

Burnout Prophylaxe

BCO-Qualifizierungen

Unsere Qualifizierungsangebote zeichnen sich durch eine hervorragende Effizienz und Effektivität aus: Wir verlagern die reine Wissensvermittlung vor und nach das Präsenztraining, verfolgen und dokumentieren die Lernerfolge und binden die Teilnehmer in einen mehrmonatigen Lernprozess ein ohne sie dabei von Ihrer täglichen Arbeit abzuhalten! Was genau vermittelt wird und wie unsere Qualifizierungen aufgebaut sind, lesen Sie hier!

Qualifizierungsübersicht

Arbeitsverdichtung, Stress und Desillusionierung führen immer häufiger zum Burnout bei Führungskräften und Mitarbeitern. Die BCO-Qualifizierung Burnout Prophylaxe soll zum einen die Sensibilität der Teilnehmer für das Thema fördern und gleichzeitig Strategien zur Verhinderung des Ausbrennens vermitteln.

Qualifizierungsziele

- Vermittlung von Basiswissen zum Burnout
- Erarbeitung individueller Strategien zur Burnout Prophylaxe
- Erkennen von Burnout Symptomen bei sich und anderen
- Reflektion der persönlichen Work-Life-Balance
- Strategien zur Erhaltung von Arbeitskraft und Leistungsfähigkeit

Burnout Prophylaxe

Qualifizierungsinhalte

Die folgenden Beschreibungen umreißen wesentliche Inhalte der Qualifizierung, die sowohl in der Wissensvermittlung wie auch in dem konkreten Einüben erfolgsrelevanter Verhaltensweisen besteht.

- **Sensibilisierung für das Thema Burnout**

Die Teilnehmer erfahren, wie Burnout entstehen kann, welche verschiedenen Phasen wichtig sind zu unterscheiden und welche Risikofaktoren zur Entstehung von Burnout besonders zu beachten sind.

- **Einschätzung des individuellen Burnout Risikos**

Mit Hilfe geeigneter diagnostischer Fragebogenverfahren wird das individuelle Belastungs-/Ressourcenprofil ermittelt und Schwerpunkte in der Entwicklung der persönlichen Lösungsansätze gelegt.

- **Aufbau von Bewältigungsmöglichkeiten**

Durch lösungsorientierte Aufgaben wird der Focus auf die Aufdeckung und Entwicklung von Ressourcen und Möglichkeiten gelegt, die die Teilnehmer in die Lage versetzen, bestehenden Belastungen abzubauen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erleben und Erfahren anderer Sichtweisen und dem Ausprobieren neuer Verhaltensmöglichkeiten. Bereits bestehende hilfreiche Möglichkeiten der Teilnehmer werden gestärkt, individuelle Ziele und deren Umsetzung entwickelt.

- **Gesundheitsfördernde Strategien**

In körperorientierten Übungen – sowohl in der gesamten Gruppe als auch in Kleingruppen – lernen die Teilnehmer alltagstaugliche effektive Möglichkeiten, eigene Belastungen abzubauen.

- **Aufgaben als Führungskraft im Umgang mit Burnout**

Die Teilnehmer entwickeln Lösungsansätze und erhalten Verhaltensorientierung zu der Frage, wie sie als Führungskraft Hinweise auf eine bestehende/drohende Burnout-Entwicklung bei Ihren Mitarbeitern erkennen und angemessene Gegenschritte und Angebote einleiten können.

Burnout Prophylaxe

Qualifizierungsprozess

Wir gehen mit unserem Qualifizierungsansatz einen innovativen Weg! Unser Ziel dabei: Sie sparen zeitliche und finanzielle Ressourcen, gleichzeitig bekommen Sie effektive und nachhaltige Ergebnisse. Wir bieten Ihnen folgende Schrittfolge aus Selbstlernphasen, Wissensüberprüfung, Präsenztraining und individuellem Coaching an:

1. Eigenstudium:
 - Jeder Teilnehmer erhält ein Wissenspaket zum Eigenstudium
 - Zusätzlich wird bei jedem Teilnehmer der Qualifizierung der individuelle Belastungsgrad und die Burnout Gefährdung erhoben
2. Wissensüberprüfung:
 - Ziel ist es, alle Teilnehmer auf einen ähnlichen theoretischen Wissensstand zu bringen, um im Training keine Zeit mit dem Rezitieren von Fachbüchern zu verschwenden
 - Zwei Wochen vor dem Training wird das erworbene Wissen in einem Online-Test abgefragt. Nur mit dem erworbenen Wissen können Teilnehmer am Training teilnehmen.
3. Präsenztag:
 - Die Teilnehmer kommen zu einem intensiven Verhaltenstraining zusammen
 - Ergebnisse der individuellen Belastungserhebung und der Burnout Gefährdung werden besprochen
 - Inhalte werden vertieft bzw. weiter erläutert
 - Praktische Übungen durchziehen den Tag
4. Wissensvertiefung:
 - Die Teilnehmer erhalten weiteres Material zur Vertiefung Ihres Wissens
5. Eigenarbeit:
 - Die Teilnehmer arbeiten in den nächsten drei Woche an ihren individuellen Aufgaben aus dem Verhaltenstraining
6. Telefon-Coaching
 - Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit im Rahmen eines Telefon-Coachings seine Lernerfahrungen und die Ergebnisse seiner Eigenarbeit mit einem Coach zu reflektieren
7. Wissensevaluation:
 - Die Teilnehmer nehmen erneut an einem Online-Test teil, der sowohl ihr erworbenes Wissen, wie auch die gesammelten Erfahrungen erfasst
8. Qualifizierungsbericht:
 - Das Unternehmen erhält eine aggregierte Übersicht über die Ergebnisse der Wissensevaluation