

## Stärkung der Ressourcen Ausgebrannten Teams vorbeugen

### • Etappenmodell für ausgebrannte Teams:

- Person
- Privatleben
- Zielgruppe
- Team
- Vorgesetzte
- Institution & Gesellschaft

### • Prozessdynamik in 8 Etappen:

- Enthusiasmus
- Überforderung
- Schuldsuche
- Angestrengtheit
- Misserfolg
- Hilflosigkeit
- Erschöpfung
- Burnout

### • Prävention:

- Salutogenese
- Resilienz
- Positive Psychologie

### • Präventionsmodell Teams stärken:

- Person
- Privatleben
- Zielgruppe
- Team
- Vorgesetzte
- Institution & Gesellschaft

### • Zeitmanagement

## Seminarbeschreibung:

- Nicht nur für den unmittelbar Betroffenen ist Burnout am Arbeitsplatz ein ernsthaftes Problem. Wenn die Leistungsfähigkeit des Mitarbeiters dauerhaft sinkt, entsteht für das Team ein bedrohlicher Stressreiz.
- Die Belegschaft fühlt sich dadurch genötigt, ihr eigenes Leistungsniveau überdurchschnittlich zu erhöhen, damit das Defizit innerhalb der Einrichtung wieder ausgeglichen werden kann.
- Diese Arbeitsweise kann durchaus eine ganze Weile aufrechterhalten werden, aber auf Dauer machen es Körper und Seele nicht mit, immer bis an die Leistungsgrenzen zu gehen. Mit der Zeit kann die Führungsebene wahrnehmen, dass sich die Belastungs- und Erschöpfungsmerkmale ursprünglich einzelner Personen nun auch beim Team insgesamt beobachten lassen.
- Wenn diese Anzeichen jetzt nicht präventiv angegangen werden, schreitet das Team möglicherweise kollektiv in der Burnout-Symptomatik voran.
- Während des Seminars werden Sie verstehen, wie sich der Prozess des Ausbrennens vollzieht und welchen Anteil jeder Einzelne daran hat. Sie lernen mehrere Präventionsmaßnahmen kennen, die, bei einer dauerhaften Integration, zur Stärkung Ihrer Ressourcen und damit zur Entlastung im Arbeitsalltag führen können.