

# Burnout-Prävention

## Die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter erhalten

Die Anforderungen an Mitarbeiter und Führungskräfte sind stark gestiegen. Oftmals wird eine faktische Überlastung aus Sorge um den Arbeitsplatz aber nicht thematisiert. Das dauerhafte Arbeiten an der Kapazitätsgrenze kann allerdings zum Aufbrauchen der eigenen Ressourcen oder einem völligen Leistungsverlust führen.

Als Führungskraft stehen Sie in der Verantwortung, mit den Belastungsgrenzen Ihrer Mitarbeiter sensibel umzugehen. In diesem Workshop lernen Sie mögliche Anzeichen und Ursachen von Burnout kennen und bekommen Hilfestellungen für den Umgang mit belasteten Mitarbeitern.

Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiter

### Inhalte des Seminars

- Definition von Burnout und Abgrenzung zu Stress
- Welche Symptome deuten auf ein Burnout hin?
- Ursachen: Innere und äußere Faktoren/Persönlichkeitsstruktur und Arbeitsumfeld
- Die persönliche Situation des betroffenen Mitarbeiters verstehen
- Tipps zu Ihrer Haltung und Ihrer Gesprächsführung als Führungskraft (nicht als Therapeut)
- Fürsorgepflicht: Wo fängt sie an, wie weit geht sie?
- Zusammenhang zwischen Führungsstil und Gesundheit - Wo kann ich ansetzen?
- Unternehmensgesteuerte Strategien zur Burnout

### Methoden

- Theoretischer Input durch den Trainer
- Moderierte Plenumsdiskussion
- Besprechung eigener Praxisfälle und Erfahrungsaustausch
- Selbstreflexion
- Entwicklung von Handlungsempfehlungen

### Trainer/in

Unsere Trainer verfügen über langjährige Trainings- und Beratungspraxis und besitzen neben einem einschlägigen Studium der Psychologie, Pädagogik oder Geisteswissenschaften umfassende praktische Erfahrungen und Kenntnisse aus Unternehmen und Wirtschaft. Ihre Trainingsschwerpunkte liegen in den Bereichen Kommunikation im Beruf, Entwicklung sozialer Kompetenzen, professionelle Arbeitsorganisation, Bewerbung und Führung.

### Kontakt

| Telefon: | eMail: |