

Seminar

Besser achtsam leben: Burnout erkennen und vorbeugen.

Beschreibung

Die Kosten, die Burnout als allgemeines Erschöpfungssyndrom in Unternehmen verursacht, sind hoch. Ganz abgesehen von den negativen Auswirkungen auf alle Lebensbereiche der Betroffenen. Dabei steigt die Zahl der Burnout-Gefährdeten kontinuierlich. Gleichzeitig verführt der Begriff „Burnout“ dazu, als willfähiges Etikett zu dienen. Aber nicht alles, was sich hinter höheren Krankenständen und Stressreaktionen verbirgt, ist als Burnout zu bezeichnen. Was also ist Burnout und was nicht? Wie können Führungskräfte, Personalverantwortliche und Berater, bei sich selbst und ihren Mitarbeiter konstruktiv mit Erschöpfungssyndromen umgehen?

Inhalte

- Die Burnout-Spirale: Typische Phasen des Burnout
- Burnout als systemischer Wechselwirkungsprozess
- Äußere und innere Stressoren
- Burnout-Prophylaxe: Wie können/müssen Führungskräfte intervenieren?
- Burnout in Teams
- Kommunikative Fertigkeiten im Umgang mit Burnout-Gefährdeten
- Achtsamkeit als Burnout-Prophylaxe
- Wie Burnout-Syndrome wirksam behandelt werden können

Ziel

Sie wissen, wie Burnout zu erkennen ist, wie es sich als Syndrom entwickelt und wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter vor Burnout schützen können.

Zielgruppe

Führungskräfte, Projektleiter, Personalverantwortliche, betriebliche Sozialdienste, Betriebsräte, Mitarbeiter

Methodik

Die Weiterbildung erfolgt praxisnah und orientiert sich an den Fragen & Arbeitskontexten der Teilnehmer/innen. Impulsreferate, Gruppenarbeiten und Selbstreflexionen wechseln sich ab.

Trainer

Raimund Schöll
Ulla Rogge-Schöll

Hinweise

Termine/Ort:

6./7. Sep. 2012, München
29./30. Nov. 2012, Frankfurt/Main
7./8. März 2013; München

Zeiten:

1. Tag: 10-18 Uhr
2.Tag: 9-17 Uhr

Teilnehmer: min. 6, max. 12

Teilnahmegebühr:

€ 800,00 zzgl. MwSt. (inkl.
Tagungspauschale)

