

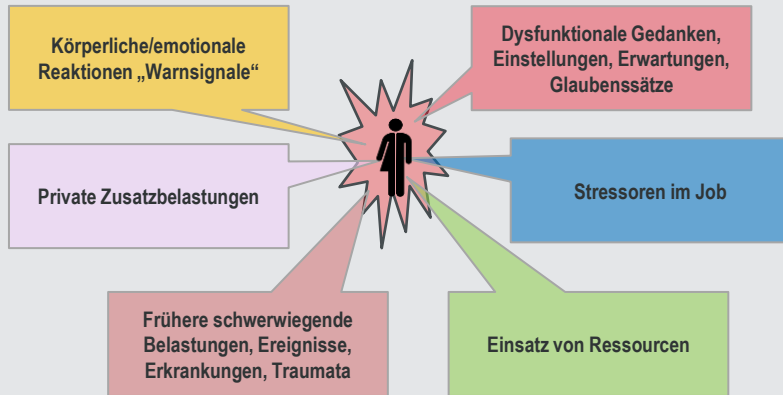
BurnoutCare – die Bedeutung für Arbeitgeber

Ab 2022 gilt mit der ICD-11: Burnout = chronischer Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird (WHO)!
Burnout ist als Syndrom ein ernstzunehmender Risikozustand, dem es vorzubeugen gilt!

Zielgruppe: Arbeitnehmende mit ersten Warnsignalen, dass der Stress gefährlich werden könnte. Mitarbeitende, die nach einer stressbedingten Krankheitsphase in das Unternehmen zurückkehren und sicherstellen möchten, dass sie nicht in alte Muster zurückfallen.

Kernsymptome von Burnout:

- ein Gefühl von Erschöpfung
- eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job
- ein verringertes Leistungsvermögen im Beruf



Die Gründe für chronischen Stress am Arbeitsplatz

- **Individuelle Faktoren:** Einstellungen & Erwartungen hinsichtlich der Arbeit und der eigenen Leistung
- **Persönliche Zusatzbelastungen:** private Beanspruchungen sowie biologische Faktoren (Fitness/Erkrankungen)
- **Spezifische Charakteristika des Arbeitsplatzes:**
 - hohes Arbeitspensum, Arbeitslast
 - Arbeitsorganisation &-abläufe (Schnittstellen)
 - Art der Führung
 - häufige Störungen
 - Arbeitszeiten

Ob Mitarbeitende in eine ungesunde Spirale von chronischem Stresserleben geraten, hängt von vielen Faktoren ab. Das Verhältnis von wahrgenommenen Ressourcen und Anforderungen ist entscheidend, ob es gelingt die persönlichen Bedürfnisse zu erfüllen und dabei den Arbeitsanforderungen gerecht zu werden.

BurnoutCare - ein therapeutisches Präventionsprogramm für Betroffene von chronischem Stress am Arbeitsplatz

Das Angebot von HPC: Individuelles psychotherapeutisches Kurzzeitprogramm zur Prävention von Folgen durch chronischen Stress

Analysemodul - Umfassende Analyse der persönlichen Situation

- Gesundheitszustand
- Berufliche & private Stressoren; Körpersignale
- Dysfunktionale Einstellungen, Erwartungen, Glaubenssätze
- Grenzüberschreitungen, Bewältigungsverhalten
- Berufliche & private Ressourcen, Unterstützersysteme
- Behandlungsempfehlung

Interventionsmodul - Unterstützung bei der Belastungsverarbeitung

- Bearbeitung der Stressoren, Ressourcenaktivierung
- Umgang mit Körperanzeichen, Bedürfniswahrnehmung
- Veränderung stressverschärfender Denkmuster, Einstellungen, Glaubenssätze
- Verbesserung der Erholungs- und Entspannungsfähigkeit
- Steigerung der Belastbarkeit, Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Zeitsouveränität

Begleitung & Monitoring

des Veränderungsprozesses / des beruflichen Wiedereinstiegs

Einleitung von weiteren Maßnahmen,

medizinisch oder psychotherapeutisch (falls erforderlich)



Das Angebot

Das Angebot von HPC gliedert sich in zwei Phasen. Im ersten Schritt geht es um eine Orientierung und Analyse der aktuellen Situation des chronischen Stresses am Arbeitsplatz mit den zusätzlichen beeinflussenden Faktoren. Im zweiten Schritt werden entsprechend der individuellen dysfunktionalen Faktoren Interventionen durchgeführt und der Veränderungsprozess begleitet.

Leistungsumfang

A: Analysemodul:
3 Stunden - ausführliche Anamnese, Diagnostik & Behandlungsempfehlung ⇒ Klärung der Geeignetheit

B: Interventionsmodul (bei Geeignetheit):
12 Stunden Beratung und Intervention in einem Zeitraum von 12 Wochen

⇒ telefonisch, per Videochat, Messenger, E-Mail