

Burnout oder die Selbstzerstörung auf Raten Teil 1

Burnout oder die Selbstzerstörung auf Raten Teil 1
Symptome frühzeitig erkennen und entsprechend handeln!

[Zu den Terminen](#)

Immer mehr Beschäftigte leiden unter erhöhtem Druck und anderen psychischen Belastungen, die zu Burn-out oder Depressionen führen können. Diese Entwicklung ist ein schleichender Prozess und ein ernstzunehmendes Problem. Als Arbeitnehmervertretung nehmen Sie vorbeugend Einfluss auf eine Verbesserung des Betriebsklimas, den Abbau der Fehlerhäufigkeit, die Arbeitsqualität und die Senkung des Krankenstandes. Sie lernen in diesem Seminar psychische Belastungen wie Burn-out von Beschäftigten zu erkennen und vorbeugende sowie akute Maßnahmen einzuleiten.

Inhalt und Themen:

Ursachen von Burn-out und psychischen Belastungen

- Persönliche und äußere Faktoren
- Zeitdruck und chronische Stressoren
- Verantwortungsdruck
- Innerbetriebliche Konflikte
- Mangelndes Interesse am Beruf oder Aufgabenbereich
- Müdigkeit und Nervosität
- Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche, Überlastungsspirale

Auswirkungen von Burn-out und psychischen Belastungen

- Permanente Konflikte in Arbeitsumfeld und Privatleben
- Fehlende Balance zwischen Arbeit und eigenen Bedürfnissen
- Explosive Stimmung, Fehlzeiten
- Verzweiflung und fehlende Anerkennung
- Lustlosigkeit und Gereiztheit
- Gefühle des Versagens, Entmutigungserscheinungen
- Angst vor alten und neuen Anforderungen

Rechtliche Ansatzpunkte durch die Arbeitnehmervertretung

- Zeitmanagement und Personalplanung
- Arbeitszeit- und Pausenregelungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung und Arbeitssicherheit
- Einhaltung von Richtlinien
- Erstellung von Gefährdungsanalysen
- Kosten-Nutzen-Analyse der momentanen Situation

Einsatz von Beteiligungsrechten

- Gespräche mit den Arbeitnehmern, Arbeitgebern und Vorgesetzten
- Verbesserung des Arbeitsklimas durch externe Hilfe

Erstellen einer Musterbetriebsvereinbarung zum Thema Prävention von Burn-out

Schlagnworte: [Symptome](#), [psychische Belastungen](#), [Arbeitsplatzgestaltung](#), [Mobbing](#), [Stressmanagement](#), [Depression](#), [Betriebsklima](#), [Mitbestimmung](#)

Quelle: <https://fbz-seminare.de/thema/burnout-oder-die-selbstzerstoerung-auf-raten-teil-1>