



## **Burnout-Prävention in der Organisation**

---

### **Workshop für Organisationen, Abteilungen, Teams**

Die negativen Folgen von Stress haben sich in den letzten Jahren verschärft, für die betroffenen Personen wie für die Betriebe. Die Ursachen dafür sind vielfältig, doch Organisationen, ihre Führungskräfte und Mitarbeitenden können Burnout wirksam entgegenen.

Sie wollen als Firma, Abteilung oder Team zur Leistungsfähigkeit und Gesundheit ihrer Mitarbeitenden und Führungskräfte Sorge tragen.

### **Ziel**

---

Die Mitarbeitenden kennen Entstehungsbedingungen und Anzeichen von Burnout und mögliche Folgen für sie und den Betrieb. Sie erkennen ihre Belastungen sowie Präventions- und Bewältigungsmöglichkeiten bei sich und in ihrem Arbeitsbereich.

Die spezifischen Ziele und Inhalte (z.B. für Führungskräfte oder für Ihre Berufsgruppe) bespreche ich gern mit Ihnen.

### **Inhalte**

---

- Gesunder und überfordernder Stress, Stressreaktionen, Burnout
- Individuelle und betriebliche Präventions- und Bewältigungsmöglichkeiten
- Identifizieren wichtiger Belastungsfaktoren und Ressourcen
- Erkennen und planen konkreter Massnahmen für Ihren Alltag

### **Ort, Dauer, Kosten**

---

Halb- oder Ganztage. Ort und Kosten nach Absprache.

Gern bespreche ich mit Ihnen, wie ich Sie bei Ihren spezifischen Fragestellungen und Bedingungen am besten unterstützen kann.

### **Teilnehmende**

---

Führungskräfte und Mitarbeitende

### **Auskunft und Durchführung**

---

#### **Hans Schwerzmann**

Psychologe FH • Supervisor/Coach BSO

Universitätstrasse 69 • 8006 Zürich

Telefon 044 210 46 80

mail@hans-schwerzmann.ch

www.hans-schwerzmann.ch