Burnout vorbeugen durch gesundes und stimmiges Arbeiten

Es gibt 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung. Im Ziel Nr. 3 wird der Bereich *Gesundheit und Wohlergehen* definiert. In unserer Zeit, die von hoher Arbeitsbelastung, ständiger Erreichbarkeit und zunehmendem Stress geprägt ist, sind wirksame Strategien, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben zu erreichen, unerlässlich.

Das Seminar "*Burnout vorbeugen durch gesundes und stimmiges Arbeiten*" bietet einen nachhaltigen Ansatz zur Prävention von Burnout, der alle Altersgruppen anspricht.

Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmende aller Altersgruppen und Berufsfelder, die ihre Belastbarkeit stärken und Burnout vorbeugen möchten. Es bietet eine wertvolle Gelegenheit, effektive Strategien zur Stressbewältigung, Selbstfürsorge und Work-Life-Integration zu erlernen und in den eigenen Arbeitsalltag zu integrieren.

Nutzen für die Teilnehmenden:

- Erkennen und Vermeiden von Burnout-Symptomen
- Entwicklung effektiver Stressmanagement-Techniken
- Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit und Resilienz
- Verbesserung der Work-Life-Integration und Förderung eines gesunden Lebensstils
- Reduzierung von Perfektionismus und Umgang mit beruflichem Druck

Inhalte des Seminars:

1. Verständnis für Burnout
    - Entstehung und Symptome, Hintergrund Info´s
    - Checkliste zur eigenen Überprüfung, Arbeitsblatt zur Einzelarbeit

2. Selbstfürsorge und Resilienz
    - Die Resilienz-Schlüssel und deren Anwendbarkeit im Alltag
    - Worauf achte ich zukünftig, Postkarte beschreiben als „Reminder“ für sich, Einzelarbeit

3. Stressmanagement-Techniken
    - Wirkung u.a. auf das Vegetative Nervensystem
    - Kleine Übungen in Gruppen (durch Trainer schriftlich vorbereitet, drei – vier Übungen, je nach Gruppengröße)

4. Work-Life-Integration
    - Anforderungen an Arbeitgeber
    - Sichtbarkeit der Faktoren, Arbeitsblatt in der Einzelarbeit

5. Umgang mit Perfektionismus und beruflichen Erwartungen
    - Pareto-Prinzip und Skalierung der Erwartungen
    - WER erwartet WAS? Arbeitsblatt in der Einzelarbeit