

Unter Burnout versteht man einen andauernden Zustand der körperlichen und emotionalen Erschöpfung. Burnout sind Probleme in der Lebensbewältigung und wird als Ausgebranntsein bezeichnet. Jede/jeder kann betroffen sein. Burnout hat nichts mit persönlichem Versagen zu tun. Oft sind es sehr leistungsbereite und motivierte Menschen, die ausbrennen. Burnout kann bis hin zur Depression mit Selbstmordgefahr und zum totalen Zusammenbruch führen.

### Ihr Nutzen

In diesem Workshop erfahren Sie die wesentlichen Gründe für das Entstehen von Burnout, wie Sie Burnout erkennen und welche Maßnahmen in Organisationen sinnvoll und möglich sind. Zusätzlich können Sie gemeinsam mit den TeilnehmerInnen die IST-Situation in der eigenen Organisation reflektieren.

### Voraussetzungen

Keine

### Preis pro Teilnehmer

EUR 395,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

### Seminardauer

1 Tag(e)/Day(s)

### Hinweise

Wir vermitteln in einer kurzen Präsentation die wesentlichen Punkte zum Thema. Im zweiten Teil der Veranstaltung erarbeiten wir gemeinsam mit den TeilnehmerInnen Möglichkeiten der Optimierung in Ihrer Organisation.

Version: N/A

### Seminarinhalte

- \* Begrifflichkeiten und Definitionen
  - Was ist Burnout? Was ist kein Burnout?
  - Gründe und Hintergründe für Burnout
  
- \* Konsequenzen des Burnouts
  - Persönlich
  - Organisatorisch
  - Rechtlich
  - Gesellschaftlich
  
- \* Wahrnehmung von Burnout
  - Eigenes Burnout
  - Burnout bei MitarbeiterInnen und Kollegen
  
- \* Umgang mit Burnout
  - Erkennung und Frühwarnsignale
  - Selbstreflexion - Beobachtungsgrößen - Selbstbetrug
  - Besonderheiten des Feedbacks für Burnout-Betroffene
  
- \* Unterstützung von Betroffenen
  - Intensivere Betreuung
  - Arbeitsgestaltung und Controlling
  - Medizinische Maßnahmen
  
- \* Prävention in Organisationen
  - Die Rolle der Führungskräfte
  - Die Rolle der KollegInnen
  - Organisatorische Maßnahmen

