

Burnout-Prävention Workshop für Firmen

Job-Stress-Index 2016: Ein Viertel der Erwerbstätigen ist erschöpft und gestresst

Auswirkungen von Stress in der Schweiz (Erhebung: Gesundheitsförderung Schweiz)

- Jeder vierte Erwerbstätige (25,4 %) hat Stress, das heisst mehr Belastungen als Ressourcen am Arbeitsplatz.
- Jeder vierte Erwerbstätige (25,4 %) ist erschöpft.
- Ursachen im Job: Zeitdruck, Arbeitsbezogene Unsicherheit, Arbeitsorganisatorische Probleme, Qualitative Überforderung, Soziale Stressoren, Vorgesetzte Soziale Stressoren, Arbeitskollegen, zu viel Arbeit, Termindruck, Hetze, Störungen, Informationsflut, ungenaue Vorgaben, ungerechte Bezahlung, mangelnde Anerkennung, Vereinbarkeit Beruf und Familie, ständige Erreichbarkeit, Konflikte, zu wenig Handlungsspielraum
- Stress kostet die Arbeitgeber rund CHF 5,7 Mrd. pro Jahr.
- Der Fokus in diesem Jahr zeigt: Junge Mitarbeitende sind häufiger gestresst und erschöpft und haben mehr gesundheitsbedingte Leistungseinbussen

Klassische Zeitmanagement/Stressmanagement Seminare wirken häufig nicht, denn viele Menschen sind bereits an Ihren Leistungsgrenzen angekommen.

In unserem Seminar "Stress, Burnout, Achtsamkeit" lernen Ihre Mitarbeiter und Kollegen, was Stress ist, wie ein Burnout entsteht und was man tun kann, um Prävention zu betreiben. Außerdem wird das Prinzip der Achtsamkeit vorgestellt - ein seit Jahren wissenschaftlich erforschtes und in seiner Wirksamkeit erprobtes Verfahren zur Vermeidung und Heilung psychischer Erkrankungen und Belastungen im Leben.

Datum	Termine nach Vereinbarung
Zeitdauer	2 Tage jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 3000.-- inklusive Unterlagen
Format	Gruppe mit bis zu max. 15 Teilnehmenden
Ziel	Burnout verstehen und Erlernen von Methoden/Übungen zur Prävention
Ort	Nach Absprache
Leitung	Peter Ballmer, Coach & Francesca Friciello, Naturärztin

Das Seminar dessen Ziele/Nutzen im Detail

- Verstehen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Verständnis für Wahrnehmung, Stressentstehung, Verhaltensmuster
- Vermeidung chronischer, stressbedingter Erkrankungen
- Burn-Out Prävention
- Reduzierung sozialer Konflikte und Verbesserung des eigenen Kommunikationsverhaltens

Aufbau des Seminars

Tag 1 - Achtsamkeit, Wahrnehmung, Im Körper präsent sein, Stress/Stressphysiologie

Tag 2 - Mit Stress umgehen, Achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge, Rückblick /
Ausblick