

Stress und Burnout in Organisationen erkennen und bekämpfen!

Dieses Buch hilft Verantwortlichen in Organisationen, Stress und Burnout bei Mitarbeitern zu erkennen und zu bekämpfen. Es berücksichtigt dabei nicht nur die individuellen, sondern auch die häufig auftretenden organisationalen Faktoren von Stress und Burnout.

Der Inhalt

- Grundwissen zu Ursachen von Stress und Burnout
- Verständliches, systemisches Organisationsmodell für die Burnoutprävention und -bekämpfung
- Konkrete Methoden und Checklisten für Führungskräfte sowie für die ganze Organisation
- Erfahrungsberichte aus der Beratungsarbeit

Die Zielgruppen

Führungskräfte, Personalentwickler und Berater in Unternehmen, sozialen Einrichtungen und Behörden

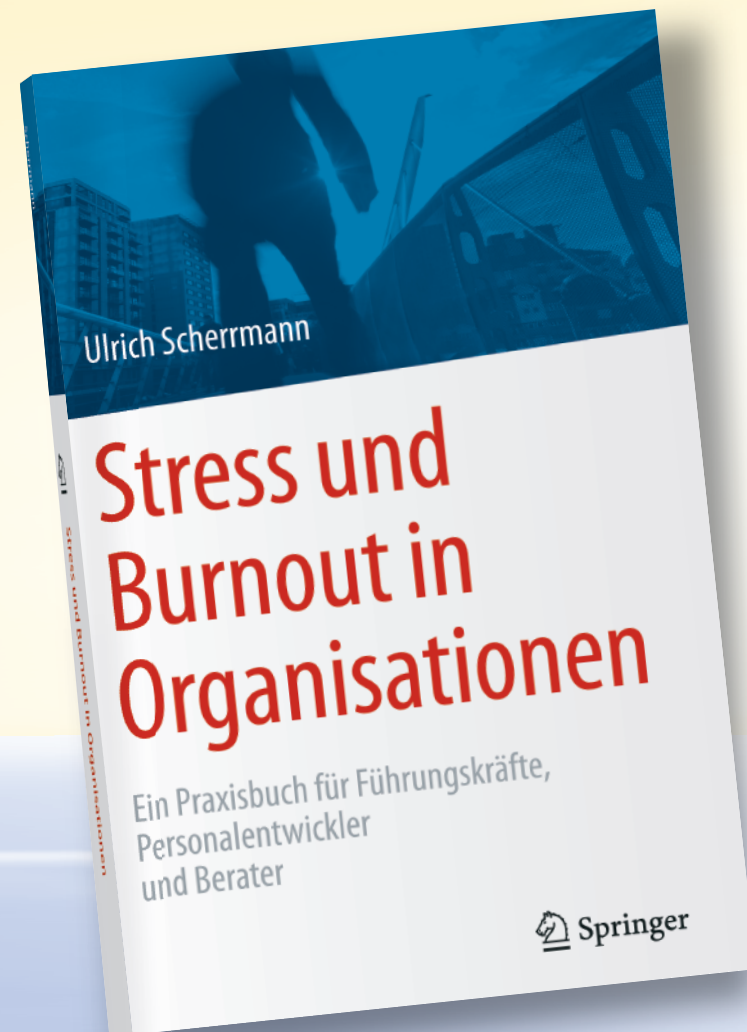
Der Autor



Ulrich Scherrmann ist selbständiger Organisationsberater, Supervisor & Coach. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Stress- und Burnoutberatung von Organisationen und das Coaching von Menschen, die nach einem Burnout wieder zurück in ihren Arbeitsalltag finden möchten.

MSc in Organisational Development
Organisationsberater,
Supervisor & Coach BSO

Mohres 16
CH-9056 Gais/AR
Telefon +41 (0)71 793 90 35
info@scherrmann-beratung.ch
www.scherrmann-beratung.ch



Vorträge und Workshops zum Buch

Vorträge

In meinen Vorträgen beleuchte ich folgende Aspekte von Stress und Burnout in Organisationen:

- «Alles nur Burnout?» Symptome, Diagnose und die Abgrenzung zur Depression.
- Warum führen vielfältige Einflüsse zu Stress und Burnout? Ein mehrdimensionales Modell als Erklärungshilfe.
- Was sind personale und organisationale Ursachen?
- Welche Kosten *und* Gefahren lösen Stress und Burnout aus?
- Wie kann man mit Stress und Burnout angemessen umgehen? Prophylaxe, Prävention und Intervention.
- Welche Möglichkeiten der Beratung gibt es?
- Wie können Führungskräfte und Mitarbeitende vertieft geschult werden? Hinweise auf Workshops.

Workshop für Führungskräfte

Informationen

In einem Informationsteil werden Elemente der o.a. Vorträge präsentiert.

Reflexionen

- Externe und interne Belastungen in unserer Organisation: Wie gehen wir damit um?
- Erarbeitung und Präsentation von Praxishilfen, zum Beispiel:
 - Erkennen von Erschöpfungssymptomen bei Mitarbeitenden
 - Möglichkeiten der Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Das Gesundheitsleitbild und «Gesund führen» – auch ein Thema in unserer Organisation?



Workshop für Mitarbeitende

Neben den o.a. Inhalten des Workshops für Führungskräfte werden folgende Elemente zusätzlich angesprochen:

Informationen:

- Wie kann ich Erschöpfung bei mir oder einem Kollegen erkennen?
- Welche Hilfen kann ich in Anspruch nehmen? Betriebsarzt, Coaching, Psychotherapie usw.

Reflexionen

- Austausch mit Kollegen: Erfahrungen in der Prophylaxe und/oder Prävention von Stress und Burnout
- «Kleine Schritte in den Alltag»: Übungen zum besseren Umgang mit Stress
- Fokussierung von personalen, interpersonalen und organisationalen Ressourcen: kleine Praxistipps