

# Burn out

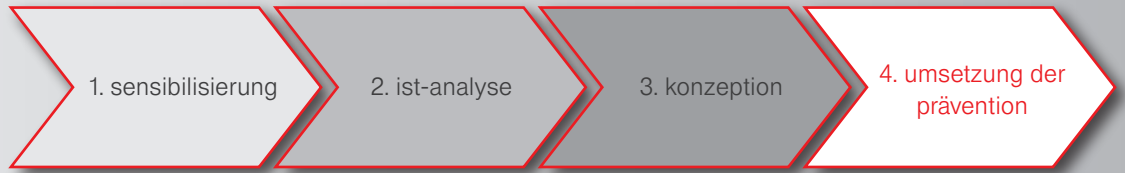
## «multi based burnout prevention»

selbstmanagement

individuelle komplexität meistern

tomkat training gmbh  
hauptstrasse 46  
87740 buxheim  
fon +49-8331-4988273  
fax +49-8331-4988274  
office@tomkat-training.de  
www.tomkat-training.de





# multi based burnout prevention

beugen sie burnout vor und gehen sie in der fürsorgepflicht für ihr team einen schritt voraus!

immer mehr menschen fallen wegen des zustands psychischer, geistiger, körperlicher und physischer erschöpfung aus. sind diese erschöpfungen nicht mehr durch normale erholungszeiten kompensierbar, spricht man von burnout. krankheitsbilder wie burnout kosten die westlichen industriegesellschaften jährlich 3 bis 5 prozent des bruttoinlandprodukts. aber es ist nicht die arbeit allein: ein burnout entsteht aus dem zusammenspiel von beruflichen anforderungen, individuellen entwicklungsstrukturen und mangelnden kompensationsmöglichkeiten. es ist weniger ein zuviel an arbeit, als eine mangelnde abgrenzung im privaten, organisatorischen und beruflichen bereich. stellen sie sich folgende fragen:

- ... sind ihnen als führungskraft schon mal dinge wie resignation, unausgeglichenheit oder aggression an ihren mitarbeitern aufgefallen?
- ... haben sie vielleicht häufiger als früher mit vertretungsplänen zu kämpfen, weil ihr bester projektleiter plötzlich längere zeit ausfällt?
- ... und fragen sie sich, wie sie als führungskraft ihre fürsorgepflicht ihrem team gegenüber besser geltend machen können?

wenn sie nur eine frage mit JA beantworten können, dann sollten sie **weiterlesen**:

## 1. (0,5 bis 2 tage)

- sensibilisierung für gesundheitliche unternehmensziele
- entstehungsbedingungen besonders stressbelastender situationen und burnout
- burnout symptome und muster erkennen / gesundheitsrelevante führungskompetenz
- optional: avem\*-test inkl. auswertung

## 2. (1 tag)

- psychotherapeutische, organisationsbezogene und medizinische ist-analyse
- avem\*- und mbi-test (maslach burnout inventory)
- status individuelle / sozioökonomische faktoren
- status soziale kompetenz

## 3. (1 tag)

- besprechung der ausgewerteten ist-analyse
- gemeinsame erarbeitung machbarer schritte
- definition von kurz-, mittel- und langfristigen zielen
- konzept der intervention (maßnahmen, etc)

## 4. (individuell)

- individuelle betreuung und begleitung auf den verschiedenen ebene:  
soziale ebene, verhaltensebene und physische ebene
- begleitung in der organisationsentwicklung

sicherung der nachhaltigkeit durch individuell wählbare vertiefungsmodule, z.b.:

- reintegration von mitarbeitern
  - angst, panik, depression
  - abgrenzen statt ausbrennen
  - effizient kooperieren – optimale ergebnisse erzielen
- weitere themen finden sie auf unserer homepage

### ihr tomkat team

das zusammenwirken unseres teams aus erfahrenen ärzten, coaches und psychotherapeuten spielt eine wichtige rolle: nur so kann ihre situation ganzheitlich und in ihrer gesamten komplexität erfasst werden. nähere informationen finden sie auf unserer homepage.

### ihr vorsprung

#### burnout ist die folge missglückter stressbewältigung!

... mit uns frühzeitig stressursachen erkennen und wissen, welche stressbewältigungsstrategien sie anwenden können.

#### burnout trifft meist die leistungsträger!

... präventiv ihrem ausfall vorbeugen.  
... die kosten durch eine reduktion der krankheitstage senken und  
... ihre leistungsträger an das unternehmen binden.

#### burnout sollte kein tabuthema sein!

... ihre mitarbeiter und kollegen für dieses thema sensibilisieren und ihnen „erste hilfe“ anbieten.  
... betroffene mitarbeiter reintegrieren.



selbstverständlich passen wir das training gerne an ihre individuellen bedürfnisse an. fragen sie uns nach unseren inhouse trainings!

\*avem = arbeitsbezogenes verhaltens- und erlebnismuster