



Burnoutprävention
Beratung – Seminare – Vorträge

„Erfolgreich ohne auszubrennen - Burnoutprävention für alle Mitarbeiter“

Ablauf für eine Organisationseinheit mit ca. 100 Mitarbeitern

8:30 - 9:30 Briefing der Teamleiter (alternativ am Vortag)
Kurze Einführung in das Thema
Briefing für die Rolle des Teamleiters in den Gruppenarbeiten

Pause

10:00 - 12:00 Vortrag "Erfolgreich ohne auszubrennen" mit praktischen Übungen (Plenum)
Aktivierende Fragen, moderierte Diskussion:
„Was schützt mich vor Burnout, was schützt meine Mitarbeiter?“
Ausbrennen, was ist das?
Grundlagen zu den Themen Stress und Burnout
(Fakten, Zahlen, Fallbeispiele, Ursachen, Verlauf, Frühwarnzeichen rechtzeitig erkennen)
Kleine Alltagsrituale für mehr Balance:
Kurzpausen-Entspannungstraining
Individuelle Burnout-Prävention:
Maßnahmen im Arbeitsalltag und im privaten Umfeld

12:00 - 13:00 Gruppenarbeit im Team, Teil 1
Analyse der aktuellen Herausforderungen und Belastungen
Identifizieren der veränderbaren Herausforderungen

Mittagspause

14:00 - 15:30 Gruppenarbeit im Team. Teil 2
„Was können wir im Team tun, um Burnout zu vermeiden?“
Aktionsplan für veränderbare Herausforderungen
Aufgabenverteilung und Zeitplan

Kaffeepause

16:00 - 16:45 Abschluss im Plenum

Dr. med. Dagmar Ruhwandl

Tel.: + 49 - 89 - 91 07 67 77
Mail: Info@burnoutpraevention.de
Home: www.burnoutpraevention.de