

Workshop E

„Eigentlich weiß ich, was ich für mich tun müsste...“

Vom Wunsch nach Veränderung und der stärkeren Kraft, es nicht zu tun.

Eine arbeitsreiche Woche geht ihrem Ende zu. Den letzten Arbeitstag werden Sie auch noch schaffen. Eigentlich ist es ja ganz ok. in Ihrem Unternehmen. Die Verantwortlichen lassen sich schon einiges einfallen, um die Mitarbeiter zu motivieren. Es werden unterschiedliche Seminare angeboten: z. B. Selbst- und Zeitmanagement, Stressmanagement oder Work-Life-Balance.

Auf Ihrem Nachttisch stehen Bücher zum Thema Burn-out. Ihr Kopf sagt Ihnen, dass Sie schon Wochen nicht mehr länger als unbedingt nötig an der frischen Luft waren. Ihre Ernährung lässt zu wünschen übrig, dafür rauchen Sie mehr als früher. Der Kino-Gutschein, ausgestellt 2007, liegt noch irgendwo in einer Schublade und zum Sport sind Sie viel zu müde. Sofa, Fernsehen und eine Flasche Rotwein sind das Highlight des Freitagabends.

Warum ist es so schwer, Wissen in die Tat umzusetzen?
Der Workshop bietet Gelegenheit, Antworten auf diese Frage zu finden. Welche Ansätze zur nachhaltigen Burn-out-Prophylaxe verfolgen einzelne Unternehmen? Welche Strategien und Maßnahmen sind effizient, um einzelne Mitarbeiter zu unterstützen, Widerstände zu überwinden? Welche Unterstützung bietet Coaching in diesem Zusammenhang?

Petra Schnitzler-Berg
Coaching & Training