

NORMA Group Holding GmbH • Edisonstraße 4 • D-63477 Maintal

mindyourlife | Hendrik Wahler
Xaveriusweg 7
55131 Mainz

NORMA Group Holding GmbH

Postfach 1149
D-63461 Maintal

Edisonstraße 4
D-63477 Maintal

Tel.: +49 (6181) 403-0
Fax: +49 (6181) 403-210
info@normagroup.com
www.normagroup.com

Maintal, 4. Oktober 2016

EMPFEHLUNGSSCHREIBEN für Hendrik Wahler und *mindyourlife*

Am 17. September 2014 führte *mindyourlife* bei der NORMA Group Holding GmbH ein Inhouse-Seminar zum Thema „**Stress und Burnout**“ durch. Das Seminar sensibilisierte unsere Führungskräfte, Mitarbeiter und Betriebsräte für das Thema betriebliches Stressmanagement und Burnout-Gefahr am Arbeitsplatz.

Ich saß als Betriebsratsvorsitzender ebenfalls in diesem 4-stündigen Seminar und war so überzeugt von *mindyourlife*, dass ich Hendrik Wahler für einen Vortrag speziell für unsere Betriebsräte gewinnen konnte. Der 3-stündige Workshop fand auf der Betriebsräteversammlung 2015 am 18. Mai in Erfurt statt und umfasste unter dem Titel „**Stress & Burnout für Betriebsräte**“ folgende Inhalte:

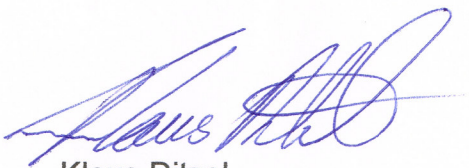
- **Erkennen, wer gefährdet ist:** Unsere Betriebsräte wurden geschult, Burnout früher und besser bei unseren Mitarbeitern zu erkennen – anhand von typischen Warnzeichen (Verhalten, Sprache, Emotionen, Körperhaltung)
- **Umgang mit Betroffenen:** Herr Wahler konnte unseren Betriebsräten im interaktiven Erfahrungsaustausch wertvolle Impulse geben, wie wir mit Betroffenen umgehen können, wie wir mit ihnen reden, was wir von ihnen erwarten können (und was nicht) und wie wir diese Herausforderung mit mehr Selbstsicherheit meistern können.
- **Selbstschutz als Betriebsrat:** Nicht nur durch den schwierigen Umgang mit Betroffenen, sondern auch durch eigenen Arbeitsstress und Verhandlungsprobleme sind Betriebsräte besonders burnout-gefährdet. Herr Wahler hat uns einfache Maßnahmen zum Selbstschutz vorgestellt, die wir in unserer täglichen Arbeit gut umsetzen können.

Die Qualität der *mindyourlife*-Seminare hat sich bei uns in der Firma schnell herumgesprochen, sodass Herr Wahler viele **Folgeaufträge** zu unterschiedlichen Themen erhalten hat:

- 28. Oktober 2014: Seminar (4h) „Burnout-Prävention“ (zuständig: Monika Jestädt, HR)
- 29.-30. Januar 2015: Workshop (2x4h) „Stress“ (zuständig: Brigitta Bohl, HR)
- 29.-30. Januar 2015: Workshop (2x4h) „Kommunikation“ (zuständig: Brigitta Bohl, HR)
- 2014-2015: Business Coaching (10h) für einen Mitarbeiter zur Wiedereingliederung nach Burnout-Ausfall (zuständig: Monika Jestädt, HR)
- 7.-8. Juli 2016: Workshop (2x4h) „Feedback-Schulung für Führungskräfte“ (zuständig: Stefan Erger, CEO)
- Seit 2016: Business Coaching (15h) für eine Mitarbeiterin zum Aufbau individueller Stress-Resistenz für zukünftige Führungsaufgaben (zuständig: Monika Jestädt, HR)

Unsere Betriebsräte sind von der Zusammenarbeit mit Herrn Wahler und *mindyourlife* begeistert und können die neu erworbenen Fähigkeiten täglich in ihren Arbeitsalltag einbringen. Wir wissen nun, wie wir als Betriebsrat optimal mit burnout-betroffenen und gefährdeten Mitarbeitern umgehen können – das gibt uns mehr Sicherheit. Gleichzeitig haben wir gelernt, wie wir unsere Mitarbeiter und natürlich auch uns selbst aktiv schützen können.

„Die Workshops waren genau auf unseren Arbeitsalltag zugeschnitten und wurden sehr gut durchgeführt. Als Betriebsratsvorsitzender kann ich die Zusammenarbeit mit ‚mindyourlife‘ jedem Kollegen ans Herz legen.“

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Klaus Ditzel".

Klaus Ditzel
Betriebsratsvorsitzender (seit 2006)
Norma Group Holding GmbH