

## Halbtages-Modul „Burn-Out-Prävention“

Die totale Erschöpfung – vielleicht kennen Sie das, von Ihrem Team, sonst in der Firma oder von Ihnen nahestehenden Personen? Dauernde Überbeanspruchung, unklare Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortungen, fehlende Anerkennung oder Perfektionismus können zu verminderter Leistungsfähigkeit bis hin zu totaler emotionaler Erschöpfung führen. Gute Führung in einer Unternehmung und Vorgesetzte, die sich vorbildlich verhalten, reduzieren das Burn-Out-Risiko.

### Herausforderungen im Führungsalltag:

- Leistung fordern und trotzdem vermeiden, dass Überbeanspruchungen zu gesundheitlichen Problemen führen
- Zur eigenen Gesundheit Sorge tragen und gleichzeitig Ziele erreichen
- Mitarbeitende geschickt auf negative Veränderungen im Verhalten und der Leistung ansprechen

### Inhalte:

- Bedeutung und Kosten von Stress und psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz
- Entstehung des Konzepts Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit)
- Faktoren, die Resilienz erhöhen
- Eigene Reflektion, Massnahmen festlegen
- Burn-Out: Verlauf, Symptome, Prävention
- Umgang mit auffälligen Mitarbeitenden: Prozess, Gesprächsführung
- Gesundheitsförderliche Führung

### Referent

Lorenz Kopp: verheiratet, 1 Sohn  
 Betriebsökonom FH, langjährige Führungserfahrung und Fachverantwortung psychosoziale Gesundheit in einem Grossbetrieb



vitaperspektiv begleitet seit vielen Jahren Führungspersonen und ist vertraut mit deren Anforderungen, Fragestellungen und Unsicherheiten.

### Kontaktinformationen

#### Kosten Firmenseminare:

- CHF 1'800.- bis 20 Teilnehmende (zzgl. MWST)

*(Bei mehr Teilnehmenden Konditionen nach Absprache. Preise verstehen sich exklusive Anreise des Trainers, Schulungsräume, Mittagessen & Pausengetränke.)*

#### Bitte um Kontaktaufnahme:

Ich interessiere mich für eine firmeninterne Schulung

Unternehmung: .....

Voraussichtliche Anzahl Teilnehmende: .....

Unternehmung: .....

Name, Vorname: .....

Position, Rolle: .....

Adresse: .....

Tel G: ..... Tel M: .....

E-Mail: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....