

Burnout & Stress Prävention für Interessierte Interventionen für den Umgang mit Betroffenen

Zielgruppe

Arbeitnehmervertreter, Vorstände von Mitgliederorganisationen und Angestellte in leitenden Funktionen (Teamleitende, Projektleitende, Kadermitglieder, HR-Verantwortliche), sowie Interessierte.

Kursziel

- Sie sind in der Lage, erhöhten Stresspegel bei Ihren Mitarbeitenden und Kollegen frühzeitig wahrzunehmen.
- Sie wissen über den Kreislauf von Stress & Burnout Bescheid und können Ihre Mitarbeitenden und Kollegen in den verschiedenen Phasen erkennen.
- Sie sind in der Lage, situationsbezogen auf Ihre betroffenen Mitarbeitenden und Kollegen zuzugehen, die Problematik mit ihnen zu besprechen und die nächsten notwendigen Schritte einzuleiten.

Inhalt

- Was ist Stress & Burnout? Auffrischung von Definition, Ursachen, Symptomen und Auswirkungen
- Wo stehen meine Mitarbeitenden und Arbeitskollegen? Vertiefung des Kreislaufs von Stress & Burnout
- Wie kann ich unterstützen? Erfahrungen austauschen und Lösungsansätze erarbeiten
- Was sonst? Merkblatt mit weiterführenden Informationen und hilfreichen Adressen

Nutzen

- Werkzeuge für den Umgang mit betroffenen Mitarbeitenden und Kollegen
- Nachhaltige Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden
- Senkung der Kosten in Zusammenhang mit Stress & Burnout

Referentinnen

Ana Stagljar, Coach & Supervisorin BSO, Expertise in Management & Kommunikation
Sarah Meili, Dipl. Polarity Therapeutin, Marketing- & Kommunikationsfachfrau

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen
2'800 CHF