

# ¿Burn-out! oder ¿Bored-out! ? Wie Sie Stressfaktoren im Unternehmen minimieren.



## **„Burn-out“ oder „Bored-out“ ? Wie Sie Stressfaktoren im Unternehmen minimieren.**

E-Mails, Telefonate, Meetings, Kundentermine, Deadlines – unser Berufsalltag scheint sich immer schneller zu bewegen und wir rennen Tag für Tag den vielen Aufgaben hinterher. Kennen Sie dieses Gefühl? Oder haben Sie es bei Ihren Mitarbeitern und Kollegen auch festgestellt? Die Motivation sinkt dramatisch, die Effizienz auch und schließlich kann es zur fristlosen Krankschreibung kommen nach der Diagnose: Burn-out. Andererseits kann Unterforderung und Langeweile am Arbeitsplatz dieselben Konsequenzen haben. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Stressfaktoren erkennen und welche Maßnahmen Sie einsetzen können, um diese in Ihrem Unternehmen zu minimieren. Sie lernen auch mit unterforderten Mitarbeitern umzugehen, um deren gesamtes Potenzial zu entfalten. So schaffen Sie ein besseres und gesünderes Arbeitsklima in Ihrem Unternehmen.

### **Zielgruppe**

Das Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie an HR-Manager und Referenten, die Faktoren und Anzeichen von Über- sowie Unterforderung von Mitarbeitern identifizieren, Mitarbeiterpotenziale vollständig nutzen und so das allgemeine Arbeitsklima eines Unternehmens optimieren wollen.

### **Überblick**

- Was ist Stress?
- Welche Stressfaktoren gibt es?
- Gegenmaßnahmen
- Fallbeispiel

### **Mehrwert**

- Stress-Prävention schützt die Gesundheit der Beschäftigten
- Sie verhindern Arbeitsunfähigkeitstage
- Sie verringern Fehler bei der Arbeit und Unfälle
- Sie vermeiden Kosten

## Programminhalte

Die folgenden Punkte bieten einen Überblick über die möglichen Inhalte des Trainings. Der endgültige Trainingsinhalt wird anhand des individuellen Bedarfs und der Anforderungen der Teilnehmer erstellt.

### Stressfaktoren am Arbeitsplatz

- Unter- und Überforderung
- Zusammenhang zwischen Zeit und Qualität
- Diskrepanz zwischen Verantwortung und Befugnisse
- Mangelhafte Kommunikation
- Vorurteile und Bullying

### Erkennung des **„Burn-outs“** oder des **„Bored-outs“**

- Allgemeine Risikogruppen
- Symptome und Verhalten
- Kognitive Manifestationen
- Körperliche Manifestationen
- Feststellung einer **„Unterforderung“**

### Präventivmaßnahmen

- Maßnahme nach Stressfaktor einsetzen
- Arbeitsplatzneugestaltung
- Partizipatives Management
- Verbesserung der Kommunikation