

## „BURN-OUT“ ODER „BORED-OUT“?

Wie Sie Stressfaktoren im Unternehmen minimieren.

### FACTSHEET



E-Mails, Telefonate, Meetings, Kundentermine, Deadlines... in unserem Berufsalltag entwickelt sich alles immer schneller und wir rennen Tag für Tag den vielen Aufgaben hinterher. Kennen Sie dieses Gefühl? Oder haben Sie es bei Ihren MitarbeiterInnen und KollegInnen auch festgestellt? Die Motivation sinkt dramatisch, die Effizienz auch und schließlich kann es zur Krankschreibung kommen nach der Diagnose: Burn-out. Andererseits können Unterforderung und Langeweile am Arbeitsplatz dieselben Konsequenzen haben. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Stressfaktoren erkennen und welche Maßnahmen Sie einsetzen können, um diese in Ihrem Unternehmen zu minimieren. Sie lernen

auch mit unterforderten MitarbeiterInnen umzugehen, um deren gesamtes Potenzial zu entfalten. So schaffen Sie ein besseres und gesünderes Arbeitsklima in Ihrem Unternehmen.

### ZIELGRUPPE

Das Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie an HR-Manager, die Anzeichen von Über- sowie Unterforderung erkennen möchten, Mitarbeiterpotenziale vollständig nutzen und so das allgemeine Arbeitsklima eines Unternehmens optimieren wollen.

# „BURN-OUT“ ODER „BORED-OUT“?

## Überblick

- Was ist Stress?
- Welche Stressfaktoren gibt es?
- Gegenmaßnahmen
- Fallbeispiel

## Mehrwert

- Stressprävention schützt die Gesundheit der Beschäftigten
- Sie verhindern Arbeitsunfähigkeitstage
- Sie verringern Fehler bei der Arbeit und Unfälle
- Sie vermeiden Kosten

## PROGRAMMINHALTE

Die folgenden Punkte bieten einen Überblick über die möglichen Inhalte des Trainings. Der endgültige Trainingsinhalt wird anhand des individuellen Bedarfs und der Anforderungen der Teilnehmer erstellt.

### Stressfaktoren am Arbeitsplatz

- Unter- und Überforderung
- Zusammenhang zwischen Zeit und Qualität
- Diskrepanz zwischen Verantwortung und Befugnissen
- Mangelhafte Kommunikation
- Vorurteile und Mobbing

### Erkennung des „Burn-outs“ oder des „Bored-outs“

- Allgemeine Risikogruppen
- Symptome und Verhalten
- Kognitive Manifestationen
- Körperliche Manifestationen
- Feststellung einer „Unterforderung“

### Präventivmaßnahmen

- Maßnahme nach Stressfaktor einsetzen
- Arbeitsplatzneugestaltung
- Partizipatives Management
- Verbesserung der Kommunikation

[www.kerntraining.com/at](http://www.kerntraining.com/at) · [office@kerntraining.com](mailto:office@kerntraining.com)



**KERN Training, KERN Austria GmbH**

Telefon: (01) 5 03 13 13-0 · E-Mail: [office@kerntraining.com](mailto:office@kerntraining.com)

**Österreich:** Graz · Innsbruck · Linz · Salzburg · Wien

**Deutschland:** Aachen · Augsburg · Berlin · Bielefeld · Bochum · Bonn · Braunschweig · Bremen · Darmstadt · Dortmund · Duisburg · Düsseldorf · Essen · Frankfurt am Main · Freiburg  
Friedrichshafen · Hamburg · Hannover · Heilbronn · Karlsruhe · Kassel · Köln · Leipzig · Mainz · Mannheim · Mönchengladbach · München · Münster · Nürnberg · Regensburg · Saarbrücken  
Stuttgart · Ulm · Wiesbaden · Wuppertal · Würzburg · **Frankreich:** Lyon · Marseille · Paris · **England:** London · **Niederlande:** Amsterdam Eindhoven Rotterdam · Utrecht · **Polen:** Warschau