



2026

SEMINARE FÜR ALLE!

§ 37 (7) BetrVG und AWbG

 **Wir. Gestalten.
Zukunft.**
IG Metall Duisburg-Dinslaken

DGB BILDUNGSWERK NRW
GEMEINSAM. WEITER. BILDEN.

**LIEBE KOLLEGIN,
LIEBER KOLLEGE,**

gewerkschaftliche Bildung steht für Praxisnähe und Orientierung in bewegten Zeiten.

In unseren „Seminaren für alle“ greifen wir die drängenden Themen unserer Arbeitswelt auf – von den Herausforderungen des industriellen Wandels über den Einsatz künstlicher Intelligenz und digitaler Technologien bis hin zur zunehmenden gesellschaftlichen Polarisierung. Gerade angesichts des anhaltenden Rechtsrucks, der politischen Unsicherheiten in Europa und der zunehmenden Angriffe auf die Rechte von Arbeitnehmenden und die Mitbestimmung ist es umso wichtiger, sich gemeinsam weiterzubilden, Position zu beziehen und solidarisch zu handeln.

Unsere Seminare bieten Raum für Austausch, Vernetzung und konkrete Lösungsansätze, egal ob du Vertrauensperson, Mitglied der betrieblichen Interessenvertretung oder einfach eine engagierte Kollegin, ein engagierter Kollege bist. Gemeinsam schaffen wir ein starkes Fundament für ein solidarisches und demokratisches Miteinander in Betrieb und Gesellschaft.

Für die Wochenseminare in diesem Heft kannst du dich nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG), dem „Bildungsurlaubsgesetz“, bei fortlaufender Lohnzahlung freistellen lassen. Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Seminarteilnahme übernimmt die IG Metall Duisburg-Dinslaken für ihre Mitglieder.

Wir freuen uns auf dich!

Dein Team der IG Metall Duisburg-Dinslaken und des DGB-Bildungswerk NRW

BILDUNGSRU LAUB MACHEN!



Bildungsrurlaub ist nicht nur euer gutes Recht, sondern unterstützt euch auf ganzer Linie bei eurer beruflichen und persönlichen Entwicklung. Er bietet euch die Möglichkeit, euch mit vielfältigen Themen unabhängig vom ausgeübten Beruf auseinanderzusetzen und schafft Distanz zum Arbeits- und Lebensalltag. Als Atempause der besonderen Art ermöglicht die Teilnahme an einem Bildungsrurlaub, einen neuen Fokus zu setzen, Impulsen zu folgen oder bereits vorhandenes Wissen zu vertiefen. Bildungsrurlaub bedeutet selbstbestimmtes Lernen und Austausch mit anderen und kann so eine positive Lernkultur fördern. Dank der guten Erfahrungen in einem Bildungsrurlaub erlangst du mehr Selbstvertrauen, wirst mutiger und kehrst frisch motiviert in deinen (Arbeits-)Alltag zurück.

Der Gesetzgeber sieht vor, dass der Anspruch auf Bildungsrurlaub für berufliche oder politische Weiterbildung eingesetzt werden kann. Es liegt also an euch, wo ihr den Schwerpunkt setzen wollt.

Standpunkte vertreten lernen, Stellung beziehen und gemeinsam auf neuen Wegen die Gesellschaft stärken – mit dem DGB-Bildungswerk NRW!

INHALT

Vorwort	2	Mitgliederseminare	24
Inhalt	5	Mitgliederseminar: Clever in Rente	26
	5	Mitgliederseminar: Clever vorgesorgt	26
Seminare	6	Mitgliederseminar: Clever durchs Pflegesystem	27
Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer	8	Mitgliederseminar: Clever durchs Steuersystem	27
in Betrieb, Wirtschaft und Gesellschaft (A 1)	10		
Situation und Interessen junger Arbeitnehmerinnen	12	Informationen	28
und Arbeitnehmer im Betrieb (Jugend I)	14	Freistellung nach AWbG	30
Der gesunderhaltende Betrieb	16	Freistellung nach § 37 (7) BetrVG	32
Ausstieg aus dem Erwerbsleben, was nun?	18	Hinweise zur Anmeldung	34
Psychische Belastungen am Arbeitsplatz	19	Impressum	36
Gesundheitsförderung im Betrieb	20		
Umgang mit Gefahrstoffen am Arbeitsplatz	23		
Rassismus in Alltag und Betrieb (Teil I + II)			
Soziale Medien: Fluch und Segen			

SEMINARE





→ Kompetenter Ansprechpartner
→ Kontaktaufnahme (Kontaktive)
→ Bildung

ARBEITNEHMERINNEN UND ARBEITNEHMER IN BETRIEB, WIRTSCHAFT UND GESELLSCHAFT (A 1)

Dieses Seminar richtet sich an alle, die mehr über betriebliche und gesellschaftspolitische Themen wissen möchten. Wir klären die Rolle des Betriebsrats als gesetzliche Interessenvertretung und wie er die Interessen der Belegschaft durch eine gute Zusammenarbeit mit Belegschaft, Vertrauens-

DAS IST DAS ZIEL:

Du lernst betriebliche und gesellschaftspolitische Themen kennen und verstehst die Rolle des Betriebsrats als gesetzliche Interessenvertretung sowie die Funktion von Gewerkschaften im Spannungsfeld der unterschiedlichen Interessen.

leuten und Gewerkschaft erfolgreich vertreten kann. Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse über ökonomische und soziale Zusammenhänge in Betrieb, Wirtschaft und Gesellschaft.

DAS SIND DIE THEMEN:

- ▶ Aufbau, Funktion und Ziele von Unternehmen
- ▶ Der Betrieb im Spannungsfeld sozialer Interessen
- ▶ Der Betriebsrat als gesetzliche Interessenvertretung der Belegschaft
- ▶ Die rechtliche Stellung des Betriebsrats
- ▶ Der Informationsaustausch zwischen Betriebsrat, der Belegschaft und anderen Stellen
- ▶ Die Vertretung der Interessen der Arbeitnehmer*innen durch den Betriebsrat, die Jugend- und Auszubildendenvertretung und die Vertrouensleute
- ▶ Die rechtliche Stellung der Gewerkschaft im Betrieb

INFOS

 23.02. – 27.02.2026

Seminarnummer: K1-260300-074
Bad Sassendorf – Haus Rasche

€ Die Kosten übernimmt die Geschäftsstelle der IG Metall Duisburg-Dinslaken für ihre Mitglieder.

 Zielgruppe:
interessierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

 07.09. – 11.09.2026

Seminarnummer: K1-260301-074
Bad Sassendorf – Haus Rasche

§ Freistellungen:
nach AWbG oder § 37 (7) BetrVG



Online anmelden



SITUATION UND INTERESSEN JUNGER ARBEITNEHMERINNEN UND ARBEITNEHMER IM BETRIEB (JUGEND I)

Wie muss eine gute Ausbildung ablaufen? Bleibt Dir genug Zeit und Energie für Freizeit, Freunde und Familie? Warum gibt es einen Zusammenhang zwischen Wirtschaft und Gesellschaft, wie gestaltet sich dieser und was hat der Staat damit zu tun? Diese und viele weitere Fragen beantwortet dir das Jugend I-Seminar. Hier geht es eine Woche lang um dein Ausbildungs- und Arbeitsleben. Du lernst die Grundlagen unseres Wirtschafts- und Gesellschaftssystems und

die IG Metall kennen, setzt dich mit Arbeits- und Lebenssituationen junger Menschen auseinander und begibst dich in die Analyse wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Zusammenhänge. Darüber hinaus geht es um die konkrete Verbesserung deiner aktuellen Situation mit einem Blick auf deine Möglichkeiten, Rechte und Pflichten und natürlich um weitere Schritte auf dem Weg zu einem guten Leben.

DAS IST DAS ZIEL:

Du lernst betriebliche und gesellschaftspolitische Themen kennen und verstehst die Rolle des Betriebsrats und der Jugend- und Auszubildendenvertretung als gesetzliche Interessenvertretung sowie die Funktion von Gewerkschaften im Spannungsfeld der unterschiedlichen Interessen.

DAS SIND DIE THEMEN:

- ▶ Nach welchen Gesetzen handeln Betriebe und wie können wir als Arbeitnehmer*innen unsere Interessen verfolgen?
- ▶ Welche Möglichkeiten gibt es, um meine Ausbildung erfolgreich zu gestalten?
- ▶ Wie unterstützt mich dabei die IG Metall, die Jugend und Auszubildendenvertretung und der Betriebsrat?
- ▶ Darüber hinaus geht es um die wichtigsten Fragen rund um das Ausbildungs- und Arbeitsleben und die Fragen, die dich interessieren.



INFOS

23.08. – 28.08.2026

Seminarnummer: K1-260319-074

Schiff Soeverein, IJsselmeer (NL)

18.10. – 23.10.2026

Seminarnummer: K1-260325-074 Schliersee

– IG Metall Bildungszentrum

Die Kosten übernimmt die Geschäftsstelle der IG Metall Duisburg-Dinslaken für ihre Mitglieder.

Zielgruppe:
interessierte junge Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Auszubildende

Freistellungen:
nach AWbG oder § 37 (7) BetrVG



Online anmelden

DER GESUNDERHALTENDE BETRIEB

Arbeit darf nicht krankmachen. Diese Forderung ist so alt wie die Gewerkschaftsbewegung. Wir werden untersuchen, welche Ursachen für Gesundheitsbelastungen sich in der Arbeitswelt finden und wie sich Arbeit so gestalten lässt, dass unsere Gesundheit erhalten bleibt.

DAS IST DAS ZIEL:

Ihr lernt Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung, individuelle und kollektive Möglichkeiten der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung sowie Handlungsmöglichkeiten zur Gestaltung und Veränderung der Arbeitsorganisation kennen, um euer Arbeitsleben lang gesund bleiben zu können.

Im Seminar werden Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung vorgestellt – mit Fokus auf den Arbeitsschutz – sowie individuelle und kollektive Möglichkeiten der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung aufgezeigt.

DAS SIND DIE THEMEN:

- ▶ Gesundheitsprävention – Ziele, Aufgaben, Möglichkeiten
- ▶ Rechtliche Vorschriften für die Arbeitsorganisation zur Gesunderhaltung von Beschäftigten unter Einbeziehung der Mitarbeiter*innen
- ▶ Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- ▶ Gesundheitsförderung im Betrieb – Maßnahmen und Handlungsfelder
- ▶ Gesundheitsdialog im Betrieb – Mitarbeiter*innenbeteiligung im Arbeitsschutz und Gesundheitsfragen

INFOS



13.04. – 17.04.2026

Seminarnummer: K1-260313-074

Goch – Sporthotel de Poort



Teilnahmegebühr: 100,- €. Die übrigen Seminarkosten übernimmt die Geschäftsstelle der IG Metall Duisburg-Dinslaken für ihre Mitglieder.



Zielgruppe:
interessierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Vertrauensleute und Betriebsräte



Freistellungen:
nach AWbG

Hinweis:

Bitte Sportkleidung und eine Decke mitbringen, da zum Programm auch praktische Übungen zur Stressbewältigung gehören, wie z.B. autogenes Training.



Online anmelden



AUSSTIEG AUS DEM ERWERBSLEBEN, WAS NUN?

Gut vorbereitet in den Ruhestand

Im Seminar wollen wir gemeinsam darauf schauen, dass die Zeit nach dem Eintritt in die Rente nicht nur eine Phase der Ruhe und Entspannung ist, sondern körperliche und geistige Aktivität weiterhin von großer Bedeutung bleiben. Wir besprechen die „Säulen des Lebens“ in der Vorbereitung auf die Rente, betrachten "Rentenlücken", die verschiedenen Rentenarten und deren Bedeutung für die persönliche finanzielle Situation.

DAS IST DAS ZIEL:

Du lernst, welche Möglichkeiten es gibt, auch im fortgeschrittenen Alter noch körperlich und geistig fit zu bleiben und dich in aktuelle gesellschaftspolitische Entwicklungen einzumischen.

Parallel richten wir unser Augenmerk auf die Gesundheit und Ernährung. Wir werden eine Vielzahl unterschiedlicher Trainingsangebote zur Erhaltung der Fitness im Alter kennenlernen. Verschiedene Entspannungstechniken werden vorgestellt.

DAS SIND DIE THEMEN:

- ▶ Austausch über persönliche Erfahrung aus dem Arbeitsleben
- ▶ Was kann ich selber tun?
- ▶ Möglichkeiten der Gesundheitsförderung
- ▶ Informationen über mögliche Ansprechpartner

INFOS

 **23.03. – 27.03.2026**

Seminarnummer: K1-260320-074
Goch – Sporthotel de Poort

 **28.09. – 02.10.2026**

Seminarnummer: K1-260321-074
Eitorf – Schützenhof

 Teilnahmegebühr: 100,- €. Die übrigen Seminarkosten übernimmt die Geschäftsstelle der IG Metall Duisburg-Dinslaken für ihre Mitglieder.



Zielgruppe:
interessierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer über 55 Jahr zur Vorbereitung auf den Ruhestand



Freistellungen:
nach AWbG

Hinweis:

Bitte Sport- und Badekleidung sowie eine Decke mitbringen, da zum Programm auch praktische Übungen gehören.



Online anmelden



PSYCHISCHE BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ

Genervt und gestresst, überfordert und letztlich dauererschöpft. Immer häufiger leiden Beschäftigte heute unter den Folgen von erhöhter Arbeitsintensität, Arbeitsverdichtung und langanhaltendem Stress. Dies gilt insbesondere für Arbeitsbereiche in Büros und Verwaltung. Zeit- und Termindruck und neue Formen der Arbeitsorganisation sind an der Tagesordnung. Es kommt zu körperlichen Symptomen wie Kopfschmerz, Müdigkeit, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Beschwerden.

Die Einsicht in die negativen Auswirkungen von psychischer Belastung ist sowohl bei den Führungskräften als auch im Kolleg*innenkreis häufig gering. Woran liegt das? Welche Chancen bieten Gefährdungsbeurteilungen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz für die Beschäftigten? Welche individuellen oder kollektiven Handlungsmöglichkeiten können wir aus den entsprechenden Gesetzen ableiten?

DAS IST DAS ZIEL:

Du lernst, dir Gesundheitsgefahren wie Stress und Arbeitsverdichtung bewusst zu machen, und du lernst individuelle, kollektive, betriebsverfassungsrechtliche und gewerkschaftliche Handlungsmöglichkeiten für eine stressmindernde Gestaltung des Arbeitsplatzes sowie Maßnahmen zu Prävention kennen.

DAS SIND DIE THEMEN:

- ▶ Ursachen und Wirkweisen zunehmender Belastungen am Arbeitsplatz
- ▶ Mögliche Auslöser und Ursachen psychischer Belastungen
- ▶ Folgen von langanhaltendem Stress und Überlastung
- ▶ Betriebliche und individuelle Lösungsansätze
- ▶ Interne und externe Unterstützungsangebote für betroffene Beschäftigte
- ▶ Maßnahmen zur Prävention psychischer Belastungen und Erkrankungen

INFOS

 **16.03. – 20.03.2026**

Seminarnummer: K1-260311-074
Goch – Sporthotel de Poort

 **21.09. – 25.09.2026**

Seminarnummer: K1-260312-074
Goch – Sporthotel de Poort

 Teilnahmegebühr: 100,- €. Die übrigen Seminarkosten übernimmt die Geschäftsstelle der IG Metall Duisburg-Dinslaken für ihre Mitglieder.

 Zielgruppe:

Zielgruppe: interessierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

 Freistellungen:

nach AWbG

 in Kooperation mit dem Stadtsportbund Duisburg (SSB)

Hinweis:

Bitte Sportkleidung und eine Decke mitbringen, da zum Programm auch praktische Übungen zur Stressbewältigung gehören, wie z.B. Wirbelsäulengymnastik oder autogenes Training.



Online anmelden



GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM BETRIEB

Das Seminar gibt Antworten auf Fragen nach den gesetzlichen und organisatorischen Grundlagen des betrieblichen Arbeitsschutzes und bietet einen Überblick über die Handlungsmöglichkeiten von Arbeitnehmer*innen. Wir stellen die am Arbeitsschutz beteiligten betrieblichen und überbetrieblichen Einrichtungen vor. Dabei wird deutlich werden, dass sich – wie vom Gesetzgeber gefordert – die Schwerpunkte von der Unfallverhütung zum vorbeugenden Arbeits- und Gesundheitsschutz verlagert haben.

DAS IST DAS ZIEL:

Ihr lernt Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung, individuelle und kollektive Lösungen zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung sowie präventive Handlungsmöglichkeiten zur Gestaltung und Veränderung der Arbeitsorganisation kennen, um gesund zu bleiben.

DAS SIND DIE THEMEN:

- ▶ Betrieblicher Arbeitsschutz im Wandel
- ▶ Berufs- und Volkskrankheiten, arbeitsbedingte Erkrankungen
- ▶ Belastungsabbau und Gesundheitsschutz
- ▶ Die innerbetriebliche Organisation des Arbeitsschutzes
- ▶ Das Arbeitsschutz-System
- ▶ Rechte und Pflichten des Arbeitgebers, der Beschäftigten und des Betriebsrats
- ▶ Forderungen zur Verbesserung von Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit

INFOS



15.06. – 19.06.2026

Seminarnummer: K1-260316-074

Bad Sassendorf – Haus Rasche

€ Die Kosten übernimmt die Geschäftsstelle der IG Metall Duisburg-Dinslaken für ihre Mitglieder.

👤 Zielgruppe:
interessierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

⌚ Freistellungen:
nach AWbG



Online anmelden

UMGANG MIT GEFAHRSTOFFEN AM ARBEITSPLATZ

Gefahrstoffe bedrohen uns im Arbeitsleben auf Schritt und Tritt. Weit über 100.000 Stoffe sind registriert, für wenige Hundert existieren Grenzwerte für ihre Verwendung. Im Seminar werden die Gesundheitsgefahren wichtiger Stoffgruppen behandelt, die wichtigsten Vorschriften der Gefahrstoffverordnung (GefStoffV) und der technischen Regeln für Gefahrstoffe erörtert sowie die Schutzrechte einzelner Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie die Mitbestimmungsrechte des Betriebsrats dargestellt.

DAS IST DAS ZIEL:

Ihr lernt die Gesundheitsgefahren der aktuell im Einsatz befindlichen Gefahrstoffe kennen, werdet über die Vorschriften zum Schutz eurer Gesundheit und der Umwelt aufgeklärt und über individuelle und kollektive Handlungsmöglichkeiten aus dem Betriebsverfassungsgesetz und der Gefahrstoffverordnung informiert.

DAS SIND DIE THEMEN:

- ▶ Gefahrstoffgruppen
- ▶ Gefährdungsmerkmale § 4 GefStoffV
- ▶ Die GefStoffV im Zusammenhang mit der Gefährdungsermittlung
- ▶ Ermittlungspflicht und Gefährdungsbeurteilung
- ▶ Grundsätze für die Verhütung von Gefährdungen
- ▶ Umsetzung der GefStoffV
- ▶ Mitwirkung und Beschwerderecht der Arbeitnehmer*innen
- ▶ Mitbestimmungsrechte des Betriebsrats beim Einsatz von Gefahrstoffen

INFOS



09.11. – 13.11.2026

Seminarnummer: K1-260315-074

Goch – Sporthotel de Poort

€ Die Kosten übernimmt die Geschäftsstelle der IG Metall Duisburg-Dinslaken für ihre Mitglieder.

👤 Zielgruppe:
interessierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

⌚ Freistellung:
nach AWbG



Online anmelden

RASSISMUS IN ALLTAG UND BETRIEB (TEIL I + II)

Es gibt eine lange gewerkschaftliche Tradition des Kampfes gegen Rassismus und Fremdenfeindlichkeit. Gleichzeitig zeigen verschiedene Studien, dass Fremdenfeindlichkeit unter Gewerkschaftsmitgliedern genauso verbreitet ist, wie im Rest der Gesellschaft. Mit welchen Maßnahmen können wir derartige Einstellungen in den Betrieben vorbeugen und wie damit umgehen, wenn wir ihnen in den eigenen Reihen begegnen?

DAS IST DAS ZIEL:

Wir wollen Ursachen für verbreitete Fremdenfeindlichkeit auch unter Gewerkschafter*innen identifizieren und Maßnahmen gegen derartige Einstellungen in den Betrieben ermitteln.

Im ersten Seminar (Teil I) besuchen wir das EL-DE-Haus in Köln, im Aufbauseminar (Teil II) werden externe Referent*innen eingeladen und Erkundungsgänge in der näheren Umgebung unternommen (auf Spurensuche z.B. Stolpersteine, jüdischer Friedhof in Eitorf).

DAS SIND DIE THEMEN:

- ▶ Ermittlung politischer Ziele und Ideologien der Parteien „Alternative für Deutschland“ (AfD), AKP (Türkei), RN (Frankreich) – Gemeinsamkeiten & Unterschiede in Europa
- ▶ Bedeutung der Umsetzung dieser Ziele für Arbeitnehmer*innen im Bereich der Wirtschafts- und Sozialpolitik
- ▶ Ideologische Grundlagen nationalistischer, rechtspopulistischer & antisemitischer Argumentationsmuster
- ▶ Grundsatzprogramm der AfD und Positionen der IG Metall: Analyse und Gegenüberstellung
- ▶ Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen mit rechtspopulistischem Inhalt im gewerkschaftlichen Kontext
- ▶ Rechtspopulist*innen und Antisemiten entgegentreten

INFOS

TEIL I

25 09.11. – 13.11.2026

Seminarnummer: K1-260309-074

Eitorf – Schützenhof

TEIL II

25 23.03. – 27.03.2026

Seminarnummer: K1-260326-074

Eitorf – Schützenhof

- € Die Kosten übernimmt die Geschäftsstelle der IG Metall Duisburg-Dinslaken für ihre Mitglieder.

- 👤 Zielgruppe:
interessierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

- § Freistellung:
nach AWbG

Voraussetzung für den Besuch von Teil II, ist der Besuch von Teil I



Online anmelden

EINFACH. INFORMIERT. BLEIBEN.

Mit den Newslettern des DGB-Bildungswerk NRW!

Erhalte regelmäßig wertvolle Infos direkt in dein Postfach – speziell auf deine Interessen abgestimmt:

- ▶ Betriebsrat Industrie + Handwerk
- ▶ Betriebsrat Dienstleistung + Gesellschaft
- ▶ Personalrat
- ▶ Mitarbeitendenvertretung (kirchliche Einrichtungen)
- ▶ Bildungsurlaub

Unsere Newsletter bieten praxisnahe Informationen und aktuelle Themen aus Arbeitswelt und Bildung sowie eine Auswahl spannender Seminarangebote.

Schau doch auch mal auf unseren Social Media-Kanälen vorbei:

 [dgbbw.nrw/linkedin](https://www.linkedin.com/company/dgbbw-nrw/)  [dgbbw.nrw/insta](https://www.instagram.com/dgbbw.nrw/)  [dgbbw.nrw/fb](https://www.facebook.com/dgbbw.nrw/)

JETZT ANMELDEN
UND ALLE
VORTEILE SICHERN!
dgbbw.nrw/newsletter



SOZIALE MEDIEN: FLUCH UND SEGEN

Facebook, Twitter, Instagram und Co.

Nichts geht mehr ohne „Social Media“. Grundvoraussetzung für die Arbeit mit sozialen Medien ist selbstverständlich Spaß an der direkten Kommunikation mit der Community und an Kreativität. Wichtig ist ein freundlicher, ehrlicher, aber auch sachlich kritischer Umgang mit sozialen Medien – und die Kenntnis des „Kleingedruckten“, auf das sich die Nutzer*innen einlassen.

DAS IST DAS ZIEL:

Du lernst, Chancen und Risiken der sozialen Medien zu erkennen, und erhältst sowohl Einblicke in rechtliche als auch politische Hintergründe.

DAS SIND DIE THEMEN:

- ▶ Welche Gefahren gibt es im „Social Media“-Bereich?
- ▶ Zu welchem Zweck sollen wir in sozialen Medien aktiv werden?
- ▶ Was und wen wollen wir erreichen?
- ▶ Welche Themen und Inhalte sind relevant?
- ▶ Gibt es Alternativen zu Facebook, Twitter und Co.?

INFOS



20.07. – 24.07.2026

Seminarnummer: K1-260308-074

Bad Sassendorf – Haus Rasche

€ Die Kosten übernimmt die Geschäftsstelle der IG Metall Duisburg-Dinslaken für ihre Mitglieder.



Zielgruppe:

interessierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit Erfahrungen im Umgang mit „Social Media“



Freistellung:

nach AWbG



Online anmelden



ONLINE

MITGLIEDER-SEMINARE 2026

Wie in 2025 bieten wir auch in 2026 unsere Clever-Reihe mit insgesamt vier verschiedenen Mitgliederseminaren an.

1. Clever in Rente
2. Clever vorgesorgt
3. Clever durchs Pflegesystem
4. Clever durchs Steuersystem

Diese Seminare finden ausschließlich digital statt.

FÜR DICH. FÜR ALLE FÄLLE. DEINE IG METALL.

Unsere Mitgliederseminare sind weiterhin für Mitglieder und eine Begleitperson kostenlos.

Die Anmeldung erfolgt über:
duisburg-dinslaken.igmetall.de/Aktuelles/mitgliederseminare



👤 Zielgruppe: Unsere Clever-Seminarreihe richtet sich an alle interessierten Mitglieder.

📅 Termine: Die Seminare finden alle online statt und sind über den nebenstehenden QR-Code zu buchen.

€ Kosten: Für Mitglieder der IG Metall Duisburg-Dinslaken übernimmt die Geschäftsstelle die Seminarkosten.

Natürlich kannst du dich auch jederzeit telefonisch unter der 0203 28280 zu Deinem ausgewählten Seminar anmelden. Wir freuen uns, dich und deine Begleitperson auf einem unserer Seminare begrüßen zu dürfen.

CLEVER IN RENTE

Bestens vorbereitet für den Ausstieg aus dem Erwerbsleben

Aufgrund der mehrfachen Änderungen der gesetzlichen und tariflichen Vorgaben ergeben sich oftmals falsche Vorstellungen, wann und auf welchem Weg Arbeitnehmer*innen den Ausstieg aus dem Erwerbsleben gestalten können und welche Folgen dieser hat. Unser Mitgliederseminar „Clever in Rente“ für zukünftige Rentnerinnen und Rentner befasst sich daher mit allen wesentlichen Vorüberlegungen rund um den Renteneinstieg, den vorgezogenen Renteneinstieg und die jeweiligen Abschläge bis hin zum Thema Besteuerung der Rente, sowie Hilfestellungen zur Vorbereitung des Rentenantrages.

**TERMINE JEWELLS VON
17:00 BIS 19:30 UHR:**

Die Termine findest du auf unserer Homepage und kannst sie hier direkt buchen:



CLEVER VORGESORGT

Bestens vorbereitet für den Ernstfall

Unsere Mitgliederseminarreihe „Clever vorgesorgt – Bestens vorbereitet für den Ernstfall“ besteht aus zwei Veranstaltungen: „Auf Nummer sicher gehen – Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht“ und „Aber bitte richtig – Erben und Vererben“. Gemeinsam mit unserer Referentin Ingeborg Heinze, Juristin und Expertin auf dem Gebiet der Pflege und Vorsorge, geben wir einen Überblick über alle Fragestellungen rund um Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament und Vermächtnis. Und wir erklären, wo man im Ernstfall Hilfe bekommt.

**TERMINE JEWELLS VON
17:00 BIS 18:30 UHR:**

Die Termine findest du auf unserer Homepage und kannst sie hier direkt buchen:



CLEVER DURCHS PFLEGESYSTEM

Bestens vorbereitet für den Fall der Fälle

Unser Mitgliederseminar „Clever durchs Pflegesystem“ bietet allen Interessierten einen Rundum-Blick, die sich zum Thema Pflege aus Sicht des Gepflegten oder des Pflegenden informieren wollen. Aus diesem Grund gibt unsere Expertin Ingeborg Heinze einen Überblick über die wichtigsten gesetzlichen Regelungen und erklärt, was Betroffene und Angehörige tun müssen, um für den Ernstfall vorbereitet zu sein.

**TERMINE JEWELLS VON
17:00 BIS 18:30 UHR:**

Die Termine findest du auf unserer Homepage und kannst sie hier direkt buchen:



CLEVER DURCHS STEUERSYSTEM

Bestens informiert zur Einkommenssteuererklärung

Das Steuersystem ist ein schier unendliches Labyrinth mit vielen Stolperfallen. Nur wer die besten Tipps und Tricks kennt, kommt am Ende zu einem guten Ergebnis. Unser Mitgliederseminar „Clever durchs Steuersystem“ befasst sich mit den wichtigsten Regelungen zur Einkommensteuererklärung und gibt Hilfestellungen zum Umgang mit den Formularen der Steuerbehörden.

**TERMINE JEWELLS VON
17:00 BIS 18:30 UHR:**

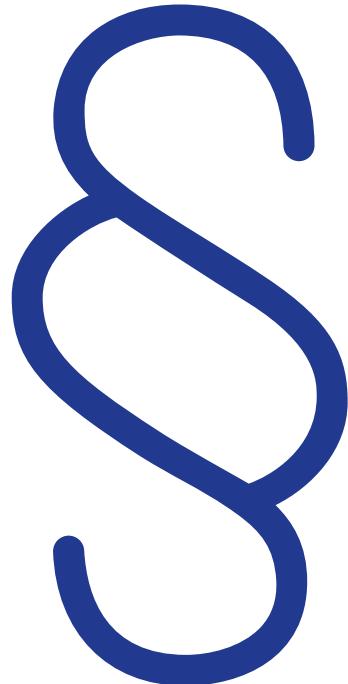
Die Termine findest du auf unserer Homepage und kannst sie hier direkt buchen:





A photograph of a young woman with blonde hair, smiling and holding a blue pen. She is wearing a dark blue button-down shirt and a necklace. The background is blurred, showing other people in what appears to be a lecture hall or classroom setting.

INFORMATIONEN



FREISTELLUNG NACH

Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz
NRW (AWbG)

ANSPRUCHSBERECHTIGTE:

Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr haben nach dem AWbG Arbeiter*innen und Angestellte, die den Schwerpunkt ihres Beschäftigungsverhältnisses in Nordrhein-Westfalen haben.

Als Arbeitnehmende gelten auch Beschäftigte in Heimarbeit und ihnen Gleichgestellte sowie arbeitnehmerähnliche Personen.

Der Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben und Dienststellen ab zehn Beschäftigten nach einer Beschäftigungszeit von sechs Monaten. Für die Zeit des Bildungsurlaubs wird der Arbeitnehmende von der Arbeit freigestellt und der Arbeitgeber hat das Arbeitsentgelt fortzuzahlen. Auszubildende haben während ihrer Berufsausbildung einen Anspruch auf insgesamt fünf Tage Bildungsurlaub.

FÜR ALLE ZUGÄNGLICH:

Die Seminare sind für alle zugänglich, auch dann, wenn die Inhalte am Beispiel der Metallwirtschaft orientiert sind. Dies gilt für alle Kooperationsseminare des DGB-Bildungswerk NRW e.V.

ANMELDUNG:

Die Anmeldung erfolgt über den QR-Code/Link im jeweiligen Seminar oder über die Homepage des DGB-Bildungswerk NRW e.V. unter www.dgb-bildungswerk-nrw.de/duisburg-dinslaken in der Regel mindestens 10 Wochen vor Seminarbeginn.



ANTRAG AUF BILDUNGSURLAUB:

Der Arbeitgeber muss schriftlich informiert werden. Hierzu muss der „Antrag auf Bildungsurlaub“ mindestens sechs Wochen vor Beginn des Seminars bei dem Arbeitgeber eingegangen sein. Wichtig ist, dass der Arbeitgeber den Empfang quittiert.

GRUNDSÄTZLICH GILT:

Alle zur Beantragung von Bildungsurlaub notwendigen Unterlagen werden rechtzeitig vom DGB-Bildungswerk NRW e.V. nach Eingang der Anmeldung zugeschickt. Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen nach Eingang des vollständigen Antrags bei dem Arbeitgeber. Teilt der Arbeitgeber die Verweigerung der Freistellung nicht innerhalb dieser Frist unter Angabe der Gründe schriftlich mit, gilt die Freistellung als erteilt.

WEITERE INFORMATIONEN ...

... rund um Anspruch, Freistellung, Antrag usw.: www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsgeber/bildungsurlaub





FREISTELLUNG NACH

**§ 37 (7) BetrVG für Mitglieder
des Betriebsrats**

AUSWAHL:

Die vom DGB-Bildungswerk NRW e.V. als § 37 (7) BetrVG ausgewiesenen Seminare verfügen über die entsprechende Anerkennung als geeignete Schulung des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Das Betriebsratsmitglied wählt für sich das passende Seminar aus. Die Aktenzeichen des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen zu diesen Seminaren erhältet ihr vom DGB-Bildungswerk NRW e.V.

BESCHLUSS:

Das Betriebsratsgremium fasst den Beschluss über die Festlegung der zeitlichen Lage der Schulungsteilnahme einer oder mehrerer Betriebsräte*innen, wobei vorsorglich auch Ersatzteilnehmer*innen benannt werden sollten. Der Beschluss muss den Titel der als geeignet anerkannten Schulungsveranstaltung, den bzw. die Namen der teilnehmenden Betriebsräte*innen sowie die zeitliche Lage der Schulung beinhalten.

ARBEITGEBERINFO:

Der Betriebsrat teilt diesen Beschluss dem Arbeitgeber rechtzeitig mit. Hierfür bitte das Formblatt des DGB-Bildungswerks NRW e.V. verwenden.

ANMELDUNG:

Die Anmeldung erfolgt über den QR-Code/Link im jeweiligen Seminar oder über die Homepage des DGB-Bildungswerk NRW e.V. unter www.dgb-bildungswerk-nrw.de/duisburg-dinslaken bis acht Wochen vor Seminarbeginn. Besser ist es, sich früher anzumelden!

HINWEIS:

Der Anspruch der Mitglieder der Jugend- und Auszubildendenvertretung auf Freistellung für geeignet anerkannte Schulungen ergibt sich aus § 65 (1) i.V.m. § 37 (7) BetrVG. Den erforderlichen Beschluss fasst auch hier der Betriebsrat (unter Beteiligung der JAV).

VERHÄLTNIS ZUM § 37 ABS. 6 BETRVG:

Der Schulungsanspruch nach § 37 Abs. 7 BetrVG verschafft dir als Mitglied des Betriebsrats einen zusätzlichen, individuellen Schulungsanspruch, der unabhängig vom Anspruch auf Schulung nach § 37 Abs. 6 besteht. Diese Schulungsansprüche dürfen nicht gegenseitig angerechnet werden.

WEITERE INFORMATIONEN ...

... rund um Anspruch, Freistellung, Antrag usw.: www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsgeber/bildungsurlaub





HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Alle Anmeldungen sind verbindlich. Nach der Anmeldung erhält die/der Teilnehmer*in von uns eine schriftliche Einladung mit den erforderlichen Informationen und Seminarunterlagen. Mehrtägige Seminare beinhalten in der Regel Unterkunft und Verpflegung, Tagesseminare die Verpflegung in dem Hotel bzw. der Bildungsstätte.

SEMINARKOSTEN

Für die in diesem Heft aufgeführten Seminare übernimmt deine IG Metall sofern keine Teilnahmegebühr extra ausgewiesen ist – im Rahmen ihres Budgets für ihre Mitglieder die Kosten für den Besuch des jeweiligen Seminars. Nicht-Mitglieder sind willkommen, tragen jedoch die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie die anteiligen Seminar-Kosten und ihre Reisekosten selbst. Die Rechnungsstellung erfolgt nach dem Seminar. Bei Nichtigerscheinen behalten wir uns vor, Ausfallkosten in Rechnung zu stellen.

VERHINDERUNG

Bitte teilt uns frühzeitig mit, wenn ihr an dem Seminar nicht teilnehmen könnt. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bis unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung kann ein/e Ersatz-Teilnehmer*in benannt werden, dafür entstehen keine weiteren Kosten.

SEMINARABSAGE

Das DGB-Bildungswerk NRW e.V. behält sich vor, Seminare aufgrund zu geringer Zahl von Teilnehmer*innen oder Verhinderung der Referent*innen – auch kurzfristig – abzusagen.

BARRIEREFREIHEIT

Wir bieten leider noch nicht in allen Bereichen so viel Barrierefreiheit, wie es wünschenswert ist. Bitte sprecht uns an, wenn ihr besondere Bedarfe habt. Wir überlegen gerne gemeinsam, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.

REFERENT*INNEN

Unsere Referent*innen sind erfahrene Betriebsräte*innen, Vertrauensleute und Gewerkschafter*innen, die in regionalen Arbeitskreisen der IG Metall aktiv sind. Sie sind mit den besonderen Bedingungen ihrer Region und den Betrieben vertraut. Wir empfehlen daher, vorzugsweise die Seminare zu besuchen, die von Referent*innen der eigenen Region betreut werden.

SEMINARDURCHFÜHRUNG – WIR HELFEN GERN

Die Verantwortung für Planung und Durchführung der Seminare liegt beim DGB-Bildungswerk NRW e.V. Sollten Fragen offenbleiben, wendet euch direkt an uns. Wir werden versuchen, auch für ganz spezielle Problemlagen die passende Lösung zu finden.

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen:
www.dgb-bildungswerk-nrw.de/allgemeine-geschaeftsbedingungen



IMPRESSUM

Herausgegeben von:

DGB-Bildungswerk NRW e.V.
Bismarckstr. 77
40210 Düsseldorf
T. 0211 17523-0
www.dgb-bildungswerk-nrw.de

Satz und Gestaltung:

die guerillas GmbH
Neue Friedrichstraße 58a
42105 Wuppertal

Druck:

Graphik und Druck – Dieter Lippmann
Wißmannstraße 30
50823 Köln

Gedruckt auf 100 % Altpapier

**Das DGB-Bildungswerk NRW e.V. ist
qualitätszertifiziert nach EFQM:
Recognised for Excellence 4 Star**

Zu allen Seminaren direkt online anmelden:

<https://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/duisburg-dinslaken>



IG Metall Duisburg-Dinslaken

Seminar.Duisburg-Dinslaken@igmetall.de
T. 0203 2828-0
www.igmetall-duisburg.de

DGB BILDUNGS
WERK NRW
GEMEINSAM. WEITER. BILDEN.