



HUMANPROTECT

Basisworkshop BurnoutCare

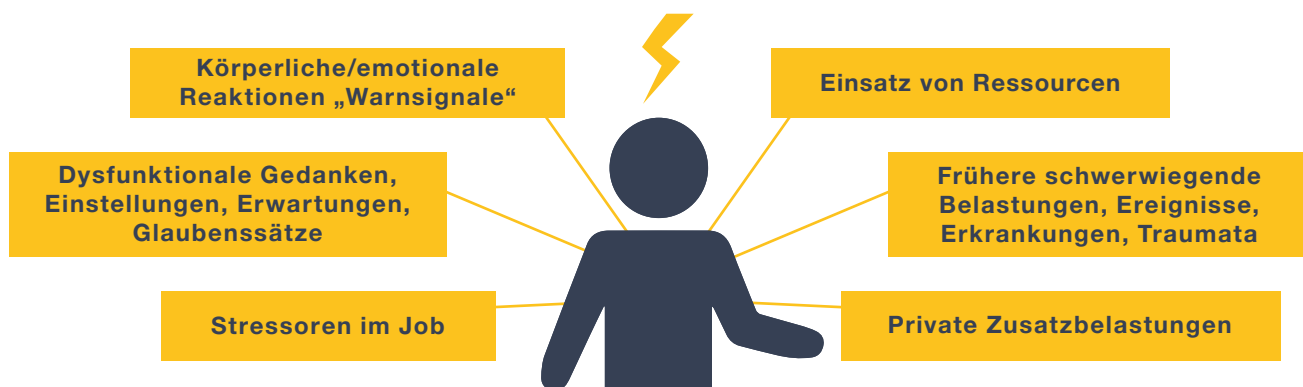
Prävention von chronischem Stress am Arbeitsplatz

Hintergrund

Chronischer Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird, ist ein ernstzunehmender Risikofaktor für psychische Erkrankungen. Die WHO definiert dies ab 2022 klar in der Beschreibung des Burnout-Syndroms, womit ein relevanter Anlass für die betriebliche Prävention gegeben ist. Psychische Erkrankungen sind mittlerweile die zweithäufigste Ursache für Krankschreibungen, mit 39 Arbeitsunfähigkeitstagen sehr lang andauernd und nicht zuletzt auch sehr belastend für die Betroffenen. Die Ursachen für psychische Erkrankungen sind dabei vielfältig, bekanntermaßen können auch eine anhaltende Überlastung oder Fehlbeanspruchung bei der Arbeit eine wesentliche Rolle spielen. Die individuellen Ursachen, aber auch die Symptomatik eines Burnout-Geschehens spielen sich auf unterschiedlichen Ebenen ab, weswegen auch Interventionen auf verschiedenen Ebenen erfolgen müssen.

Gründe für chronischen Stress

- ⊖ **Individuelle Faktoren**
Einstellungen & Erwartungen hinsichtlich der Arbeit und der eigenen Leistung
- ⊖ **Persönliche Zusatzbelastungen**
private Beanspruchungen sowie biologische Faktoren (Fitness/Erkrankungen)
- ⊖ **Spezifische Charakteristika des Arbeitsplatzes**
 - hohes Arbeitspensum / Arbeitslast
 - Arbeitsorganisation / Abläufe (Schnittstellen)
 - häufige Störungen
 - Arbeitszeiten



Basisworkshop – BurnoutCare

Die Ziele

In diesem Basisworkshop geht es darum, den Teilnehmenden psychologisches Hintergrundwissen zu vermitteln, eine persönliche Selbsteinschätzung zu ermöglichen, was die eigene Situation, aber auch Einflussfaktoren für chronischen Stress betrifft, und im Workshop drei wesentliche Aspekte von Burnout zu reflektieren und zu bearbeiten: Externe und interne Stressoren im Job, Körperreaktionen und negative Glaubenssätze.

Die Inhalte

- ⊖ Vermittlung von Grundwissen über Burnout als Syndrom, Risikozustand und Prozess, der zu psychischen Störungen führen kann.
- ⊖ Vermittlung von Grundwissen über Frühwarnzeichen und grundsätzlichen Präventionsmaßnahmen von psychischen Erkrankungen.
- ⊖ Persönliche Status-Messung bzgl. Burnout; Burnout-Selbsteinschätzung.
- ⊖ Reflektion persönlicher interner und externer Job-Stressoren.
- ⊖ Reflektion von individuellen Körperreaktionen als wichtige Warnsignale.
- ⊖ Reflektion persönlicher negativer Glaubenssätze als starke, unwillkürliche Antreiber.

Kernsymptome von Burnout

- Ein Gefühl von Erschöpfung
- Eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job
- Ein verringertes Leistungsvermögen im Beruf

Zielgruppe

Unternehmensmitarbeitende; insbesondere Mitarbeitende mit ersten Warnsignalen von Stress am Arbeitsplatz

Durchführung

Psychologen mit qualifizierter therapeutischer Zusatzausbildung und langjährigen praktischen Erfahrungen in Therapie und Beratung

Schwerpunkte

- Vortrag
- Reflektion & Selbsteinschätzung
- Übungen
- Diskussion & Austausch

Umfang

Ganztägiger Workshop – 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Handouts & Arbeitsmaterialien

Organisation

Termin & Ort nach individueller Vereinbarung
Teilnehmerzahl: 6 bis 10

Kosten

Sprechen Sie uns an!

Kontakt

HumanProtect Consulting GmbH

Worringer Straße 25, 50668 Köln

☎ 0221 37 999 30 🌐 www.humanprotect.de

✉ kontakt@humanprotect.de

Mo-Fr von 08.00 bis 18.00 Uhr (ausgenommen Feiertage)