

**Soziale Kompetenzen:
Beispielhafte Trainingsinhalte**

„Burn Out“

Prävention gestalten 2-Tages-Seminar

Mitarbeiter sind heute besonderen Belastungen ausgesetzt. Das gilt vor allem für Führungskräfte. Schnellebigkeit, Arbeitsverdichtung, Sparmaßnahmen, enger werdende Personalressourcen usw. erhöhen das Tempo in den Arbeitsabläufen – bei gleich bleibender Forderung nach Arbeitsqualität.

Um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter/Führungskräfte zu erhalten, müssen Präventionsprogramme von Seiten der Institutionen, Verbände, Politik u.a. entwickelt und gestärkt werden. Aber auch die eigene Verantwortung der Mitarbeiter zur bewussten Lebensführung sollten gefordert und gefördert werden, um die „Arbeitskraft“ in der Zukunft zu sichern!

Inhalte/Ziele

- ▶ Begriffsdefinition Gesundheit – Krankheit
- ▶ Umgang mit Stress und anderen Belastungsfaktoren
- ▶ Pathogenese – Salutogenese
- ▶ Konzept der Salutogenese
- ▶ Kohärenzgefühl und Gesundheit
- ▶ Kohärenzgefühl/Kohärenzsinn
- ▶ Work-Live-Balance
- ▶ Burn-Out: Ursachen – Auswirkungen – Warnsignale – Intervention – Prävention
- ▶ Selbst- und Fremdwahrnehmung
- ▶ Selbstwertgefühl
- ▶ Gesunderhaltungs-Ressourcen
- ▶ Wahrnehmungsübungen
- ▶ Körper-Gefühl-Geist
- ▶ Persönlichkeitsmodelle – Interaktionsspiele
- ▶ Praxisbeispiele – Transfer in den Berufsalltag
- ▶ Wissenssicherung – Evaluation