



# Führungswerkstatt II: Prävention für die Praxis — Überlastung und Burnout bei MitarbeiterInnen rechtzeitig erkennen

-Information-



**Institut für Gesundheitsförderung  
und Prävention GmbH**

[www.ifgp.at](http://www.ifgp.at)



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen

**Dachverband der österreichischen  
Sozialversicherungen**

[www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at)



**Österreichisches Netzwerk  
für Betriebliche Gesundheitsförderung**

[www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)

## Hintergrund

Woran erkenne ich als Führungskraft, dass mein Mitarbeitender in eine Überforderungssituation steht? Was sind die ersten bzw. frühen Anzeichen für das Phänomen „Burnout“ und wie kann ich es am besten ansprechen?

Um den Begriff „Burnout“ ranken sich viele Mythen und die Abgrenzung zu „Stress“ oder „Überlastung“ wird oft nur sehr unscharf getroffen.

Dieses Seminar zeigt, was im psychologischen Sinne unter Überlastung und Burnout zu verstehen ist und gibt Führungstools mit auf den Weg, wie eine diesbezügliche Gesprächsführung stattfinden kann. Personen mit Führungsverantwortung lernen eigene Erschöpfungsanzeichen und die Ihrer MitarbeiterInnen frühzeitig zu erkennen, entwickeln Strategien der Prävention und stärken ihre persönliche Gesundheitskompetenz. Sie lernen Stress, Burnout und andere ähnlich „aussehende“ Erkrankungen voneinander zu unterscheiden. Sie erfahren zudem die Hintergründe über die Entstehungsbedingungen von Burnout und erkennen Lösungswege.

## Ziele

- Sensibilisierung und Informationsvermittlung zum Thema „Burnout“
- Übermittlung von Basiswissen und Kernkompetenzen um Sicherheit im Führungsalltag zu erlangen
- Aufbau und Förderung der Achtsamkeit zum Thema „Burnout“
- Wahrnehmung der eigenen Ressourcen
- Strategien der persönlichen und beruflichen Burnout Prävention

## Inhalte

- Was ist Burnout – der Begriff
- Was versteht man unter psychischer Belastung
- „Kosten“ des Burnout: Zahlen, Daten, Fakten
- Phasen des Burnout-Syndroms
- Wichtige Warnsignale bei sich/bei MitarbeiterInnen wahrnehmen
- Regeneration
- Umgang mit betroffenen MitarbeiterInnen: Gesprächsführung
- Maßnahmen für Burnout-Prävention im Unternehmen

## Zielgruppen

Führungskräfte aus allen Branchen und Unternehmensgrößen.

## Termin und Veranstaltungsort

22.06.2021, 09:30 – 12:00 Uhr sowie 13:30 – 16:00 Uhr  
Durchführung als Webinar (Webex)

## Anmeldung

Online-Anmeldung und weitere Informationen:

[www.ifgp.at](http://www.ifgp.at) (Fort- und Weiterbildung—BGM-Academy)

Fragen zur Anmeldung richten Sie bitte an:

**Frau Susanne Wallner**

**Frau Eveline Posch**

**Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH**

Haideggerweg 40

8044 Graz

Tel.: +43 / (0)50 2350 – 37900

Fax: +43 / (0)50 2350 – 77900

E-Mail: [office@ifgp.at](mailto:office@ifgp.at)

[www.ifgp.at](http://www.ifgp.at)