

# Burn-out



## Was tun, wenn die Arbeit krank macht?

**Souveränes Handeln, wenn die Lebens- und Arbeitsbedingungen zu viel werden und Sie oder Ihre Mitarbeitenden krank werden.**

Wir sensibilisieren Sie, wie Sie oder Ihre Mitarbeitenden die berufliche und die private Situation besser gestalten können.

- Reflexion der persönlichen und beruflichen Herausforderungen
- Erkennen von Anzeichen, die auf ein Burnout hinweisen
- Erkennen von Ursachen, die zu einem Burnout führen
- Erkennen von stressfördernden und stressreduzierenden Faktoren im Alltag
- Bewältigungsmöglichkeiten für die Betroffenen
- Erlangen einer ausgewogenen Work-Life-Integration
- 

### Ihr Gewinn

Sie bewältigen die beruflichen und privaten Herausforderungen...

- Sie kennen die Phasen und den Verlauf eines Burnouts
- Sie erkennen Symptome, die auf ein mögliches Burnout hinweisen
- Sie erkennen die Ursachen und die möglichen Umstände, die die Entstehung eines Burnouts begünstigen können
- Sie können betroffene Mitarbeitende wohlwollend unterstützen
- Sie kennen Vorgehensweisen, um Vorgesetzten, Teams und Betroffenen die Rückkehr am Arbeitsplatz zu erleichtern
- Sie kennen Möglichkeiten der internen Kommunikation
- Sie kennen Vorgehensweisen, wenn eine Rückkehr an den Arbeitsplatz nicht mehr möglich oder nicht mehr sinnvoll ist
- Sie erkennen die Vorteile, denn früh zu intervenieren senkt die Kosten und fördert den Rehabilitationserfolg

...und haben wieder Freude im Leben und im Alltag.