

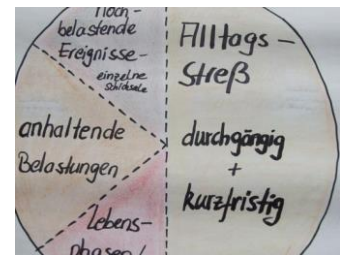
Burnout-Prävention im Betrieb

Zielgruppe Leitungs- und Führungskräfte in Organisationen und Unternehmen

Ziel Die Stichworte „Erschöpfte Organisation“ oder „Ausgebranntes Unternehmen“ spiegeln die seit Jahren steigenden Zahlen zu arbeitsbedingtem psychischen Stress und werden zunehmend spürbare Realität. Wenn unter Wirtschaftsdruck und demografischem Wandel Stellen unbesetzt bleiben, sind die vorhandenen Mitarbeitenden enormer Arbeitsdichte und hohem Leistungsdruck ausgesetzt. Dies kann dazu führen, dass Einzelne oder ganze Teams in die Dynamik einer Burnout-Spirale rutschen. Dies zu erkennen und lösungsorientiert abzuwenden, erfordert Wissen sowohl zum Phänomen *Burnout* als auch zu den psychologisch-emotionalen Wechselwirkungen in Teams und Organisationen insgesamt.

Inhalt

- ✓ Durch die Auseinandersetzung mit Risikofaktoren, Frühanzeichen und Stadien eines Burnouts auf der Person-Ebene lernen Sie mögliche Anzeichen bei Mitarbeitenden / Teams frühzeitig wahrzunehmen.
- ✓ Zudem erlernen Sie, Risikofaktoren auf betrieblicher / organisationaler Ebene zu erkennen sowie Möglichkeiten und Grenzen von Interventionen einzuschätzen.
- ✓ Sie erarbeiten Strategien, wie Sie dazu beitragen können, Burnout-Risiken im Betrieb zu minimieren und die Spiral-Dynamik zu unterbrechen.
- ✓ Mit Hilfe verschiedener Übungen erfahren Sie außerdem, was Sie im Sinne der notwendigen Burnout-Prävention für sich selbst anwenden können. Denn auch Ihr innerer Stresspegel wirkt auf andere zurück.



Umfang 1 Seminartag

Leitung Dr. Andrea Oppermann