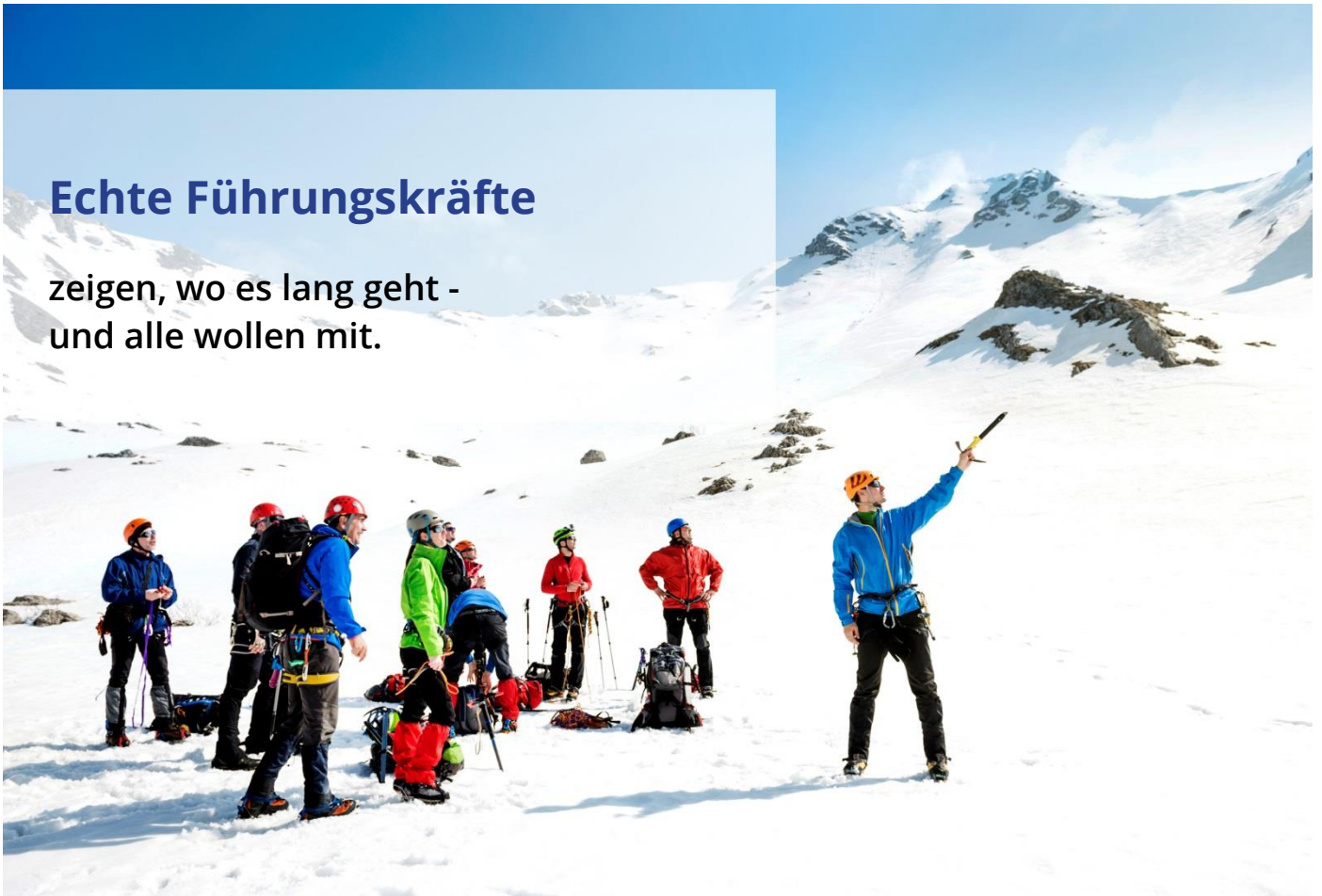


Echte Führungskräfte

zeigen, wo es lang geht -
und alle wollen mit.



Seminarausschreibung

Burnoutprävention als Führungsaufgabe



Weiß & Senninger
Partner für Entwicklung



Burnoutprävention als Führungsaufgabe

Burnout ist ein Zustand emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit.

Burnout ist ein Phänomen, das dem betroffenen Menschen großes Leid und den Unternehmen erhebliche Kosten verursacht.

Weiß & Senninger
Partner für Entwicklung

Reutlingen 07121-321955
München 089-97392288

info@wei-sen.de
www.wei-sen.de

Burnout Prävention – besser Vorbeugen als Heilen

Wer die Symptome von Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit erkennt, kann rechtzeitig und adäquat dagegen vorgehen.

Zielgruppe

Führungskräfte

Ziele des Seminars

- Sensibilisierung zum Thema und zur Verantwortung als Führungskraft
- Vorbeugung - sich selbst wahrnehmen und das Erkennen von Symptomen bei Mitarbeitern
- Stress bewältigen lernen

Inhalte

- Das Burnout-Phänomen; Definition und Entstehung
- Symptome erkennen und Gegenmaßnahmen einleiten
- Die drei Ebenen von Burnout: die arbeitsbezogene Ebene, die Führungs- und die individuelle, persönliche Ebene
- Den eigenen Burnout-Status diagnostizieren
- persönliche Bilanz zwischen Energiespendern und -räubern
- Kennenlernen und Handling der Burnout-typischen Antreiber
- Private und berufliche Prioritäten setzen und verfolgen
- Auswege aus der Burnout-Falle durch Gesundheitsförderung
- Belastungs- und Erholungsmanagement
- Einflussnahme auf Arbeitsbedingungen, Mitarbeiter und Team
- respektvolle Gesprächsführung mit Burnout-Gefährdeten
- die Balance zurückgewinnen Hilfsmöglichkeiten, Behandlung:

Methoden

- Theoriesequenzen bringen Wissen und methodisches Repertoire
- Praktische, erfahrungsorientierte Übungen vertiefen die Themen in erfahrbaren Handlungen.
- Angeleitete Reflexionen - einzeln, in der Kleingruppe und im Plenum - ermöglichen den Abgleich mit der eigenen Realität.

Dauer

2 Tage plus eintägiges Follow up