

Jeder Teilnehmer erhält wichtige Informationen zum Zusammenhang der (eigenen) Gesundheit mit verschiedenen arbeitsbezogenen Belastungsfaktoren. In diesem Zusammenhang findet ebenfalls eine Analyse der eigenen Belastungen statt.

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit wichtige arbeitsbezogene Belastungen gemeinsam zu diskutieren, Lösungsansätze und Maßnahmenempfehlungen zu entwickeln.

Die von den Teilnehmern gemeinsam erarbeiteten Maßnahmen werden im Team/in der Organisationseinheit/im Unternehmen für alle Mitarbeiter umgesetzt und tragen damit dazu bei, dass die Gesundheit der Mitarbeiter in der Einrichtung langfristig verbessert und erhalten wird.

**Westächsische Hochschule
Zwickau
Fakultät Gesundheits- und
Pflegerwissenschaften**

Prof. Dr. Gabriele Buruck
Tel.: +49 375 536 3206
gabriele.buruck@fh-zwickau.de

Burnout-Präventions- Team

Gestaltung von Arbeitsbedingungen



Bedarf

Dem Setting der Erwerbsarbeit wird zukünftig eine immer größere Priorität im Prozess der Gesundheitsförderung zugeschrieben. Erhöhte Arbeitsbelastungen können bei Mitarbeitern zu chronischem Stresserleben, Burnout und anderen körperlichen und psychischen Symptomen führen. Eine Abnahme des Arbeitsengagements und der Leistungsfähigkeit sind häufig die Folge.

Ziel:

- Kennenlernen von arbeitsbezogenen Faktoren, die die Entstehung und Aufrechterhaltung von Burnout fördern.
- Ableiten und Umsetzen *spezifischer* Maßnahmen zur Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit.

Ablauf

Dauer:

Optional: Infovortrag
1-2 Tage als Blockveranstaltung
ca. 15 Stunden
Optional: Auffrischungsworkshop

Start:

wird individuell mit dem Unternehmen abgestimmt

Ort und Kosten

In Ihrem Unternehmen
Individuell verhandelbar

Form:

Moderierte Gruppenarbeit

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen als „Experten“ ihrer Arbeit

Zusammensetzung:

Je ein(e) MitarbeiterIn und/oder Stellvertreter pro Team/ Bereich/ Organisationseinheit

Inhaltlicher Aufbau

Die Methode „Burnout-Präventions-Team“ ist in zwei Abschnitte eingeteilt.

Zunächst steht die Vermittlung von wichtigen *Hintergrundinformationen* zu Wirkzusammenhängen zwischen arbeitsbezogener Belastung und Beschwerden im Vordergrund. Diese wird vorher und nachher mit einem Quiz erfasst.

Aufbauend darauf werden in einer moderierten, ergebnisoffenen *Diskussion* als belastend empfundene Arbeitsanforderungen identifiziert und Problemlösungen erarbeitet. Dabei liegt der Fokus auf den *sechs Aspekten des Berufslebens*: Arbeitsbelastung, Anerkennung, Kontrolle der Spielräume, Soziale Unterstützung, Fairness und Werte.