



## **Ganz gelassen 120 % leisten? - Psychologische Burnout-Prävention**

Das Auftreten massiver Erschöpfungszustände bedingt durch Belastungen am Arbeitsplatz lässt sich in unserer Gesellschaft nicht mehr wegdiskutieren. Dem Arbeitgeber entstehen durch Fehltage oder belastungsbedingte Erkrankungen wirtschaftliche Schäden in Millionenhöhe.

Es mag dabei widersprüchlich oder gar ironisch scheinen, dass häufig gerade die Beschäftigten betroffen sind, die eine hohe intrinsische Motivation mitbringen, sich besonders anstrengen und stets beste Leistungen erbringen möchten. Die Betroffenen haben dabei hohe Ansprüche an sich und andere und identifizierten sich nicht selten sehr stark mit dem Arbeitsplatz oder dem Arbeitgeber. Ist die Person bereits psychisch und körperlich massiv erschöpft, ist es ein langer Prozess, bis die Person dem Arbeitgeber ihre Arbeitskraft wieder anbieten kann.

Gezielte Prävention ist dabei ein Mittel, um geschätzte MitarbeiterInnen darin zu unterstützen, weiterhin ihren Ansprüchen zu genügen und zugleich gesund durch hektische Zeiten am Arbeitsplatz gehen zu können. Neben Methoden zur Resilienzförderung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge hinterfragen wir mit den Teilnehmenden implizite psychische Glaubensgrundsätze, die ihr Verhalten steuern und ins Burn-out führen können. Neben Techniken zur Work-Life-Balance ist eine Einstellungsänderung jener Schritt, der es langfristig den MitarbeiterInnen erlaubt, gesund und den eigenen Erwartungen entsprechend, leistungsfähig zu bleiben.

### **Zentrale Inhalte auf einen Blick**

- Innere Antreiber kennenlernen
- Resilienz
- Methoden zur Selbstfürsorge
- Techniken der Achtsamkeit
- Implizite Glaubensgrundsätze kennenlernen und hinterfragen
- Eigene Ansprüche bewahren und gesundheitsförderlich umsetzen
- Eigene Stärken kennenlernen
- Individuelle Warnsignale der Erschöpfung erkennen und deuten
- Selbsterfahrung
- Gruppendiskussionen



### **Erfahren Sie mehr**

Ob Workshop oder Coaching – wir werden das Thema entsprechend Ihren Vorstellungen gestalten. Lassen Sie uns auch im Vorfeld darüber sprechen, welche Inhalte für Sie relevant sind. Gerne begleiten wir Sie zudem mit entsprechender psychologischer Fachberatung.

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt!

### **be • task ...weil Persönlichkeit zählt**

Wir beraten und schulen all jene, die im beruflichen Kontext mit Krisen und Notlagen konfrontiert sind, beispielsweise durch

- krisenbedingte Wendepunkte
- potentiell traumatisierenden Situationen
- Mobbing und sexuelle Belästigung
- persönliche Belastungen

Durch unsere Unterstützung können Organisationen, Teams und Einzelpersonen Wege finden, professionell und gesundheitsfördernd mit diesen Situationen umzugehen.

Als Diplom Psychologinnen sind wir dank unserer langjährigen Erfahrung den verschiedensten Situationen begegnet, in denen wir unterstützend wirken konnten. Von Organisationsberatungen bis hin zur konkreten Arbeit mit Teams aber auch in der Unterstützung einzelner Personen in besonderen Lebenssituationen konnten wir Entwicklungen aktiv begleiten.