

Burnout - Prävention für Führungskräfte: Erfolgreich ohne auszubrennen

Zielgruppe	Führungskräfte aller Bereiche
Seminarziel	<p>Etwa 20% aller Berufstätigen und jeder vierte Manager brennen aus, in manchen Branchen sind bis zu 50% aller Mitarbeiter vom sogenannten Burnout-Syndrom betroffen. Zu spät erkannt, führen die Folgen der Erschöpfung zu körperlichen Beschwerden und oft langdauernder Arbeitsunfähigkeit.</p> <p>Woran Sie ein drohendes Burnout frühzeitig erkennen, wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter vor dem Ausbrennen schützen und wie Sie rechtzeitig gegensteuern können, wird anhand von vielen praktischen Beispielen, Tipps und Übungen aus der Coachingpraxis erläutert. Im Seminar werden konkrete Maßnahmen für Ihren Abteilungsalltag erarbeitet.</p>
Inhalte	<p>Burnout - was ist das? Wer brennt aus? Die Besten sind betroffen. Burnout im Dienstleistungsbereich mit steigender Häufigkeit. Woran erkennt man, dass Mitarbeiter ausbrennen? - Burnout-Checkliste, Fallbeispiele</p> <p>Warum brennen Mitarbeiter aus? Institutionelle und individuelle Ursachen</p> <p>Frühzeitiges Gegensteuern: Arbeitsorganisation und Zeitmanagement, Soziale Unterstützungsmaßnahmen im Betrieb, Entfaltungsmöglichkeiten fördern, Arbeitsanforderungen anpassen</p> <p>„Erste Hilfe“, wenn der Akku leer ist: Entspannungstechniken, Hilfe annehmen, Ruhe in den Alltag bringen</p>
Referentin/ Referent	Dr. Dagmar Ruhwandl, Ärztin, Autorin, Lehrbeauftragte der Technischen Universität München
Dauer/Termin	1-tägiges Seminar
TN-Zahl	Maximal 15 Personen