



## Burnout-Prävention

Führungskräfte, Teams, ganze Abteilungen und natürlich einzelne Mitarbeitende können durch die Auseinandersetzung mit diesem Thema viel für eine Vorbeugung von Burnout tun. Gemeinsam kann z.B. geklärt werden:

- Woran erkenne ich Burnout bei mir – aber auch bei Kollegen?
- Was kann ich selbst tun, um mich rechtzeitig aus der „Burnout – Spirale“ zu befreien?
- Wie können Konzepte des Gesundheitsmanagements für die eigene berufliche Situation genutzt werden?

Zu diesen Themen führe ich Seminare durch (in der Regel inhouse), z.B. für Pflegekräfte oder Ärzteteams, aber auch Studientage für Kita-Leitungen und weitere Gruppen in verschiedenen Berufsfeldern. Dabei ist die Betrachtung der berufsspezifischen „Fallen“ oft sehr hilfreich, um mehr Fürsorglichkeit für sich selbst und andere zu entwickeln.

Durch Einzelcoachings leiste ich auch Unterstützung bei Wiedereingliederungsprozessen.