



BURNOUT-PRÄVENTION für Firmen & Organisationen

Burnout ist ein **viel diskutiertes Thema**, nicht zuletzt, weil Krankenstandstage in den letzten Jahren kontinuierlich zunehmen. Neben einem hohen Leidensdruck für den betroffenen Menschen verursacht es hohe Kosten für Betroffene, Organisationen und die Volkswirtschaft.

Die **Ursachen für Burnout** liegen einerseits in Einstellungen und Verhaltensweisen der Betroffenen und andererseits im Arbeitsumfeld. Speziell in helfenden Berufen kommen mehrere Risikofaktoren für Burnout zusammen: Gebraucht zu werden wirkt motivierend, Helfer/innen arbeiten meist unter emotional belastenden Umständen und neigen bisweilen zur Aufopferung. Gerade die engagiertesten Mitarbeiter/innen sind am stärksten Burnout gefährdet.

Die **Wege aus dem Burnout** sind ebenso vielfältig. Sie setzen frühzeitige Diagnose voraus, zielen auf die Veränderung von Verhalten und den dahinter liegenden Einstellungen, und umfassen auch gezielte Maßnahmen zur Stressreduktion, Entspannung und Gesundheitsförderung.

Für **Organisationen** ist es kostengünstiger, präventiv in Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit Ihrer unentbehrlichen Mitarbeiter/innen zu investieren, als diese langsam aber sicher zu „verbrennen“.

Seminare „Burnout – Ursachen, Verlauf und Präventionsmaßnahmen“

Das Seminar vermittelt Basiswissen zum Burnout-Verlauf, seinen Ursachen und wirkungsvolle Strategien zur Burnout-Prävention. Ihre Mitarbeiter/innen befassen sich mit den vielfältigen Symptomen und Ursachen von Burnout, machen einen Gefährdungscheck und erhalten eine Liste von Maßnahmen zur Burnout-Prävention.

Seminar: 2-3 Stunden, bis zu 25 Personen,

Kosten: 300 Euro (inkl. Seminarunterlagen, exklusive Raummiete und allfällige Reisekosten)

Workshops „Nachhaltige Burnout-Prävention“

Im Gegensatz zum Seminar sind die Workshops interaktiver und daher nur für kleinere Gruppen geeignet. Die Teilnehmer/innen reflektieren in Kleingruppen ihre Risikofaktoren und erarbeiten individuelle Präventionsstrategien. Sie lernen, Warnsignale bei sich und anderen wahrzunehmen und anzusprechen und rechtzeitig geeignete Maßnahmen zu ergreifen. Die Workshops werden in einer Vorbesprechung auf die Bedürfnisse der jeweiligen Organisation abgestimmt. Zwischen den Workshops sollten 2-3 Wochen zum Anwenden des Erlernten in der Praxis liegen.

Workshops: zwei Halbtage, bis zu 12 Personen

Kosten: 800 Euro (inkl. Vorbesprechung, Handouts, exklusive Raummiete und allfällige Reisekosten)

Einzelcoachings:

Für Mitarbeiter/innen, bei denen bereits ein Burnout diagnostiziert wurde oder bei denen Sie eine Burnout-Gefährdung vermuten, biete ich gerne weiterführende Einzelcoachings an, in denen wir gemeinsam tiefer nach den Ursachen und den dazu passenden Gegenstrategien suchen und das Erlernte in Übungen vertiefen.

Coachings: Einzelsitzungen (60 min.) wöchentlich oder alle 14 Tage,

Kosten: 80 Euro pro Sitzung, längerfristige Entwicklungs-Prozesse nach Vereinbarung