



## PRÄVENTION BURNOUT

Das betriebliche Gesundheitsmanagement von SWICA.



# Prävention Burnout

## Burnout – Modeerscheinung oder Zivilisationskrankheit?

Burnout ist eine körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung. Manche sprechen von einer Modeerscheinung, andere warnen vor einer Burnout-Epidemie. Tatsache ist, dass in der internationalen Klassifikation der Erkrankungen Burnout keine eigenständige Krankheit ist, sondern lediglich als möglicher Einflussfaktor für andere Krankheiten wie zum Beispiel Depression akzeptiert ist. Fakt ist aber auch, dass immer mehr – vor allem junge – Erwerbstätige krankheitshalber wegen eines Burnouts ausfallen. Die meisten von ihnen holen sich viel zu spät bei einem Fachspezialisten Hilfe. In einem Punkt sind sich die meisten Ärzte und Fachspezialisten einig: Burnout muss nicht sein und könnte in vielen Fällen verhindert werden.

### Zielgruppe

- Führungskräfte
- Mitarbeitende

### Zielsetzungen

Die Teilnehmenden kennen

- den Unterschied zwischen Burnout und Depression
- das Erscheinungsbild von Burnout und Depression
- Faktoren, die ein Burnout oder eine Depression begünstigen
- Möglichkeiten, um sich vor einem Burnout zu schützen und wissen, wo sie Hilfe holen

### Inhalte

- Definition Burnout und Depression
- Burnout-Phasenmodell
- Abgrenzung zu Depression
- Hilfsmittel gegen chronischen Stress und Burnout

### Methodik

- Referat oder Workshop mit Gruppenarbeiten

### Durchführung

- Fachspezialist Präventionsmanagement

### Teilnehmerkreis

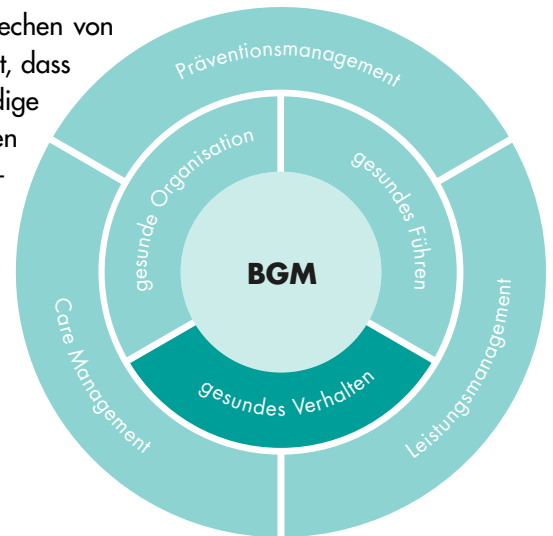
- Workshop: bis zu 15 Personen
- Referat: unbegrenzt

### Dauer

- 1 bis 3.5 Stunden

### Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



### Tipp

Das Modul «Prävention Burnout» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Absenzenmanagement
- HRV-Messung
- Resilienz
- Stress