

## Burnout vorbeugen - Leistungsfähigkeit erhalten

### Zielgruppe:

Führungskräfte, die ihre Mitarbeiter/-innen vor Burnout und Überforderung schützen möchten.

### Ziele:

In diesem Workshop geht es darum, Burnout als Folge von übermäßigem, chronischen Stress und Überforderung der Mitarbeiter rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden. So können Ausfallzeiten verhindert und die Leistungsfähigkeit des Teams optimiert werden.

Burnout ist ein stetig wachsendes Phänomen berufsbezogener, chronischer Erschöpfung und kann zum Teil durch überhöhte Erwartungen an sich selbst, aber auch durch unrealistische Erwartungen anderer verursacht werden. Die Symptome reichen von Überdross, Müdigkeit, Anspannung und Gefühlen von Überforderung bis hin zu Schlafstörungen und depressiven Erkrankungen sowie psychosomatischen Beschwerden.

### Inhalte:

- Sammlung und Analyse von Ursachen von Burnout und Stress
- Burnout und Zusammenhang mit Stress, Kommunikation, Konflikten und Zielen
- Frühzeitiges Erkennen von Überforderung, Stress und Burnout
- Problemlösungstraining (rational vs. emotional)
- Work-Live-Balance in Zeiten des demografischen Wandels und Fachkräftemangels
- Entspannungsverfahren - die richtige Entspannung für meine Mitarbeiter
- Umgang mit Schlafstörungen
- Der Chef als Coach
- Realitätscheck - was ist machbar?

### Methoden:

Präsentation, Lehrgespräch, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit

Führung und Zusammenarbeit

1.1

### Termin:

09. - 10.05.2011

### Ort:

Bad Nauheim

### Dauer:

2 Tage

### Kosten:

595,00 €

(zzgl. MwSt.) einschl. Einzelzimmer  
Vollpension Lehrmittel und Seminargebühr

### Ihr Kontakt:

Frank Neuhaus

Tel.: (06032) 948-750

Fax: (06032) 948-117

E-Mail: neuhaus.frank@bwhw.de

Bildungshaus Bad Nauheim