

## Einladung zur online Veranstaltung

### Meine Zeit, mein Leben: Grundlagen für eine gesundheitsgerechte Gestaltung von Arbeitszeit

**24. April 2024**  
**10:00 – 13:00, online**

Die Gestaltung von Arbeitszeit als „zweite Grunddimension“ der Arbeitsgestaltung ist von zentraler Bedeutung im Arbeits- und Gesundheitsschutz. Doch Arbeitszeit ist ein komplexes Thema. Welche Arbeitszeitregelungen bergen eigentlich welche Risiken für Gesundheit und Wohlbefinden? Und wie kann diesen begegnet werden? Im Rahmen der online Veranstaltung geben wir einen Überblick über verschiedene Themen der Arbeitszeitgestaltung und stellen die wichtigsten Rahmenbedingungen guter Arbeitszeitgestaltung vor.

Unter anderem folgende Fragen werden uns beschäftigen:

- Wie hängen Arbeitszeit und Gesundheit zusammen?
- Ab wann sind Arbeitszeiten zu lang?
- Wann steht eine Pause an? Welche Ruhezeiten sind zu beachten?
- Welche Risiken bergen Nacht-, Wochenend- und Schichtarbeit?
- Kann es einen optimalen Schichtplan geben?
- Welche Rolle spielen Planbarkeit und persönliche Spielräume bei der (flexiblen) Arbeitszeitgestaltung?

Dabei werden wir sowohl auf Forschungsergebnisse eingehen als auch konkrete Gestaltungsempfehlungen für die Praxis vorstellen.

Selbstverständlich wird es auch ausreichend Raum für Fragen, Diskussion und Erfahrungsaustausch geben.

**Die Veranstaltung richtet sich an:** Arbeitnehmer\*innen, Betriebs- und Personalräte sowie kirchliche Mitarbeitervertretungen, Führungskräfte, Schwerbehindertenbeauftragte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Betriebsärzt\*innen und Gesundheitsmanager\*innen aus der **Metropolregion Hamburg** und **Hamburg**. Leider können Interessierte aus anderen Regionen nur bei freibleibenden Plätzen berücksichtigt werden.

**Freistellung:** Die Veranstaltung vermittelt Kenntnisse, die für die Arbeit der Betriebsräte gem. BetrVG § 37 (6) erforderlich sind. Das gilt ebenso für Personalräte nach den jeweiligen Landesgesetzen, Mitarbeitervertretungen (MVG-EKD § 19 (3)) sowie weitere Personengruppen mit Rechtsanspruch auf Freistellung.

**Ort:** Online-Seminar (Link zur Teilnahme wird mit Anmeldebestätigung versendet)

**Anmeldung:** Da die Zahl der Plätze begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung unter dem Link:  
<https://anmeldung.arbeitundgesundheit.de/alle-veranstaltungen/registrierung/18>  
Die Teilnahme ist kostenlos.

**Veranstalterin:** Anlaufstelle Perspektive Arbeit & Gesundheit Metropolregion Hamburg, Mengstraße 66, 23552 Lübeck und Beratungsstelle Arbeit & Gesundheit, Schanzenstraße 75, 20357 Hamburg, Anlaufstelle Perspektive Arbeit & Gesundheit Metropolregion Hamburg, Mengstraße 66, 23552 Lübeck.