



## **Burnout** Leitfaden zur Stressbewältigung

### **Zielgruppe:**

Alle Personen mit Mitarbeiterverantwortung

### **Ihr Nutzen:**

Das Burnout-Syndrom tritt nahezu in jeder Berufsgruppe auf. Experten schätzen dass beinahe 8% der ArbeitnehmerInnen unter diesem Erschöpfungszustand leiden.

Menschen in Führungspositionen sind einerseits selbst gefährdet in ein Burnout zu rutschen und andererseits können sie in ihrer Position einiges dazu beitragen, dass ihre MitarbeiterInnen nicht so leicht ausbrennen.

Bestimmte Stressfaktoren am Arbeitsplatz können Burnout begünstigen. Den ungünstigen Bedingungen entgegenzuwirken, obliegt zu einem bestimmten Teil der Verantwortung der Arbeitgeber. Dieses Seminar soll Menschen in Führungspositionen Optionen aufzeigen, wie Sie Ihre MitarbeiterInnen in Stresssituationen unterstützen können.

### **Seminarinhalte:**

- ➔ Wie gehe ich selbst mit mir und meinen Ressourcen um? (Selbstmanagement)
- ➔ Welche Ansprüche habe ich an mich selber? Vs. Welche habe ich an meine MitarbeiterInnen?
- ➔ Welche Rahmenbedingungen brauche ich, um gute Arbeit leisten zu können vs. welche brauchen meine MitarbeiterInnen?
- ➔ Mein Führungsstil – welchen Einfluss kann er auf Burnout haben? Vs. Wer hat welche Verantwortung für was? / Eigenverantwortlichkeit?
- ➔ Meine Kraftquellen – Wo tanke ich auf?
- ➔ Was kann ich tun, wenn ich ein Burnout bei einem Mitarbeiter vermute – Wie spreche ich es an (Mitarbeitergespräch)?
- ➔ Wen muss ich noch miteinbeziehen?
- ➔ Prävention und Intervention bei Burnout

### **Interne Seminare:**

Dauer: 1 bis 2 Tage

Optional: 1 Tag Follow-Up oder Einzelcoachings nach Vereinbarung

### **Trainerin:**

#### **Mag. Alexandra Taschner-Schättle**

Studium der Fächerkombination Sonder –Heilpädagogik und Pädagogik; Systemische Familientherapeutin in Supervision; Langjährige Erfahrung in Leitung von Teams im sozialen Bereich; Coaching einzelner Mitarbeiter; Psychotherapeutin und Coach in freier Praxis; Trainerin für die Bereiche Persönlichkeitsentwicklung, Work-Life-Balance, Kommunikation und Krisenintervention.

### **Information & Anmeldung:**

Nadine Kocian

Tel.: 01-890 55 48 DW 12

Mail: [nadine.kocian@seminardmc.at](mailto:nadine.kocian@seminardmc.at)

[www.seminardmc.at](http://www.seminardmc.at)