

BEST

best-saarland.de



Neue Arbeitszeiten – gesund und aktiv gestalten

25. bis 27. August 2026

[beraten.bilden.informieren](#)

Neue Arbeitszeiten – gesund und aktiv gestalten

25. bis 27. August 2026

Wochenarbeitszeit, Mehrarbeit und Überstunden, Flexi-Konten, Voll-Konti-Schicht, Funktionszeiten, Verlängerung der Arbeitszeit, ungleichmäßige Verteilung, Arbeit auf Abruf, Vertrauensarbeitszeit, Selbstorganisation, agile Arbeit, Homeoffice und mobiles Arbeiten, Erreichbarkeit und Entgrenzung – die Arbeitswelt ist durch viele und vermehrt ungesund werdende Arbeitszeitbewegungen gekennzeichnet. Dies gilt erst recht in Zeiten zunehmender Digitalisierung und des Personalmangels. Der Arbeits- und Gesundheitsschutz muss zu jeder Zeit mitgedacht und aktiv gestaltet werden. Im Seminar sollen aktuelle Entwicklungen und deren Auswirkung auf die Gesundheit am Arbeitsplatz erörtert werden. Wie kann Arbeitszeit möglichst gesund gestaltet werden? Mit einfachen Workouts und alltäglichen Übungen werden wir zudem beispielhaft und aktiv an der Fitness der Teilnehmenden arbeiten.

Das Seminar behandelt die Fragen:

- Was sind Kriterien für eine menschengerechte, sozialverträgliche Arbeitszeitgestaltung?
- Welche Chancen und Risiken sind mit aktuellen Arbeitszeitentwicklungen verbunden?
- Welche Einflussmöglichkeiten hat das Gremium?
- Wie können gesundheitsfördernde Maßnahmen in den betrieblichen oder behördlichen Alltag implementiert werden?
- Wie lassen sich Gefährdungen aus der Arbeitszeit analysieren?
- Was sagt die aktuelle Rechtsprechung und welche Orientierung bietet diese?
- Was sind Eckpunkte für eine betriebliche oder behördliche Regelung?

Das Seminar beleuchtet die aktuellen Arbeitszeitmodelle, behandelt Grundlagen, sensibilisiert auf gesundheitliche Belastungen von Arbeitszeit und eröffnet ausgewählte Gestaltungsfelder.

Hinweis: Das Tragen von Sportkleidung wird für das gesamte Seminar empfohlen.

Zielgruppe:

Betriebs- und Personalräte sowie Mitarbeitervertretungen

Teilnehmerzahl:

Die maximale Anzahl liegt bei 15 Personen.

Anmeldeschluss:

25. Juli 2026

Teilnahmegebühr:

990,00 € (Seminarunterlagen inkl. Seminarunterlagen und Fachliteratur 832,50 € umsatzsteuerfrei sowie Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnack 157,50 € inkl. MwSt.) Die Kostenübernahmebestätigung des Arbeitgebers ist erforderlich. Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

Rücktritt:

Bei Rücktritt nach dem **25. Juli 2026** wird eine Ausfallgebühr von **100,00 €** berechnet. Ersatzpersonen können kostenlos benannt werden.

Seminarzeit:

Beginn jeweils um 8:00 Uhr, Ende jeweils um 17:00 Uhr.

Seminarleitung:

Jessica Reckler, Soziologin und Organisationsberaterin
Adrian Fortuin, Berater für Arbeits- und Gesundheitsschutz
Martin Zimmer, Betriebswirt Personal- und Sozialwesen (VWA)

Veranstaltungsort:

AK-Bildungszentrum Kirkel

Hinweise für Interessenvertretungen:

Das Seminar wird durchgeführt auf der Grundlage von § 37 Abs. 6 BetrVG, § 51 SPersVG bzw. § 54 Abs. 1 BPersVG oder nach § 19 Abs. 3 MVG bzw. § 16 Abs. 1 MAVO.

Organisatorische Hinweise

Rechnung:

Die Rechnungsstellung erfolgt gesondert nach dem Seminar durch BEST e.V. Fahrtkosten sind individuell beim Arbeitgeber abzurechnen. Fahrtkosten und Übernachtung sind nicht in den Seminargebühren enthalten.

Übernachtung:

Auf Anfrage können Übernachtungen im Bildungszentrum oder einem nahe gelegenen Hotel arrangiert werden. Nähere Infos bei BEST unter 0681 4005-249.

Datenschutzhinweis

(EU-DSGVO Art. 6 Abs. 1 lit b):

Die Anmeldedaten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden mittels EDV bei uns so lange gespeichert, wie es für die Abwicklung erforderlich ist. Danach werden sie vorbehaltlich gesetzlicher Aufbewahrungsfristen gelöscht bzw. anonymisiert.

Information und Anmeldung:

BEST e.V.
Fritz-Dobisch-Straße 6-8, 66111 Saarbrücken
Tel. 0681 4005-249, Fax 0681 4005-215
E-Mail: best@best-saarland.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB):

Diese finden Sie im Internet unter: best-saarland.de