

Burnout-Prävention als Führungsaufgabe

Anlass:

Wenn Mitarbeitende ausbrennen, sinkt im Allgemeinen Qualität und Quantität der Arbeit — das verursacht Kosten. Zudem kann Burnout, bildlich gesprochen, Teams und ganze Organisationen „anstecken“. Die Verhaltensnormen ändern sich in Richtung Knurrigkeit und „innerer Kündigung“. Das kann sich auf Mitarbeitende übertragen, auch wenn diese ursprünglich gar nicht betroffen waren.

Inhalte:

- Burnout – Was ist das?
- Wie erkennt man Burnoutentwicklungen bei sich und bei Mitarbeitenden?
- Entwicklungsphasen eines Burnout
- Welche Arbeitsbedingungen stellen ein Burnout-Risiko dar?
- Was verhindert die Entwicklung eines Burnouts?
- Wie kann man einem Burnout vorbeugen?

Ziele:

- Erkennen von problematischen Entwicklungen des beruflichen Engagements bei sich selbst und bei Mitarbeitenden
- Wissen um vorbeugende Massnahmen
- Burnout-Prävention in den persönlichen Arbeitsalltag integrieren
- Burnout-Prävention als Führungsaufgabe erkennen und wahrnehmen

Zielgruppe:

Führungskräfte, die Burnout-Prävention als Führungsaufgabe wahrnehmen.

Arbeitsweise:

Dieses Seminar nutzt die Methode des **Blended Learning**, d.h. es kombiniert Lernen via Internet mit einem konventionellen Präsenzkurs. Mit einem Arbeitsaufwand von 3-4 Stunden absolvieren die Teilnehmenden zunächst einen internetbasierten Seminarteil, der Animationen, mündliche und schriftliche Inputs sowie Selbstbeobachtungsaufgaben beinhaltet. Anschliessend findet ein eintägiger Präsenzkurs mit Inputs, Übungen und Gruppendiskussionen statt.

Dauer:

1 Halbtage internetbasiertes Seminar + 1 Tag Präsenzkurs

max. Teilnehmerzahl:

12

Trainerin:

Dr. phil. Sybille Wölfling Kast