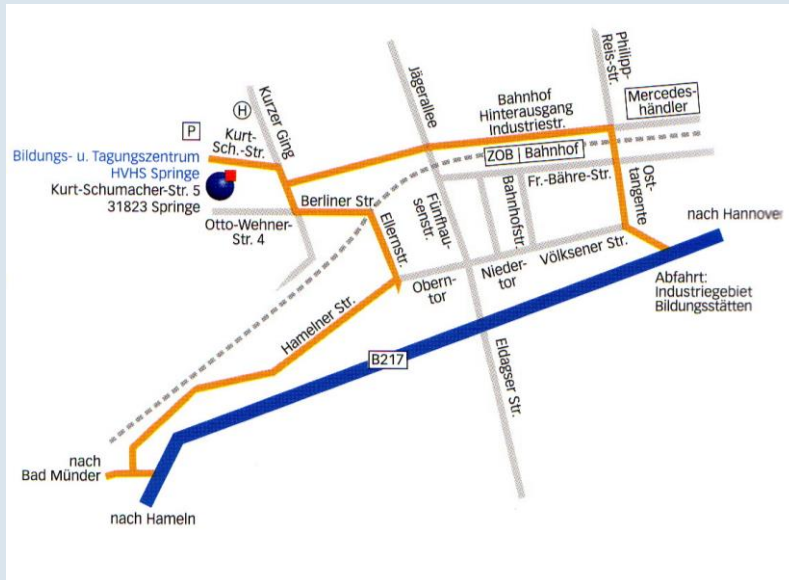
**Bildungs- und Tagungszentrum  
HVHS Springe e.V.**

Für den/ die Arbeitgeber\*in ergibt sich daraus die Verpflichtung zur Freistellung von der Arbeit und Fortzahlung der Bezüge.

Gleichzeitig ist dem/der Arbeitgeber\*in mitzuteilen, dass die entstehenden Kosten zu übernehmen sind.

Der/Die Arbeitgeber\*in ist weiter verpflichtet, die entstehenden Fahrtkosten zu übernehmen.

## Anfahrtsinformation



### Mit dem Flugzeug:

Vom Airport Hannover mit der S-Bahn S 5 über Hannover HBF bis nach Springe.

### Mit der Bahn:

Von Hannover HBF mit S-Bahn S 5 in Richtung Hameln/Bad Pyrmont/Paderborn. Die S-Bahnen fahren (außer in Randzeiten und am Wochenende) mindestens halbstündlich.

### Mit dem Stadtbus:

Ab Bahnhofsvorplatz verkehrt die Buslinie „Stadtverkehr Nr. 301“ bis zur Haltestelle „Kurzer Ging“. Von dort aus gehen Sie bitte den kurzen Fußweg über die Kurt-Schumacher-Straße bis zum Bildungs- und Tagungszentrum.

### Mit dem Taxi:

Sie können sich in Springe ein Taxi rufen: 05041 5015; 05041 1515. Fahrtstrecke ca. 1,5 km.

## Seminar für Betriebs- und Personalräte

## Stressbewältigung

**Bildungs- und Tagungszentrum  
HVHS Springe e.V.**

Kurt-Schumacher-Straße 5  
31832 Springe

### Termin

25.11.2019, 10:00 Uhr – 16:30 Uhr

### Ort

Bildungs- und Tagungszentrum  
HVHS Springe  
Kurt-Schumacher-Straße 5  
31832 Springe

### Kosten

Die Seminargebühr beträgt pro Teilnehmer\*in 215,- €. Darin sind die Kosten für Referent\*innen, Seminarunterlagen und Verpflegung enthalten.

### Kontakt

Tel. 05041 9404-0, Fax 05041 9404-50  
E-Mail: [kontakt@hvhs-springe.de](mailto:kontakt@hvhs-springe.de)

**Leitung HVHS Springe**  
Tobias Gombert