

Burnout

Burnout ist eine durch chronischen beruflichen Stress und andere belastende Umweltfaktoren hervorgerufene Form körperlicher und psychischer Erschöpfung, die große Ähnlichkeiten mit dem depressiven Syndrom aufweist. In ihrem Endstadium ist Burnout eine ernstzunehmende Erkrankung, die eine dauerhafte Einschränkung der beruflichen Leistungsfähigkeit zur Folge haben kann. Andererseits stellt eine durchgestandene Burnout-Krise für viele Betroffene auch den biografischen Wendepunkt zu einem gesünderen und sinnvolleren Leben dar.

Die epidemische Ausbreitung dieser Krankheit verunsichert Mitarbeiter wie Führungskräfte und stellt Unternehmen vor ernst zu nehmende Herausforderungen: Wie können wir auf die Grenzen unserer individuellen wie kollektiven Leistungsfähigkeit reagieren, ohne im globalen Wettstreit, der scheinbar immer mehr von uns fordert, zu resignieren?

Die Seminarreihe

- für Neugierige und Interessierte
- für Personalverantwortliche, Betriebs-/ Personalräte sowie Vertreter betrieblicher Gesundheits- und Sozialdienste
- sensibilisiert für die vielfältigen Formen der Fremd- und Selbstausbeutung – und was man dagegen tun kann
- behandelt auch die schwierigen Fragestellungen, die „quick fix“-Antworten gerne ausklammern

Der Trainer

Bernd Fechler ist Diplom-Pädagoge, Mediator und Ausbilder für Mediation BM, Coach, Kommunikationstrainer und systemischer Organisationsberater. Jahrelange Meditations- und Achtsamkeitsübung. Geschäftsführender Gesellschafter der inmedio Frankfurt GmbH (www.inmedio.de). In seiner Mediations- und Beratungspraxis sowie durch eine eigene Burnout-Erfahrung intim vertraut mit allen Facetten des Problems.

Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw) gGmbH

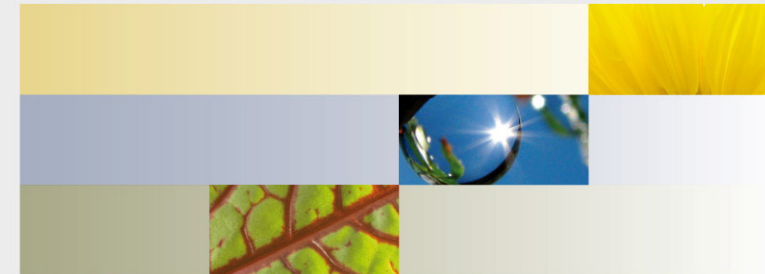
Das Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw) gGmbH ist seit 35 Jahren ein verlässlicher Partner in Bildung, Beratung und Dienstleitung.

Durch unsere flächendeckende Präsenz können wir Ihnen individuell zugeschnittene Lösungspakete schnell und flexibel aus einer Hand anbieten.

Standort Bamberg
Lichtenhaidestraße 15, 96052 Bamberg
Telefax 0951 93224-666
Internet www.bbwbzf-seminare.de

Ute Endres
Telefon 0951 93224-36
E-Mail endres.ute@ba.bbwbzf.de

Ines Jeske
Telefon 0951 93224-29
E-Mail jeske.ines@ba.bbwbzf.de



Seminarreihe

Burnout als Herausforderung für ein nachhaltiges Personalmanagement

- Grundlagenseminar Burnout-Prävention
- Umgang mit Burnout für Führungskräfte
- Impulse für ein betriebliches Gesundheitsmanagement

Burnout verhindern – den eigenen Stress managen: Grundlagen

Folgt man der Medienberichterstattung und den Statistiken der Krankenkassen, ist die Zahl der von Burnout bzw. seinen Vorstufen Betroffenen in den letzten Jahren dramatisch angestiegen. Etwas scheint hier aus dem Ruder zu laufen – in der Arbeitswelt ebenso wie in vielen Bereichen unseres persönlichen Lebens.

Die Fortbildung ist der Einstieg in die Seminarreihe. Sie informiert, zeigt Handlungsalternativen auf und regt zum Nachdenken an:

- Modediagnose oder ernst zu nehmende Krankheit? Was ist und woran erkennt man Burnout?
- Welche äußeren und inneren Faktoren begünstigen ein Ausbrennen am Arbeitsplatz?
- Wie steht es um meine eigene Gesundheit und Stressresistenz? Wie kann ich bei mir persönlich ein Ausbrennen verhindern bzw. umkehren?
- „Der ist nicht zu stoppen...“ – Wie kann ich anderen helfen?

Termine: Freitag, 30.03.2012
Teilnehmerzahl: 6 – 12 Personen
Trainingsort: Bamberg oder Umgebung
Trainer: Bernd Fechler, Lehrmediator BM ,
Organisationsberater, Coach mit
Burnout Erfahrung
Seminargebühr: 365,00 EUR

„Gesund“ Führen in ungesunden Zeiten – geht das?

In einer demografisch alternden Gesellschaft hat Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz oberste Priorität. Einerseits. Andererseits prägen eine zunehmende Arbeitsverdichtung und permanentes Krisenmanagement an tausend „Baustellen“ zugleich unseren Führungsalltag. Da bleibt kaum Zeit für grundsätzliche Kurskorrekturen.

Das Seminar eröffnet neue Räume und Perspektiven. Führungskräfte nehmen ihren Verantwortungsbereich unter die Lupe, beraten einander und erhalten Ratschläge eines erfahrenen Konfliktcoachs und „Burnout-Veteranen“, wie das klappen kann – sich selbst und andere „gesund“ zu führen:

- Woran erkenne ich (rechtzeitig) einen „Burnout-Kandidaten“? Und was tue ich dann?
- „Ich bin doch kein Therapeut!“ Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeiter/innen
- „Chef, wir arbeiten hier *alle* am Anschlag!“ – Umgang mit der Belastungsgerechtigkeit und anderen Konfliktsanlässen in gestressten Teams.
- „...und wer kümmert sich um mich?“ Selbsthilfe für Manager, die ein Vorbild sein wollen

Termine: Freitag, 01.06.2012
u. Samstag, 02.06.2012
Teilnehmerzahl: 6 – 12 Personen
Trainingsort: Bamberg oder Umgebung
Trainer: Bernd Fechler
Seminargebühr: 720,00 EUR

Das stresskompetente Unternehmen:

Impulse für ein betriebliches Gesundheitsmanagement

Chronische Arbeitsüberlastung macht dumm.“ – „Burnout ist eine gesunde Reaktion auf kranke Arbeitsbedingungen.“ – „Gesundheit im Unternehmen hat nur wenig mit Medizin zu tun. Sind die Mitarbeiter krank, ist die Firma der Patient.“

Viele Unternehmen haben erkannt: Ein pfleglicher und intelligenter Umgang mit Human-ressourcen ist ein entscheidender Wettbewerbs- und Überlebensfaktor. Sie sind auf der Suche nach wirksamen Konzepten, um Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter unter einen Hut zu bringen.

Der Obstkorb im Büro, die Yogaübung in der Mittagspause und die Betriebssportgruppe nach Feierabend sind ein guter Anfang. Nachhaltig sind solche Maßnahmen nicht. Notwendig ist ein ehrlicher Blick auf die gelebte Leistungs- und Anerkennungskultur im Unternehmen.

Dieser Workshop stellt best practise Beispiele „stresskompetenter“ Organisationen vor. Dazu kommen Tools und Strategien, mit denen Sie ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) einführen bzw. ein bestehendes BGM verbessern können.

Termine: Freitag, 22.06.2012
Teilnehmerzahl: 6 – 12 Personen
Trainingsort: Bamberg oder Umgebung
Trainer: Bernd Fechler
Seminargebühr: 375,00 EUR