

Gute Selbstführung zur Burnout-Prävention

Burnout erkennen, verstehen, vorbeugen

Zielgruppe:	Führungskräfte und alle Mitarbeiter (spezieller Zuschnitt auf die Zielgruppe Führungskräfte möglich, v.a. in punkto Gesprächsführung mit betroffenen Mitarbeitern)
Dauer:	2 Tage
Teilnehmerzahl:	max. 12 Personen
Ziele und Nutzen:	Immer mehr Menschen leiden in rasanten Veränderungsprozessen unter Stress durch berufliche und private Belastungen. Das alltägliche Leben ist zunehmend geprägt von wachsenden Anforderungen an Tempo, ständige Erreichbarkeit und von Informationsflut. Burnout kann jeden treffen. Oft schlittert der Betroffene scheinbar unbemerkt und unerkannt in die Burnout-Falle. Alarmierend ist die steigende Zahl der Personen, die wegen Burnout oder Depression behandelt werden müssen und nicht mehr am Arbeitsleben teilnehmen können. Nach epidemiologischen Studien gehören psychische Erkrankungen zu den häufigsten und auch kostenintensivsten Erkrankungen. Stress – Überlastung – Erschöpfung – Burnout-Syndrom. Eine Abwärtsspirale, aus der immer mehr Menschen nicht mehr von alleine herausfinden. Frühzeitiges Erkennen gehört zu guter Selbstführung und ermöglicht ein gezieltes Gegensteuern! Dies ist das einzig probate Mittel, das Entlastung für den Betroffenen bringt und auch dem Arbeitgeber von Nutzen ist. Das Seminar sensibilisiert für die Symptomatik und zeigt Lösungswege auf.
Inhalte:	• Begriffsdefinition Stress, Burnout, Depression: psychopathologisches Grundwissen und Erkenntnisse aus der Gehirnforschung • Die persönliche Stress-Disposition • Die 12 Burnout-Phasen nach Freudenberger • Die Rolle des Selbstwerts, wie kann ich konstruktiv Grenzen setzen? • Die inneren Stimmen identifizieren: Antreiber, Richter, Kritiker ... • Multimodales Stress-Management: 5 Ebenen, um Burnout vorzubeugen • Stress-Bewältigungsstrategien, Ressourcen nutzen • Zielformulierung und Zeitplanung • Wie kann ich einen Verdacht auf Burnout bei anderen/bei Mitarbeitern ansprechen?
Methodik:	Theorie, praktische Übungen, Kleingruppen-Arbeit, Einzelarbeit, Austausch in der Gruppe, Diskussion

Beraterin | Trainerin | Coach

Die Expertin für Selbstführung und Selbstcoaching

Brüelstraße 7 • 78462 Konstanz • T. 07531 9184668
info@elke-groeger.de • www.elke-groeger.de/selbstfuehrung

Elke Groeger
BEWUSSTE MITARBEITER ATTRAKTIVE UNTERNEHMEN