TrainerSocietät Berlin

Burnout vorbeugen – aber wie?

Sehr geehrte Damen und Herren,

Burnout ist einerseits in aller Munde, andererseits für viele Vorgesetzte ein Reizwort, weil sie denken, dass sich ein Mitarbeiter hinter diesem „Mode-Wort" verstecken und drücken möchte. Für Betroffene ist es häufig in unserer Leistungsgesellschaft ein Tabu-Thema, weil sie sich nicht die Blöße von Schwäche und Nicht-mehr-alles-Schaffens geben wollen – weder sich selbst gegenüber, noch den Kollegen und Vorgesetzten gegenüber. Also gilt es, durchzuhalten.

Burnout HilfeBooz & Company ermittelte für die Felix Burda Stiftung 2011 die Kosten für die reine Fehlzeit pro Beschäftigtem und Jahr: 1.199 Euro. Die Kosten für Präsentismus – trotz Krankheit am Arbeitsplatz – belaufen sich auf 2.399 Euro. Nach Badura und Steinke (Uni Bielefeld) haben diejenigen, die über 2x im Jahr trotz Krankheit zur Arbeit gehen zwei Jahre später einen signifikant schlechteren Gesundheitszustand, mehr Fehltage, schlechtere Arbeitsfähigkeit und –leistung und ein höheres Burnout-Risiko.

Außerdem: Der DAK-Gesundheitsreport 2014 weist 13,4 % Fehlzeiten aufgrund von psychischen Belastungen aus. Tendenz steigend.

Wie also Burnout-Gefahren erkennen, Warnsignale richtig deuten, um rechtzeitig gegenzusteuern?

Unser Training „Burnout vorbeugen – aber wie", setzt genau an dieser Stelle praxisnah an und unterstützt Sie durch:

- Die intensive persönliche Auseinandersetzung mit diesem Thema.
- Die Reflexion des persönlichen Leistungsanspruchs und Arbeitsstils.
- Das rechtzeitige Erkennen von Warnsignalen und Symptomen.
- Das Erkennen von Möglichkeiten des Vorbeugens von Burnout.
- Das Entwickeln einer persönlichen Gesundheits-Kompetenz.
- Den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten.

Auf dem Weg zu mehr Ausgeglichenheit und nachhaltiger Kraft und Leistungsfähigkeit unterstützt und begleitet Sie:

Gudrun Ude

Nach meinem Psychologie-Studium in Hamburg arbeitete ich zunächst als Studienreiseleiterin und in interkulturellen Projekten. Danach zog es mich in die Fortbildung. Seit 1992 arbeite ich als selbständige Trainerin und Organisationsentwicklerin in Verwaltung und Wirtschaft – seit 2002 zu den Themen Stressbewältigung, Burnout, Work-Life-Balance, Resilienz, Achtsamkeit.

Zum Profil »

Burnout vorbeugen – aber wie?

Sie sind engagiert, ehrgeizig, „laufen hochtourig", wollen etwas bewegen und bewirken. Immer mal wieder merken Sie, dass Sie gar nicht mehr richtig abschalten können. Doch weiter geht`s! ... Bis sich irgendwann Ihr Körper immer massiver meldet, Sie schlechter schlafen und nicht mehr so durchstarten können, wie Sie es gerne wollen.

Zum Training Burnout vorbeugen – aber wie? »

Wir freuen uns auf Ihren Besuch **www.tsberlin.de**

DOWNLOADS 2015

Trainingsprogramm 2015 als PDF (4,1 MB)

Ansichten 2015 als PDF (1,5 MB)

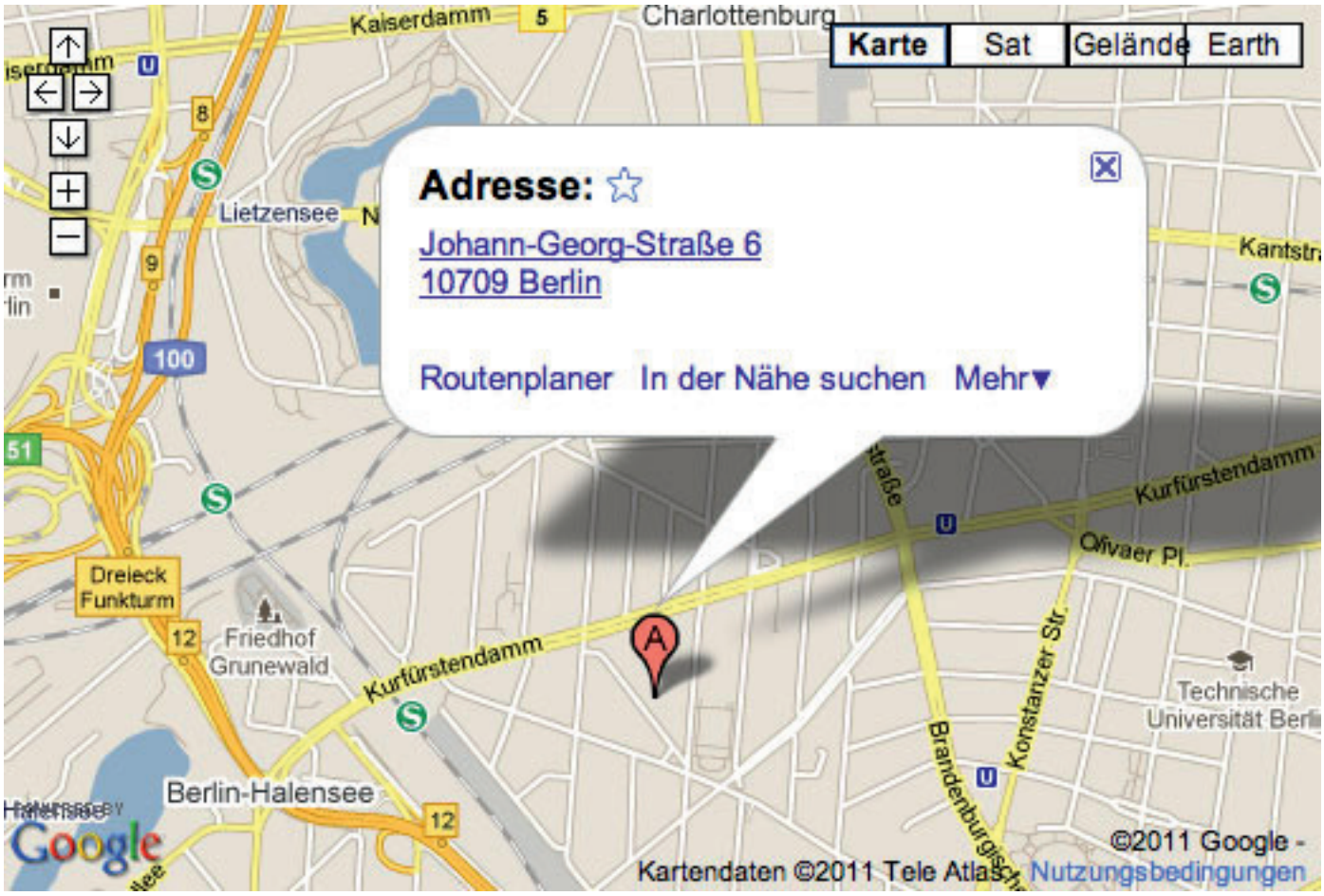
Mit freundlichen Grüßen

Ihre
Ina Jachmann

TrainerSocietät Berlin
Johann-Georg-Straße 6
10709 Berlin
Telefon 030 / 39 88 56 18
E-Mail: **i.jachmann@tsberlin.de**

www.tsberlin.de

Hier finden Sie uns



Wenn Sie künftig keine Informationen mehr von uns bekommen möchten,
schicken Sie diese Mail einfach an uns zurück.