

Inhalte

- Burn-Out: Was ist das genau?
- Typische Kennzeichen und Folgen
- Externe und interne Ursachen verstehen
- Präventionsmöglichkeiten:
Auf Seiten des Unternehmens –
auf Seiten der Mitarbeiter
- Was kann das Unternehmen /
der Mitarbeiter machen, um sich
gegen Burn-Out zu schützen?

Zielgruppe

- Beschäftigte aller Ebenen

Umsetzung

- Methoden:
teilnehmerzentrierte Methoden
Einzelarbeit, Vortrag, Checkliste
- Teilnehmerzahl:
max. 12 Personen
- Semindauer:
halbtägig, 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr
- Ort:
firmenintern oder in externen
Räumlichkeiten



Die Zunahme psychischer Belastungen und Beanspruchungsfolgen in unserer Arbeitswelt ist unbestritten. Damit einhergehend ist der Begriff Burn-Out in aller Munde. Ursachen werden häufig in den veränderten Arbeitsbedingungen gesucht oder einseitig den Betroffenen zugeschrieben. Beides stellt aus unserer Sicht eine Vereinfachung dar und wird der tatsächlichen Lebenssituation von Beschäftigten nicht gerecht.

Doch wie können Betriebe mit dem Thema umgehen? Einerseits ist es uns ein Anliegen, unsere Unternehmen dahingehend zu beraten, auch psychischen Belastungen auf den Grund zu gehen und Verbesserungen zu erzielen; andererseits wollen wir Aufklärungsarbeit leisten mit dem Ziel, dass von dem Begriff „Burn-Out“ umsichtig und sinnvoll Gebrauch gemacht wird.

Ein Schritt auf dem Weg zu gelungener Burn-Out-Prävention sind Schulungen für Mitarbeiter. Ziel des Seminars ist es, eine Sensibilisierung für das Thema Burn-Out zu erreichen und damit auch einen sinnvollen Umgang mit diesem Begriff zu fördern. Es werden wesentliche Ansatzpunkte zur Vermeidung aufgezeigt und Hilfen besprochen, falls eine Überforderungssituation auftritt.

