

Der Aufwand

Das hört sich zunächst ziemlich aufwändig an – und ist es auch. Das Gesamtpaket umfasst zwei Kurse mit drei Workshops, die jeweils zwei Tage dauern. Das sind 12 Tage – ein Burnout dauert doppelt bis mehrfach so lange. Und: Sie können die Kurse einzeln buchen, den einen beispielsweise im Frühjahr, den anderen im Herbst oder im nächsten Jahr.

Lohnt es sich?

Zu Burnout gibt es noch keine Studien, zum betrieblichen Gesundheitsmanagement, zu dem die Burnout-Prävention gehört, jedoch schon: Laut Institut für Gesundheit und Arbeit haben Mehrkomponenten-Programme, wie das Obige, im internationalen Vergleich die besten Effekte erbracht. Im Durchschnitt wurden die Fehlzeiten um 26 % reduziert. Unternehmen konnten je nach Höhe der Investition für jeden eingesetzten Euro 2,50 bis 10 Euro an Krankenkosten einsparen.

Und für Sie als Mitarbeiter lohnt es sich in jedem Fall: Es ist ein Empowering-Programm, das sie fit für Ihren Arbeitsalltag macht.

ES LOHNT SICH!

MEHR INFORMATIONEN BEI:



adCoa.de

Brigitta Ehrhardt

Psychologin Lic. Phil.
Soziale Kompetenztrainerin
Business Coach

Eschenweg 25
83059 Kolbermoor

Tel. 0049 8031 7979646
info@adcoa.de
www.adcoa.de

BURNOUT

**Für die Betroffenen:
eine Katastrophe**

**Für die Kollegen:
demotivierend**

**Für Firmen:
kostenintensiv**

**Für das Image:
fatal**

Burnout – der Mitarbeiter-Dieb

„Burnout“ hat wieder zugeschlagen: Herr Müller, fachlich eine wahre Koryphäe, allseits beliebt, äußerst zuverlässig, ist zum zweiten Mal am Arbeitsplatz zusammengebrochen. Er wird die nächsten zwei Monate, vielleicht sogar ein halbes Jahr lang arbeitsunfähig sein.



Nie im Leben hat Thorsten Schneider gedacht, dass es einen seiner Mitarbeiter treffen könnte. Und jetzt: Sein bester Mann! Ein finanzieller Verlust zwar, aber das Fehlen des Wissens und Könnens wiegt schwerer. Kann Thorsten Schneider etwas tun, um so etwas in Zukunft zu verhindern?

Er kann!

Burnout – der Karriere-Dieb

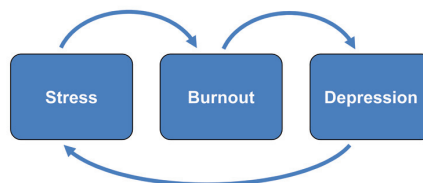
Helene Leimers fühlt sich seit Wochen schlecht. Sie klagt über Kopf- und Rückenschmerzen, schläft nur noch vier bis fünf Stunden, hält sich mit enormem Kaffeekonsum wach. Ohne Ritalin kann sie sich nicht mehr konzentrieren. Es sind ihr schon einige ziemliche Fehler unterlaufen. Wie konnte ihr das nur passieren? Es war der Stress. Fast wäre sie nicht termingerecht fertig geworden. Überhaupt wächst ihr die Arbeit in letzter Zeit total über den Kopf.



Helene Leimers befürchtet, dass sie geradewegs auf einen Burnout zusteuert. Kann sie etwas tun?

Sie kann!

Burnout: durch Arbeitsstress bedingte Form der Depression



3-Schritte-Programm zur Burnout-Prävention:

Erster Schritt

Sie erhalten Informationen und Checklisten, aufgrund derer sie ihre eigene Arbeitssituation aus verschiedenen Blickwinkeln analysieren und selbst bereits erste Maßnahmen ergreifen können.

Sich behaupten

Sich gegen Delegation wehren: Checkliste zur Analyse der eigenen Situation

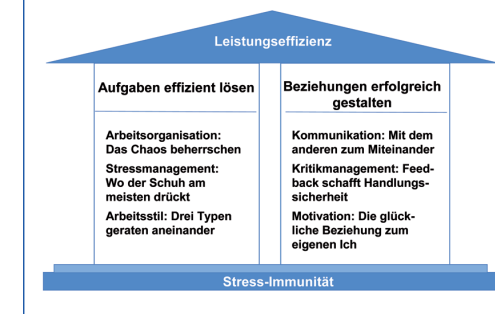
Checkliste Einstellungen

- Glauben Sie, dass man als gute Kollegin, als guter Kollege die anderen nach Kräften unterstützen muss?
- Finden Sie es unkollegial, wenn man das nicht tut?
- Fühlen Sie sich gut, wenn sie für Kollegen „die Kohlen aus dem Feuer“ holen können?
- Fühlen Sie sich schlecht, wenn Sie einer Kollegin eine Bitte abschlagen?
- Werden Sie ärgerlich, wenn Kollegen immer wieder Ihre Hilfe anfragen, können aber trotzdem nicht „Nein“ sagen?
- Sind Sie bei den KollegInnen dafür bekannt, dass Sie hilfreich und unterstützend sind?

Zweiter Schritt

Die Arbeitssituationen, in denen es Ihnen schwer fällt, das Wissen umzusetzen, werden in den Workshops ohne Nennung Ihres Namens bearbeitet und wirksame Lösungen gefunden.

... und in zwei Kursen mit jeweils drei Workshops



Dritter Schritt

Für den Fall, dass Sie Ihr eigener Hauptstressor sind: Ein klärendes Coaching lässt Sie Ihre meist unbewussten, dysfunktionalen Handlungsmuster erkennen und hilft Ihnen, diese zu verändern.