

BURNOUT - PRÄVENTION

Laut aktueller Untersuchungen der AOK befinden sich 30 % aller Arbeitnehmer der EU in einem Zustand schwerer Erschöpfung. Viele Menschen in Deutschland leiden unter psychischen Erkrankungen – mit beträchtlichen Folgen für die betroffenen Personen und ihre Familien, aber auch für Unternehmen und die Volkswirtschaft.

Laut Aussage der Techniker Krankenkasse sind zwar die Krankenstände rückläufig doch der relative Anteil psychischer Erkrankungen am Arbeitsunfähigkeitsgeschehen steigt an. In den vergangenen 40 Jahren gab es einen Anstieg von zwei Prozent auf 16,6 Prozent (BKK Gesundheitsreport 2018). Die durch psychische Krankheiten ausgelösten Krankheitstage haben sich in diesem Zeitraum verfünffacht. Während psychische Erkrankungen vor 20 Jahren noch nahezu bedeutungslos waren, sind sie heute zweithäufigste Diagnosegruppe bei Krankschreibungen bzw. Arbeitsunfähigkeit (BKK Gesundheitsreport 2018).

Ich biete eine persönliche psychologische Beratung an, in dem betroffene Mitarbeiter die Hintergründe ihres Handelns erkennen und verstehen lernen und durch eine neue Sicht- bzw. Herangehensweise so Schritt für Schritt ändern. Praktische Übungen wie Entspannungstechniken, Meditation und auch das Praktizieren von Qi Gong, eine wissenschaftlich belegte Form der Burnout-Prophylaxe, werden erlernt und mit in den Alltag integriert.

ZIEL DES SEMINARS

Frühzeitiges Erkennen der Zeichen des Burnout, Erlernen der Strategien zur Abwendung des Burnout, Präventionsmaßnahmen, psychische und physische Gesunderhaltung.

INHALT DES SEMINARS

- Definierung des Begriffes Burnout
- Ursachen, Entstehung und Symptome
- Wege aus dem Burnout
- Prävention
- Erste Anzeichen erkennen
- Die Energieressourcen
- Entspannungstechniken mit Qi Gong, mentaler Entspannung,
- Positiver Umgang mit Stress
- Einstellungsänderung
- Die Macht der Gedanken, Bewusstwerdung und Transformation
- Transfer in den Alltag