

Seminar: Erfolgreich ohne auszubrennen - Burnoutprävention für Führungskräfte

Etwa 20% aller Berufstätigen und jeder vierte Manager brennen aus, in manchen Branchen sind bis zu 50% aller Mitarbeiter vom sogenannten Burnout- oder Erschöpfungs-Syndrom betroffen. Zu spät erkannt, führen die Folgen zu körperlichen Beschwerden und oft langdauernder Arbeitsunfähigkeit.

Für Vorgesetzte ist es wichtig, erkennen zu können, welche Leistungsträger in erster Linie gefährdet sind, auf welche Warnsignale zu achten ist, wie man mit Betroffenen umgehen kann und nicht zuletzt wie man ein Burnout-Syndrom von weniger bedeutsamen 'normalen' Durchhängern unterscheiden kann. Das Wissen der Vorgesetzten über Verlauf und Heilungschancen eines Burnout-Syndroms trägt entscheidend dazu bei, die Gefahr des Ausbrennens von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu verringern.

Woran Sie ein drohendes Burnout frühzeitig erkennen, wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter vor dem Ausbrennen schützen und rechtzeitig gegensteuern können, wird anhand von praktischen Beispielen, Tipps und Übungen erläutert. Konkrete Maßnahmen für Ihren Arbeitsalltag werden vorgestellt.

Im Seminar werden Elemente der Burnoutprävention vorgestellt und folgende Themen diskutiert:

- Burnout - was ist das? Wer brennt aus? Die Besten sind betroffen.
- Woran erkennt man, dass Mitarbeiter ausbrennen? - Burnout-Checkliste, Fallbeispiele
- Warum brennen Mitarbeiter aus? Institutionelle und individuelle Ursachen
- Frühzeitiges Gegensteuern: Arbeitsorganisation und Zeitmanagement, Soziale Unterstützungsmaßnahmen im Betrieb, Entfaltungsmöglichkeiten fördern, Arbeitsanforderungen anpassen
- „Erste Hilfe“, wenn der Akku leer ist: Entspannungstechniken, Hilfe annehmen, Ruhe in den Alltag bringen

	Dr. med. Dagmar Ruhwandl Morgenrothstraße 57 81677 München St.nr: 146/178/50053
Tel.:	+ 49 - 89 - 91 07 67 77
Mail:	Info@burnoutpraevention.de
Home:	www.burnoutpraevention.de