

## **Burnout-Prävention im Betrieb – Bildungsurlaub bei der VHS Hildesheim**

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Führungsaufgaben oder Leitungsfunktionen in Organisationen und Unternehmen.

Ziel ist, für das Thema Burnout zu sensibilisieren: Durch die Auseinandersetzung mit Risikofaktoren, Frühanzeichen und Stadien eines Burnouts auf der Person-Ebene lernen Sie mögliche Anzeichen bei Mitarbeitenden frühzeitig wahrzunehmen. Das entlastet sowohl Sie als auch die Mitarbeitenden.

Zudem erlernen Sie, Risikofaktoren auf betrieblicher/organisationaler Ebene zu erkennen sowie Möglichkeiten und Grenzen von Interventionen einzuschätzen. Dabei erarbeiten Sie im Kurs Strategien, wie Sie dazu beitragen können, Burnout-Risiken im Betrieb zu minimieren. In verschiedenen Übungen, die auch im Alltag einsetzbar sind, erfahren Sie außerdem, was Sie im Sinne einer Selbstfürsorge und *eigenen* Burnout-Prophylaxe für sich selbst anwenden können.