



PRÄVENTION BURNOUT

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

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. Die WHO beschreibt Burnout als Syndrom aufgrund von «chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird». Fakt ist 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

- Alle 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
- Optional: individuelle Coachings im Anschluss an eine Veranstaltung

Durchführung

- Fachspezialist Präventionsmanagement

Teilnehmerkreis

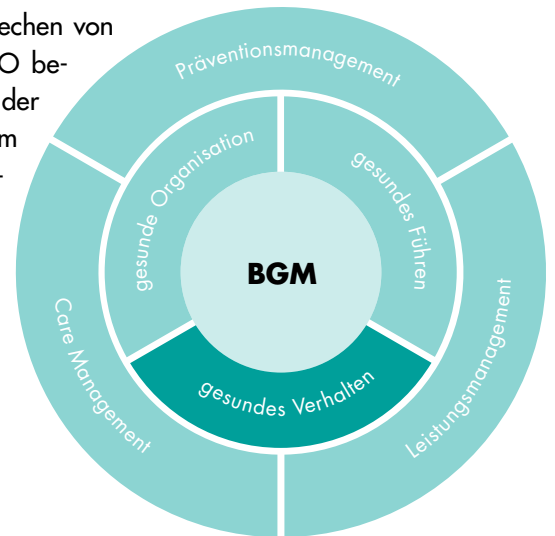
- Workshop: bis zu 15 Personen
- Referat: bis zu 30 Personen

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:

- Präsenz- und Absenzenmanagement
- HRV-Messung
- Resilienz
- Stress