



## Führung & Kultur: Dem Stress widerstehen. Ressourcen erhalten – Arbeitsfähigkeit sichern!

Wie Sie Alarmsignale bezüglich Burnout und Depression am Arbeitsplatz bei sich selbst und Ihren Mitarbeitern rechtzeitig wahrnehmen und nachhaltig dagegen angehen können

Zielgruppe: Führungskräfte, Personaler und Interessierte

Unsere Arbeitsbedingungen haben sich in den zurückliegenden Jahren stark verändert. Die Angst vor einem möglichen Verlust des Arbeitsplatzes, hoher Zeit- und Leistungsdruck, dauerhafte Über- oder auch Unterforderung sowie geringe Handlungsspielräume, mangelnde Anerkennung und Umstrukturierungen sind nur einige der Stressoren, denen wir im beruflichen Alltag tagtäglich ausgesetzt sind.

Nicht immer schaffen wir es, diese Belastungen souverän wegzustecken. Was bedeutet es aber, wenn wir uns plötzlich nicht mehr auf wichtige Aufgaben konzentrieren können? Wenn wir uns nachts schlaflos im Bett wälzen und selbst das Freizeitprogramm am Wochenende nur noch als Belastung empfinden? Wo hört eine normale Erschöpfung auf und fängt möglicherweise ein „Burnout“ an? Wie verändert sich ein Mensch, der unter Depression leidet? Und soll ich meine Kollegin oder Mitarbeiterin, die auf mich seit Wochen einen depressiven Eindruck macht, auf meinen Verdacht hin ansprechen oder besser nicht?

Depressionen, als eine mögliche Folge von dauerhafter Überlastung und einem Burnout, sind eine ebenso häufige wie schwere Erkrankung und mit einem sehr großen Leidensdruck der Betroffenen verbunden. Werden die Krankheitsanzeichen richtig gedeutet und wird rechtzeitig professionelle Hilfe in Anspruch genommen, sind Depressionen in der Regel gut behandelbar. Aber gerade am Arbeitsplatz gelten psychische Erkrankungen immer noch als ein Tabuthema. Dahinter steckt oft die Angst, von den Kollegen als nicht mehr belastbar eingestuft zu werden und sich damit Karrierechancen zu verspielen. Dabei hilft ein aufgeklärtes und tolerantes Betriebsklima den Betroffenen im Unternehmen nachgewiesenermaßen am meisten dabei, schnell und dauerhaft an den Arbeitsplatz zurückkehren und wieder einsatzbereit zu sein und auch dauerhaft zu bleiben.

- Ziele
- Vermittlung und Veranschaulichung von Basisinformationen zum Burnout-Syndrom und zu Depressionen: Krankheitsanzeichen, Krankheitsverläufe, Behandlungsmöglichkeiten, konkrete Behandlungsangebote
  - Das eigene Risiko für Burnout und Depression realistisch einschätzen & wirksame Strategien dagegen erarbeiten (Stressoren identifizieren, das eigene Psychologische Kapital kennenlernen, angemessene Prioritäten setzen und umsetzen)
  - Warnsignale bei den Kollegen und Mitarbeitern erkennen und zielführend darauf reagieren (u.a. Wie spreche ich Kollegen und Mitarbeiter auf eine mögliche Depression an – wie kommuniziere ich als Betroffene(r) im Unternehmen?)
  - Übersicht über konkrete betriebsinterne und externe Anlaufstellen bei Depressionen

- Programm:**
- Selbsttests / Screeningfragen zu Burnout und zum Psychologischen Kapital.
  - Anleitung und Durchführung interaktiver Rollenspiele zum Perspektivwechsel
  - Kommunikationstraining
  - Überblick über und kurze Einführung in erprobte Entspannungstechniken (autogenes Training, Muskelrelaxation, Meditation)
  - Vorstellung und Einsatz erprobter Instrumente aus der kognitiven Verhaltenstherapie (u.a. Notfallplan, Wochenplan, Identifizierung automatisierter Gedanken)
  - Handlungsleitfaden für die Multiplikatoren

**Methoden:** Präsenzseminar, Hintergrundwissen, Moderation, Übungen

**Zeitraumen:** Tagesseminar von 10.00 – 17.00 Uhr oder 09.00 – 16.00 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 8; max. 12

**Seminarleitung:**

Ellen Braun - Beraterin, Trainerin, Coach – berät Unternehmen darin, gemeinsam mit den Mitarbeitern Veränderungen zielorientiert durchzuführen. Sie coacht und trainiert Führungskräfte mit den Schwerpunkten Kommunikation, Führung und Public Relation in eigener Sache.

Svenja Niescken (studierte Journalistik und Psychologie). BMBF-Preisträgerin mit dem Projekt „Universitäre Aufklärung Depression“. Seit über 10 Jahren enge Zusammenarbeit mit dem Kompetenznetz Depression, Suizidalität und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe in Leipzig. Autorin mehrerer Sachbücher zum Thema Depression - u.a. Depressionen bewältigen (TRIAS 2008) mit Prof. Dr. U. Hegerl – Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Laufende Promotion zum Thema „Depressionen am Arbeitsplatz“.