

## Burnout-Prophylaxe

### Ein multimodales Entwicklungsprogramm für

#### Führungskräfte

Durch Termindruck, mangelnde Anerkennung und zu geringen Handlungsspielraum, um die Arbeit mit den eigenen Wertvorstellungen zu verbinden, gerät mittlerweile fast jeder zweite Mitarbeiter in die Burnout-Spirale. Das Absinken der Leistungsfähigkeit und die soziale Isolation ist nicht nur für den Betroffenen ein großes Problem, sondern wirkt sich auch auf den Erfolg eines Unternehmens negativ aus.

Trainings mit Entspannungstechniken allein reichen nicht aus, um langfristig die Gesundheit der Mitarbeiter und des Unternehmens zu sichern. Deshalb basiert dieses multimodale Programm mit Training, Coaching und Transfersicherung darauf, wie Sie durch Ihre Führungskultur dem Burnout vorbeugen und Ihre Unternehmenskultur so gestalten, dass Mitarbeiter für Ihr Unternehmen brennen, statt auszubrennen.

#### Inhalt

- Ursachen und Auswirkung des Burnouts: Nur wer für etwas brennt, kann ausbrennen...
- Woran erkennt man Burnoutsymptome rechtzeitig und wie geht man damit um?
- Welche individuellen und strukturellen Faktoren können Sie positiv beeinflussen? (Arbeitsorganisation, wertschätzende Unternehmenskultur, Zeitmanagement, Entfaltungsmöglichkeiten fördern etc...)
- Auswirkungen der Führungskultur auf Fehlzeiten und Fehler im Unternehmen. Führen durch Empathie: die Bedürfnisse des Einzelnen in der Balance mit den Bedürfnissen des Unternehmens
- Der Spagat von Zuspruch, Trost, Motivation kontra Grenzen setzen und unliebsame Entscheidungen durchziehen müssen...
- Wie fördern Sie Stressresilienz? Präventive Maßnahmen und unternehmerische Fürsorgepflicht
- Die Grundlagen eines erfolgreichen Stress- und Konfliktmanagements mit zahlreichen praktischen und praxisorientierten Tipps und Methoden

#### Inhalte Coaching können sein

- „Erste Hilfe“, wenn der Akku leer ist: Entspannungstechniken, Hilfe annehmen, Ruhe in den Alltag bringen
- Was hilft, persönliche Grenzen zu achten und zu setzen
- Selbstbild, unbewusste Verhaltens, Handlungs- und Glaubensmuster
- Lösungsorientierung für Krisen und Konflikte

#### Akademie & Leadership

**Seminare, Trainings,  
Workshops, Coachings  
und Beratung.**

#### Büro Köln

Lothringer Straße 13  
50677 Köln  
+49 (0)221 47 67 45 45

#### Büro Ulm

Magirus-Deutz Straße 12  
89077 Ulm  
+49 (0)731 725 44 67

[info@pro-integer.de](mailto:info@pro-integer.de)

[www.pro-integer.de](http://www.pro-integer.de)

# Pro Integer

- Schattentag: Begleitung im beruflichen Alltag mit detaillierter Analyse des Führungsstils

## Ihr Nutzen

Sie erkennen drohendes Burnout frühzeitig und wissen, wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter vor dem Ausbrennen schützen um teure Krankheits- und Ausfallzeiten zu vermeiden. Sie erfahren konkrete Tipps, Methoden und Strategien, wie Sie Burnout-Prophylaxe in Ihrem Unternehmen implementieren. Sie lernen mit Ihren eigenen Stressoren, Glaubenssätzen und Bedürfnissen umzugehen - und können dadurch Ihre Leistungsfähigkeit und Motivation langfristig erhalten

## Zielgruppe

Führungskräfte

## Dauer

Der multimodale Ansatz: 2 Tage Training für max. 6 Teilnehmer (bei mehr als 6 Teilnehmern 2 TrainerIn) 2 x 1,5 Std. Einzelcoaching pro Teilnehmer  
Transferbegleitung durch Blended Learning Programm

## Trainerin

Karin Probst  
KompetenzNetz Burnout e.V. Business Coach FU Berlin  
Stress- und Burnoutpräventionsberaterin  
oder ein Trainer/Trainerin des Pro Integer Teams