

„Arbeit und Wohlbefinden“ – Wie kann ich dies als Führungskraft fördern?

Dieser Workshop beschäftigt sich mit den Möglichkeiten der Burnoutprävention und den entsprechenden Maßnahmen zur Erhaltung der Mitarbeiterleistungsfähigkeit.

Die Teilnehmer des Workshops erhalten eine Übersicht über die verschiedenen Symptome, ob und wie man sie als Führungskraft erkennen kann und wo man trennen muss zwischen Burnoutsymptomen und anderen Erkrankungen. In diesem Zusammenhang wird großer Wert darauf gelegt, nicht zu pathologisieren, sondern ein objektives Bild der aktuellen Situation in der Wirtschaft zu zeichnen. Durch die wissenschaftliche Darstellung des physiologischen und neurophysiologischen Hintergrunds, sowie den Ursachen und Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit wird der Zugang für ein rationales Verständnis geschaffen, das neben den gesundheitlichen Folgen für den Einzelnen auch den Wertschöpfungsverlust für das Unternehmen beinhaltet.

Durch das Verständnis für die wirtschaftliche Relevanz des Themas wird Offenheit für die Maßnahmen zur Erhaltung der Humanressourcen geschaffen. Über die notwendigen Anpassungen des Führungsstils hinaus, erkennen die Teilnehmer die Signifikanz im Umgang mit ihren persönlichen Ressourcen, für ihre Rolle als Vorbild und für die erfolgreiche Veränderung der Unternehmenskultur.

Inhalte

- Der Zusammenhang von Burnout und Stress
- Die Superkompensationskurve: Das richtige Verhältnis von Belastung und Pause
- Hamsterradeffekt
- Phasen des Burn-Out
- Neurophysiologische Folgen von Stress
- Auswirkung auf Neurotransmitter und die Folgen für die mentale Leistungsfähigkeit
- Leistungsfähigkeit und Präsentismus
- Risikogruppen

Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none">• Partizipative Führung• Ressourcenorientierte Arbeitsplanung• Bewusste Planung von Hochleistungsphasen• Vorbildfunktion• Modellingeffekte: Die Auswirkung des eigenen Verhaltens auf das Verhalten der Mitarbeiter und die Unternehmenskultur• Darstellung der Vorbildfelder• Gestaltung der Firmenkultur
Dauer	2 Tage In Absprache mit den mit den Teilnehmern können Businesspausen eingeplant werden, um operativen Aufgaben nachzugehen.
Trainer	Boris Kimes M.A.