



Timeout statt Burnout – Führungsaufgabe Burnoutprävention

Als Führungskraft ist es nicht nur wichtig, gut mit den eigenen Kräften umzugehen, sondern auch, Burnout bei Mitarbeitern früh zu erkennen, vorzubeugen oder Betroffene kompetent zu begleiten.

Ziele und Nutzen

- Reflexion und Verbesserung des persönlichen Kräfte-Managements
- Sensibilisierung für Erschöpfungssymptome bei Mitarbeitenden
- Anregungen und Werkzeuge für Präventions- und Interventionsmöglichkeiten als Führungskraft

Inhalte

Dieses Führungsseminar setzt sich aus zwei Modulen mit unterschiedlichem Schwerpunkt zusammen: Im ersten Modul setzen Sie sich mit Ihrem eigenen Kräfte-Management auseinander. Das zweite Modul fokussiert auf die Verantwortung, die Möglichkeiten und Grenzen gegenüber Ihren Mitarbeitenden. Auf beiden Ebenen geht es darum, wirksame Strategien zu entwickeln, die auf Ihre eigene Situation zugeschnitten sind.

Modul I: Kräfte-Management/Lifebalance als persönliche Herausforderung

Ziele: Gut mit Ihren eigenen Kräften umgehen und Ihr Wohlbefinden, Ihre Kreativität und Leistungsfähigkeit erhalten

- Persönliche **Standortbestimmung** bezüglich Belastungen und Ressourcen mit dem Lebenswelten-Modell
- Anregungen, Werkzeuge und Erkenntnisse zum Thema aus Fachliteratur, Forschung und Beratungstätigkeit der Kursleitung
- **Drei E der Burnoutprävention:** Arbeit mit den drei Stossrichtungen Entlastung – Ernüchterung – Erholung
- **Transfer:** Erarbeiten von persönlichen Zielen und Massnahmen

Modul II: Burnoutprävention in der Führungsrolle

Ziele: Präventive Massnahmen ergreifen. Erste Anzeichen von Burnout bei Mitarbeitenden und Teams erkennen. Betroffene gezielt ansprechen und unterstützen.

- **Bestandesaufnahme:** Wo stehen die einzelnen Mitarbeitenden, wo das Team? / Risikofaktoren und Ressourcen identifizieren und reflektieren
- Burnout-**Prävention:** Salutogenes Führungsverhalten, Arbeit mit den drei Stossrichtungen Schützen – Stärken – Fördern
- Burnout-**Intervention** (und Postvention): Anregungen für Massnahmen und Leitfaden für Gespräche in verschiedenen Phasen, Information über externe Unterstützung, Case Management
- **Transfer:** Entwicklung konkreter Massnahmen in der Führungsrolle und auf organisatorischer Ebene

Arbeitsweise

Vorträge, Selbstreflexion, Arbeit mit Fallbeispielen, Gruppenarbeiten, Austausch unter den Teilnehmenden, Übungen/Techniken zur Entspannung, Zentrierung und zum Energieaufbau