

Burn-out erkennen und vorbeugen

Gelegentlicher Stress ist gesund, Dauerstress macht krank

Zielgruppe

Führungskräfte aller Bereiche und Ebenen, die mit dem Thema in ihren Arbeitsalltag konfrontiert sind

Hintergrundinfos

Beim „Ausgebrannt sein“ handelt es sich um einen Zustand hoher emotionaler Erschöpfung, meist nach und in Phasen intensiven Engagements. Die Ursache ist meist Überforderung bzw. unverarbeitete Konflikte und Frustrationen. Sie leiden wahrscheinlich an Dauerstress, wenn Sie:

- nicht mehr abschalten können
- sich zutiefst erschöpft fühlen
- nervös und reizbar sind
- wenig und schlecht schlafen
- sich nur noch mit Mühe konzentrieren
- an vielfältigen körperlichen Beschwerden leiden
- depressive Anflüge haben

Es kann dann gut sein, dass die betroffenen Menschen nicht mehr alleine aus der Mühle heraus kommen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen sich im Seminar unter anderem mit folgenden Fragen auseinander:

- Welche Symptome sind kennzeichnend für diese Erkrankung?
- Worin liegen die tieferen Ursachen für das Burnout-Syndrom?
- Weshalb greifen landläufig gegebene Tipps wie "mach mal Urlaub" zu kurz?
- Was kann ich tun, um mich, oder meine Mitarbeiter wirklich vor dem Ausbrennen zu schützen?
- Welche Maßnahmen sind notwendig, um einen akuten Burn-out zu überwinden?

Kurzbeschreibung

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Einblicke in die Hintergründe des Burnout-Syndroms, lernen Symptome und Verlaufsformen kennen und setzen sich mit den Ursachen auseinander, die die Entstehung des Burnout-Syndroms begünstigen. Neben der „Früherkennung“ des Burnout-Syndroms und entsprechenden Gegenmaßnahmen geht es darüber hinaus um die Frage, wie Rahmenbedingungen präventiv gestaltet werden können und welche Rolle die Eigenverantwortung spielt, damit Burn-out erst gar nicht entsteht, sondern Leistung langfristig erbracht werden kann, ohne dabei auszubrennen.

Inhalte

- Vorübergehendes Tief oder kritischer Zustand - wo liegt der Unterschied zwischen Burn-out und einer einfachen Erschöpfung?
- Woran erkenne ich das Burnout-Syndrom? Gibt es Frühwarnsysteme?
- Burn-out - die Stufen zum Kollaps
- Ausgebrannt - warum? Welche Ursachen und Mechanismen lassen Menschen ausbrennen?
- Risiko-Kandidaten: Wer ist besonders gefährdet?
- Burn-out - den Teufelskreis verstehen.
- Heraus aus der totalen Erschöpfung - warum gute Ratschläge meist nicht helfen
- Wirksame Gegenmaßnahmen einleiten
- Prävention - wie kann ich mich langfristig vor einem Ausbrennen schützen?

Dieses Burnout-Seminar bietet im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements einen guten Ansatz, um das Burn-out Risiko für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter deutlich zu minimieren, und somit eine effiziente Investition, um teure Krankheits- und Ausfallzeiten unter den Mitarbeitern zu vermeiden.

Methoden

Impulsreferate der Trainerin / des Trainers, Einzel- und Gruppenarbeiten, Kollegiale Beratungen, Präsentationen, Trainerberatung zur individuellen Stress-Prävention und Stress-Bewältigung, Plenargespräche, die Problem-Analyse-Lösungs-Matrix, Stretching-Übungen, kurzfristige Entspannungsübungen (die 90-Sekunden-Pause), Kennenlernen einer langfristigen Entspannungsübung

Dauer

2 Tage