

Burnout-Syndrom

Hintergründe – Symptome – Behandlung – Vorbeugung

Ziele

- Die neue „Volkskrankheit“ Burnout verursacht lange Fehlzeiten und damit verbunden hohe Kosten, erhöhte Dauerbelastungen für Kolleginnen/Kollegen und vor allem großes persönliches Leid für die Betroffenen. Gründe genug sich mit dieser Problematik fundiert und lösungsorientiert auseinander zu setzen.
- Sie sind sensibilisiert für das Erkennen von Burn-Out-Symptomen im eigenen Arbeitsumfeld, verstehen den Hintergrund und wissen um Möglichkeiten der Bewältigung, Unterstützung und Vorbeugung.

Inhalt

Sie erhalten Antworten auf folgende Fragen:

- Was versteht man unter Burnout und seinen Untergruppen Bore-Out und Wear-Out?
- Wie kann er von anderen Diagnosen wie beispielsweise Depression abgegrenzt werden?
- Welche Risikofaktoren im Arbeitsumfeld, in der Persönlichkeit und im gesellschaftlichen Umfeld begünstigen das Entstehen von Burnout?
- Wie lässt sich Burn-Out behandeln?
- Wie können Kolleginnen/Kollegen/Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter bei der Bewältigung/Wiedereingliederung unterstützt werden?
- Wie kann Burnout aktiv vorgebeugt werden – bei jeder/jedem Einzelnen, im Arbeitsbereich, der Organisation?

Methoden

Abwechslungsreicher, anschaulicher Ablauf durch einen Wechsel von Theorie-Input, Gruppen- und Einzelarbeit, Besprechung von eingebrachten Situationen der Teilnehmerinnen/Teilnehmer, Erfahrungsaustausch orientiert an den Zielen und Anliegen der Teilnehmerinnen/Teilnehmer.

Zielgruppe

Führungs-
Kräfte und
Mitarbeiterin
nen/Mitarbeiter

Dauer

2 Tage