

Inhouse: Burnout-Prävention

Wir unterstützen Einzelpersonen und Unternehmen mit dem Ziel, Burnouts bei den Mitarbeitern zu vermeiden und bei beginnenden Anzeichen zu unterstützen. Wir tun dies mit folgenden Instrumenten:

Einzelcoaching von Mitarbeitern und Führungskräften

- Im Einzelcoaching arbeiten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Methoden aus dem Mentaltraining, Entspannungstechniken, der systemischen Beratung, Hypnotherapie, Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), NLP und der systemischen Organisationsentwicklung, um die persönliche Burnoutsymptomatik zu verbessern.

Training von Führungskräften

- Möglichkeiten der Burnoutprävention, Burnoutsymptome bei Mitarbeitern erkennen. Führungsstile und Unternehmenskulturen erkennen, die Burnoutsymptome verursachen können. Erarbeitung eines individuellen Action-Plans, um durch Kreierung eines eigenen Führungsstils, Maßnahmen und Veränderung der Kommunikation, Auslöser für Burnout zu reduzieren und den Umgang mit Burnoutgefährdeten Mitarbeitern anders zu gestalten.

Training von Mitarbeitern und Führungskräften als Burnoutprävention

- Trainiert werden das Erkennen von eigenen Stressoren, Identifikation innerer Treiber, Entspannungs- und Atemtechniken, Arbeit an selbstschädigenden Glaubensmustern und Verhaltensweisen, Erarbeitung einer individuellen Ressourcen- und Kommunikations-Guideline. Ein solches Training bauen wir gern als 8 oder 12 Wochen-Programm (z.B. einmal pro Woche 2 Stunden) für Sie auf.

Beratung von Unternehmen, um Burnoutquoten zu reduzieren

- Hohe und steigende Burnoutquoten haben unserer Erfahrung nach immer etwas mit veränderten Unternehmenskulturen und Führungsstilen zu tun. Besonders Unternehmen, die Menschen anziehen, die für ihre Arbeit brennen, sind für hohe Burnoutquoten prädestiniert. Warum? Forschungsergebnisse beweisen, dass besonders die Mitarbeiter Burnout gefährdet sind, die für ihre Arbeit "gebrannt" haben und aufgrund von privater und beruflicher Rahmenbedingungen dann verbrannt sind.

Wir erstellen gerne ein Konzept für Ihr Unternehmen.

