

Burnout – Rechtzeitig erkennen und Gegensteuer geben

Inhalt und Ziele

Chronische Überbeanspruchung und Selbstverausgabung sind in der schnelllebigen und dynamischen (Arbeits)welt von heute nicht zu leugnende Phänomene. Sie gehören zu den häufigsten Gründen, weshalb uns Klientinnen und Klienten kontaktieren.

Dennoch ist «Burnout» nach wie vor ein schwieriges Thema. Nicht zuletzt deshalb, weil der teilweise überspannte Umgang damit – auch seitens der Gesundheitsbranche – die Bereitschaft der Betriebe, sich damit auseinanderzusetzen, nicht gerade gefördert hat. Zentral ist aber nach wie vor: Burnouts existieren und sind alles andere als selten. In der Regel sind sie jedoch nicht alleine oder hauptsächlich der Arbeitssituation anzulasten, sondern das Ergebnis eines längeren Prozesses, an dem persönliche Merkmale und Lebensweisen der Betroffenen starken Anteil haben.

Themen

- Burnout-Syndrom verstehen: Was es ist (und nicht ist), wie es entsteht, typischer Verlauf und zentrale Risikofaktoren – zur Vertiefung des Wissens.
- Burnout erkennen: Warum es oft zu spät bemerkt wird, Warnzeichen bei sich und anderen, und wie man wirksam gegensteuert.
- Burnout vorbeugen und stoppen: Konkrete, zielführende Strategien und Maßnahmen aus Ressourcenmanagement, Erholungskompetenz und Work-Life-Balance.

Leitung

Psycholog:in mit mehrjähriger Berufserfahrung als Trainer:in und Berater:in

Dauer

- Impulsvortrag 1 h: Theorie
- Workshop 2 h: Theorie & Praxis
- Training 4 h: Theorie, Praxis & Erfahrung

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter, Auszubildende