



Handlungshilfen bei Burnout und psychischen Erkrankungen im Team

Belastungssymptome erkennen – verhindern – begleiten

[Kompaktkurs]

Steckt ein Kollege in der Krise merken es meist die Teammitglieder zuerst. Mitarbeitende und Führungskräfte brauchen klare Handlungshilfen, um belastete Kollegen zu erkennen, situationsgerecht zu kommunizieren, zu unterstützen, aber auch um sich selbst gut abzugrenzen und zu schützen.

Im Umgang mit psychisch belasteten Teammitgliedern sind die meisten von uns stark verunsichert. Teammitglieder wie Führungskräfte beschäftigen viele Fragen: Schätze ich die Situation korrekt ein? Soll ich etwas sagen? Wem? Was darf ich überhaupt ansprechen? Was kann ich selber tun? Wer kann helfen? Aber auch: Wie schütze ich mich selbst von Überlastung, wie grenze ich mich ab? Das Training vermittelt Ihnen Sicherheit im Erkennen und im konstruktiven Umgang mit psychisch belasteten Betroffenen.

Inhalt

- ✓ Sensibilisierung für aktuelle gesundheitliche Trends
- ✓ Auslöser und Erklärungsmodelle für psychische Erkrankungen
- ✓ Die eigene Wahrnehmung schulen – Belastungen erkennen, bei sich und anderen
- ✓ Burnout und andere psychische Erkrankungen wahrnehmen und unterscheiden
- ✓ Das Erleben und die persönliche Situation des Betroffenen verstehen

- ✓ Entlastender Umgang bei verschiedenen psychischen Störungen
- ✓ Den Selbstschutz ausbauen und abgrenzen: Sie sind nicht der Therapeut!
- ✓ Was kann ich konkret tun, wenn ich Belastungen bei mir oder anderen erkenne?
- ✓ Eigener Handlungsspielraum und externe Beratungs- & Hilfsmöglichkeiten
- ✓ Wie sag ich's? -
Einblick in die spezielle Gesprächsführung mit belasteten Menschen
- ✓ Unterstützend begleiten: Hilfestellung geben im (beruflichen) Alltag

Zielsetzung / Nutzen

Im Training lernen Sie die wichtigsten Krankheitsbilder zu erkennen, zu verstehen und einzuordnen. Sie erfahren, etwas darüber, wie man sich und andere vor Überlastung schützen kann und erhalten Tipps für den Umgang mit Betroffenen im (Job)Alltag. Sie lernen sich selbst abzugrenzen und bekommen Handlungshilfen, für ein unterstützendes Gespräch auf Augenhöhe. In Selbstreflexionen und -tests erhalten Sie Hinweise zum persönlichen Umgang in Belastungssituationen und Ihre Möglichkeiten selbst-entlastend zu handeln.

Zielgruppe

Führungskräfte, Personaler, Betriebsräte, interessierte Mitarbeitende

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

1 Tag
(Kompaktkurs)

Gruppe:

6-15 TN

Setting:

Training

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard