

---

# Gesundheitsprävention: Burn-out im Betrieb Hintergründe und Gegenstrategien

Burn-out eine Modediagnose?– Diese Frage stellen sich viele verunsicherte Führungskräfte. Bevor Sie unerwartet mit der schleichenden Demotivation und dem Abbau der Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter konfrontiert werden, sollten Sie sich über Warnsymptome des Burn-outs schlau machen!

Ziel des Seminars ist es, die Entwicklung auf der Leistungs- und Verhaltensebene in allen 12 Stufen des Burnout-Syndroms von Dr. Freiburger zu kennen, um notwendige Interventionsschritte einzuleiten. Gezielte Maßnahmen für Burn-out-Prävention können auf Ebenen der Arbeitsplatzgestaltung, der Arbeitszeitgestaltung und Kommunikationskultur gesundheitsfördernd wirken. Anhand von Beispielen werden Lösungsmodelle gemeinsam erarbeitet.

## **Inhalte**

- Wann wird aus Eu-Stress Dis-Stress? Der Beginn der Erschöpfungspirale
- Langzeitkranke als Folge von Präsentismus in Betrieben
- Welche präventiven und nachsorgenden Maßnahmen haben wir?
- Mitarbeitergespräche anregen und selbst führen
- Mit Widerstand und Verleugnung umgehen
- Arbeitszeitmodelle und rotierende Arbeit als Entlastung nutzen
- Die Rolle des Vorgesetzten im Spannungsfeld von „Retter“ und „Überfordertem“. Rollenklarheit schützt vor Stress.

## **Methoden**

- Einzel- und Kleingruppenarbeit, soziometrische Aufstellungen, Kurzvortrag, Textlektüre, Entspannungsübungen

## **Zielgruppe**

- Führungskräfte und Stellvertreter