

Burn-out- Prophylaxe

Prophylaxe gegen berufsbezogene, chronische Erschöpfung

Definition Burn-out

Burn-out (englisch: to burn out: „ausbrennen“) wird als ein Resultat von chronischem Stress definiert und bezeichnet einen besonderen Fall zumeist berufsbezogener chronischer Erschöpfung. Die weit verbreitete und am häufigsten verwendete Definition (Maslach und Shirom, 1983) beschreibt drei wesentliche Elemente, die ein Burn-out-Syndrom charakterisieren:

- Emotionale Erschöpfung
- Zynismus
- Reduzierte berufliche Leistungsfähigkeit

Inhalt der Burn-out-Prophylaxe

- Burnout Theorien und Definitionen
- 12 Stufen-Modell
- Burnout Fallen
- Statements und Glaubenssätze, die unser Handeln leiten
- Wie erkenne ich Burnout bei mir und bei anderen?
- Wie gehe ich mit Burnout gefährdeten Menschen um?
- Wie kann ich mich vor Burnout schützen?
- Kann jeder Mensch an Burnout erkranken?

Nutzen der Burn-out-Prophylaxe

- Burnout erkennen lernen
- Sensibilität hinsichtlich meiner eigenen Belastbarkeit
- Erkennen eigener Potentiale und Begrenzungen
- Unterschiedliche Wahrnehmungspositionen einnehmen und einsetzen
- Burnout Prävention und Behandlungsmöglichkeiten
- Wie gehe ich mit Burnout gefährdeten KollegInnen, SchülerInnen um?

Unsere Expertin von crew3p berät Sie gerne

Birgit Slotta-Bachmayr

Mit ihrer Erfahrung als Personalmanagerin in der Wirtschaft und Managerin im Non Profit Bereich mit dem Hintergrund einer psychologischen, pädagogischen und systemische Ausbildung begleitet sie Teams und Führungskräfte sehr praxisnahe und entwicklungsorientiert.

MMag.^a Birgit Slotta-Bachmayr
birgit.slotta-bachmayr@sbs-consulting.at
0043-660-5093129
www.crew3p.at