



Stress- und Burnout-Prävention

**... im Fokus des betrieblichen
Gesundheitsmanagements**

Gute Gründe für betriebliche Burnout Prävention:

- **Leistungsstarke Mitarbeiter erhalten**
 - Von Burnout gefährdet sind oft Mitarbeiter mit starker Leistungsmotivation und hohem Commitment, die maßgeblich zum Unternehmenserfolg beitragen
- **Soziale Verantwortung gegenüber den Mitarbeitern übernehmen**
 - Mitarbeiter in ihrer Selbstverantwortung für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärken – gerade in Zeiten des demographischen Wandels
- **Kosten durch Arbeitsausfall reduzieren**
 - bei durchschnittlicher Ausfallzeit von 29 Tagen pro MA pro Krankheitsfall in Deutschland derzeit mind. 24,5 MRD € ¹⁾
- **Produktivität sichern**
 - Mitarbeiter mit Erschöpfungssyndrom verlieren ca. 5,6 Std./Woche gegenüber einem nicht belasteten Arbeitnehmer ²⁾
- **Hoher Return On Investment**
 - Kosten-Nutzen-Verhältnis beträgt zwischen 1:3 und 1:6 ³⁾

1) Taylor, Ch. (2005): „Kapitalismus ist unser faustischer Pakt“. In: Die Zeit, 4.5.2005, S. 52

2) Panse, W./Stegmann W. (2004): Angst, Macht, Erfolg. Erkennen Sie die Macht der konstruktiven Angst. München: Volk Verlag

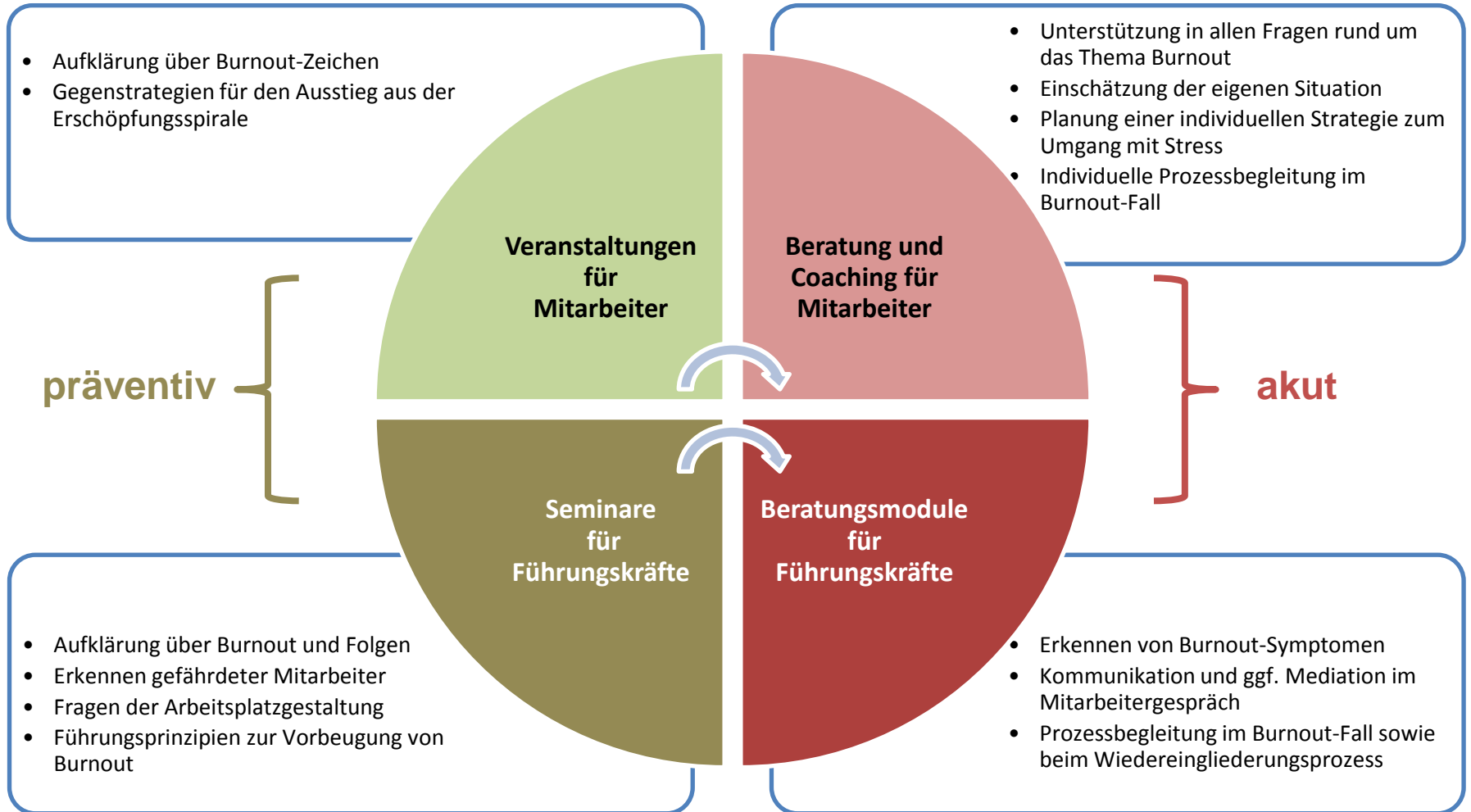
3) Bay. Staatsministerium f. Umwelt, Gesundheit u. Verbraucherschutz, Pressemitteilung Nr. 188/06

Stress- und Burnout-Prävention – Unsere Leistungen für Mitarbeiter

- Bei **Informationsveranstaltungen für Mitarbeiter** zeigen wir
 - was Burnout bedeutet
 - woran man erkennt, auf welcher Stufe der Erschöpfungsspirale man steht
 - welche Strategien es gibt, um dieser Spirale zu entkommen
- ➔ Gleichzeitig ermutigen wir Mitarbeiter, sich vertrauensvoll für ein Selbstklärungsgespräch an uns zu wenden
- In **Einzelberatungen und Coachings** begleiten wir Mitarbeiter auf dem Weg aus der Erschöpfung zurück zur Selbstwirksamkeit
 - individuell unter Berücksichtigung der persönlichen Ressourcen
 - kostenseitig unter Beteiligung der Mitarbeiter im Sinne der Eigenverantwortung für die Gesundheit

Strategien gegen Burnout - Unsere Leistungen für Führungskräfte

- In **Seminaren für Führungskräfte** schaffen wir eine erhöhte Aufmerksamkeit und Akzeptanz für das Thema Burnout
 - Woran erkenne ich Burnout gefährdete Mitarbeiter?
 - Wie gehe ich mit ihnen um – Kommunikation/Ermutigung zur Selbsthilfe oder Inanspruchnahme von Fremdhilfe?
 - Auf was muss ich mich von Führungsseite her einstellen, wenn ein Mitarbeiter wegen Burnout ausfällt?
 - Kann ich Rahmenbedingungen schaffen, die die Wahrscheinlichkeit eines Burnout verringern – und wie?
 - Wie gestaltet sich ein Wiedereingliederungsprozess?
 - Wie kommuniziere ich mit dem Mitarbeiter während dieser Phase?
- ➔ Gleichzeitig bieten wir an, als Mediatoren bei Mitarbeitergesprächen zur Verfügung zu stehen
- In **speziellen Beratungsmodulen** begleiten wir Führungskräfte durch die Aufgaben, die sich im Zusammenhang mit einem gefährdeten Mitarbeiter ergeben





Tatjana Nuding

- Dipl. Soziologin & Kommunikationswissenschaftlerin
- Systemischer Coach & Management-Trainerin
- 15 Jahre Berufserfahrung in internationalen Unternehmen
- Mehrjährige Management- und Führungserfahrung



Dr. med. Barbara Krautz

- Ärztin
- Langjährige Führungskraft in Marketing und Vertrieb der Pharmaindustrie
- Coach für Prozessorientierte Persönlichkeitsentwicklung
- Hochschuldozentin für Kommunikation und Führung

Wie sind wir aufgestellt?

- Unser Kern- und Leitungsteam
 - Wir haben die Themen Medizin, BWL und Soziologie zusammengefasst, um Ihnen ein breites Know-How zur Verfügung stellen zu können
 - Unser Sitz ist in München – unser Einsatzgebiet ist deutschlandweit
- Unser erweitertes Netzwerk
 - Wir arbeiten mit erfahrenen Systemischen Coaches und Entspannungstherapeuten zusammen, die unser Angebot inhaltlich ergänzen
- Wir arbeiten gerne an der „Basis“
 - Wir gehen davon aus, dass Firmen in erster Linie von den Mitarbeitern getragen werden und diese gefördert werden sollten
 - Wir sehen Burnout-Prävention als eine Kombination aus Selbstverantwortung des einzelnen Mitarbeiters und Führungsverantwortung des Unternehmens

Wir haben uns auf das Thema Burnout spezialisiert – Warum?

- Wir wissen, wovon wir sprechen!
 - Wir haben in unseren aktiven Industriejahren verschiedene Grade des Burnout erlebt und gelernt, damit umzugehen
 - Das Thema ist für uns nicht nur „Beruf“, sondern „Berufung“
- Wir sind keine anonyme EAP, sondern für die Mitarbeiter und Führungskräfte bei Veranstaltungen und Seminaren „erfahrbar“
 - Die Hemmschwelle für den direkten Kontakt wird dadurch deutlich herabgesetzt
- Wir haben einen medizinischen/therapeutischen Hintergrund und können auch im „Graubereich“ Burnout coachen
 - Wir erkennen, wo die Grenze zwischen möglichem Coaching und tatsächlichem Therapiebedarf liegt
 - Wir können Mitarbeiter oft vor der klassischen Stigmatisierung durch die psychiatrische Diagnose „Depression“ bewahren

Gerne treffen wir uns mit Ihnen für ein Vorgespräch zur Klärung Ihrer Bedürfnisse für das Thema Betriebliche Burnout-Prävention und erstellen ein passendes Angebot.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Kontaktaufnahme.



Nymphenburger Str. 36
80335 München

Tel.-Nr. +49. 89. 200 625 99
E-Mail: kontakt@introsition.de
Mobil: +49. 160. 94 93 95 39

www.introsition.de