



STRESS - BELASTUNG - VÖLLIGE ERSCHÖPFUNG - INNERE LEERE - BURNOUT?

Anzeichen eines Burnouts erkennen und handeln

Das Burnout-Syndrom gerät in den letzten Jahren zunehmend ins Blickfeld der öffentlichen aber auch betrieblichen Aufmerksamkeit. Man versteht darunter sowohl den Prozess zunehmender, wie auch einen Zustand völliger Erschöpfung. Heutzutage ist Burnout weder ein typisches Phänomen in Mensch-zu-Mensch-Berufen noch eine typische „Managerkrankheit“: Jede und jeder kann davon betroffen sein.

Oft ist es schwierig eine hohe Beanspruchungssituation bzw. ein beginnendes Burnout-Risiko bei sich selbst, bei Kolleg/innen oder Mitarbeitenden festzustellen.

I N H A L T D E S T R A I N I N G S

Die Teilnehmenden

- entwickeln ein Bewusstsein für das Thema Burnout
- erhalten Einblick in die Hintergründe des Burnout-Syndroms
- erkennen mögliche Symptome und Verlaufsformen
- lernen 12 Stadien eines Burnouts kennen

T E I L N A H M E Z I E L

- Burnout erkennen
- Schutz vor dem Ausbrennen entwickeln (Prävention)
- Frühwarnsysteme erkennen
- Auseinandersetzung mit den Ursachen
- Neue Impulse und Erkenntnisse erfolgreich nutzen

M E T H O D I K

Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, interaktive Methoden, Anliegen orientiert, Simulation mit anschließender Diskussion

U N T E R L A G E N

Seminarunterlagen zu den bearbeiteten Themen und Fotoprotokoll der im Workshop erarbeiteten Ergebnisse