

Burnout-Prävention

Burnout ist nicht mehr als Managerkrankheit anzusehen. Immer mehr Erwerbstätige in **allen Unternehmenszweigen und -schichten** sind von dieser Krankheit betroffen.

“Burnout ist ein Zustand physischer oder seelischer Erschöpfung, der als Auswirkung langanhaltender negativer Gefühle entsteht, die sich in Arbeit und Selbstbild des Menschen entwickeln.”

Die daraus entstehenden Belastungen für Unternehmen sind enorm, gerade weil sehr oft besonders engagierte Mitarbeiter davon betroffen sind. Etwa 500.000 Österreicher leiden an Burnout und jeder 4. Österreicher ist gefährdet.

Hieraus resultieren für die Unternehmen

- Leistungsabfall
- erhöhte Krankenstände
- Mitarbeiterfluktuation

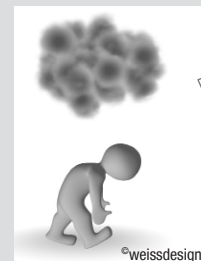
und in Folge dessen eine Verminderung der Wettbewerbsfähigkeit.

Neue Studien (z.B. des Fonds Gesundes Österreich) belegen eindeutig den positiven Effekt von Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF), gerade mit Fokus auf die psychische Gesundheit.

Der Aufwand und die Kosten in der Prävention betragen einen Bruchteil der Belastungen die entstehen, wenn es erst einmal zu einem Burnout gekommen ist.

Daher setzt das bfz hier auf für Ihr Unternehmen **maßgeschneiderte, zeitlich und inhaltlich absolut flexible und individuell gestaltbare Präventionsmodule**, die je nach Bedarf in Anspruch genommen werden können:

- Erhebungen & Auswertungen
- Stress & Burnout Testungen
- Interventionspläne
- Vorträge
- Workshops
- Arbeitszirkel
- Gruppen- und Einzelcoaching
- Evaluierung
- Nachbetreuung



Gehen Sie diesen Weg mit uns!

Ihre
Ansprechpartnerin:

Judith Brandstätter

bei Fragen direkt erreichbar
unter 0664/2376363

bfz Burnout-Prävention

bfz Salzburg, Griesgasse 2/ Stiege 3/ 2.Stock, A-5020 Salzburg,
Telefon: +43(0)662/88 02 31-0, Telefax: +43(0)662/88 02 31-20
office@sbg.bfz-oesterreich.at, www.bfz-oesterreich.at

Sitz der Gesellschaft: Salzburg, UID ATU 56195325, DVR: 2111304,
FN: 228887Z LG Salzburg, Geschäftsführer: Werner Lindig

Burnout-Prävention

Flexibel und optional buchbare Module der Burnout-Prävention

Modul 1:

Stress & Burnout: Biologische und psychosomatische Grundlagen: was verursacht beim menschlichen Körper Stress und wie wirkt sich dieser aus?

Modul 2:

Selbstreflexion / persönliche Standortbestimmung: was macht mir persönlich Stress und wie gehe ich damit um? Erkennen von krankmachenden Mechanismen

Modul 3:

Zeitmanagement – Zeitfallen erkennen – Vom richtigen Umgang mit der Zeit; Was ist mir wichtig? - Wertehierarchie

Modul 4:

Work-Life-Balance - Berücksichtigung der Bereiche: Arbeit, Körper, Sinn, Kontakt

Modul 5:

Stress & Ernährung – Beeinflussung von Stress auf unser Essverhalten; Stressvorbeugung bzw. Stressreduzierung durch die Wahl der richtigen Nahrungsmittel; Anti Stress Food, Genussstraining – vom Frust zum Genuss

Modul 6:

Stress & Bewegung – Bewegungsprogramme am Arbeitsplatz und in der Freizeit, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Modul 7:

Erlernen von instrumentellen und kognitiven Stressbewältigungsstrategien / Entspannungstraining / Psychohygiene

Modul 8:

Konfliktmanagement – Schärfung des Problembewusstseins und Erlernen von lösungsorientierter Handlungskompetenz

Modul 9:

Zielarbeit – von der Problemtrance zur Lösungstrance; Auflösung von Selbstsabotageprogrammen

Modul 10:

Humor – zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung.
Unzählige wissenschaftliche Studien (Koestler 1990, Berk 1995/96, Titze 1996, etc.) belegen eindeutig die positive Wirkung von Lachen bzw. Humor

Modul 11:

Betriebliche Gesundheitsförderung; verhaltens- und verhältnisorientierte Prävention

Die dargestellten Inhalte beziehen sich selbstverständlich auf Frauen und Männer gleichermaßen. Doch haben wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf die weibliche Form verzichtet.

Fakten

30% aller Erwerbstätigen in Österreich leiden unter psychosomatischen Erkrankungen. Es entfallen ca. **460 Krankenstandstage** pro 1.000 Beschäftigte in Österreich auf psychische Erkrankungen.

Die Zahl an physisch bedingten Krankenständen ist in den letzten drei Jahren um **17%** zurückgegangen. Psychisch bedingte Krankenstände aber sind um **60%** gestiegen.

Die durchschnittliche Krankheitsdauer je Krankheitsfall ist bei psychischen Erkrankungen um das **Doppelte bis Dreifache länger** als bei ‚rein‘ körperlichen Erkrankungen. Psychische Erkrankungen stellen nach Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates die zweithäufigste Ursache für vorzeitige Pensionierungen dar.

Berufliche Fortbildungszentren (bfz) gemeinnützige GmbH

In den Kernkompetenzen Bildung und Training ist das bfz Österreich ein flexibler Partner mit umfassenden Lösungspaketen.

www.bfz-oesterreich.at

bfz Burnout-Prävention

bfz Salzburg, Griesgasse 2/ Stiege 3/ 2.Stock, A-5020 Salzburg,
Telefon: +43(0)662/88 02 31-0, Telefax: +43(0)662/88 02 31-20
office@sbg.bfz-oesterreich.at, www.bfz-oesterreich.at

Sitz der Gesellschaft: Salzburg, UID ATU 56195325, DVR: 2111304,
FN: 228887Z LG Salzburg, Geschäftsführer: Werner Lindig