

# frac

## Burnout-Coaching

Vorbeugen, erkennen, überwinden

### Sie ...

- ... fühlen sich oft erschöpft und kraftlos?
- ... haben Mühe nach der Arbeit abzuschalten?
- ... verspüren häufig keine Lust zur Arbeit zu gehen und fühlen sich mutlos?
- ... sorgen sich, dass Sie all die Belastungen nicht mehr bewältigen können?
- ... sind mit Ihren Arbeitsleistungen immer wie unzufriedener?
- ... reagieren oft gereizt auf Ihre Umgebung?

Dann nutzen Sie unser Coaching-Angebot und stellen Sie sich der Herausforderung, indem Sie die Erschöpfungsfallen erkennen, Ihre Ziele klären und alle Ihre Ressourcen mobilisieren!

### Ziele Sie ...

- ... überblicken Ihre aktuelle Situation
- ... kennen Ihre Ressourcen und Möglichkeiten
- ... haben eine klare Vorgehensstrategie
- ... können zukünftige, ähnliche Situationen selbstbewusst und souverän managen

### Inhalte

Je nach Phase des Burnouts legen wir den Fokus auf ...

Abklärung eigener Burnout-Gefährdung:

- Analyse aktueller Situation (Tests, Gespräche)
- Erste Massnahmen einleiten

Stressprävention:

- Sensibilisierung für Überlastungsanzeichen bei sich, bei anderen
- Erkennen von persönlichen und umgebungsbezogenen Erschöpfungsfällen
- Konkrete Methoden der Stressverminderung und Ressourcenstärkung
- Aufbau von gesundheitsfördernden Aktivitäten und Verhaltensweisen

Begleitung in und aus der Krise:

- Wahrnehmung und Reflexion des Burnoutgeschehens
- Analyse von Belastungsquellen, Stress-Signale und -Ursachen
- Reflexion der eigenen Verhaltensmuster, Werte, Normen, Energiequellen und Energiefresser
- Definition von Entwicklungszielen
- Entwicklung neuer Handlungsstrategien/Massnahmen zum Stressabbau und Ressourcenaufbau/Aktivierung persönlicher und sozialer Ressourcen
- Vermittlung von Angeboten zur physischen und psychischen Erholung

Beruflicher Wiedereinstieg:

- Planung des beruflichen Wiedereinstiegs nach einer Absenz wegen Burnout
- Vorbeugung von Rückfällen