

## Maria Köhne

Psychologische Gesundheitsförderung  
und Prävention BDP

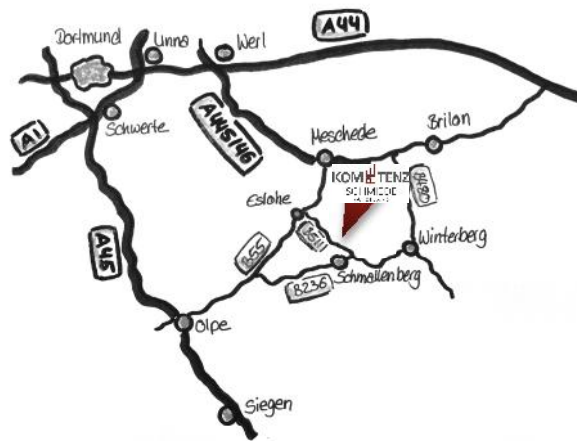


*„Holen Sie die psychische Gesundheit aus der Tabuzone und fördern Sie systematisch und nachhaltig Maßnahmen der Stress- und Burnoutprävention im Unternehmen.“*

info@maria-koehne.de  
www.maria-koehne.de

# KOMPETENZ SCHMIEDE SAUERLAND

www.kompetenz-schmiede-sauerland.de



KompetenzSchmiede Sauerland  
Heiminghausen 2 a  
57392 Schmallenberg



## Burnoutprävention



## Maria Köhne

www.maria-koehne.de

## Gesundheitskompetenz Stress- und Burnoutprävention

Stress ist eine der großen Herausforderungen unserer Zeit. Im Arbeitsschutz ist er ein wichtiges Thema im Bereich der psychischen Gesundheit. Bei andauerndem Stress ohne entsprechenden Ausgleich leidet die Regenerationsfähigkeit und es entwickelt sich zunehmend Erschöpfung möglicherweise bis hin zum Burnout oder anderen psychischen und körperlichen Erkrankungen.

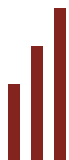
**Stress- und Burnoutprävention im Unternehmen** kann dann gelingen, wenn die Gesundheitskompetenz der einzelnen Mitarbeiter und eine Präventionskultur verbunden werden:

- Individuelle Maßnahmen zur Stressbewältigung auf der Verhaltensebene
- Verhältnisprävention durch Analyse der Arbeitsanforderungen und sich daraus ergebender psychischer Belastung
- systematische Entwicklung von Maßnahmen und Ressourcen zur Vermeidung von Fehlbeanspruchungen

Zur **persönlichen Stress- und Burnoutprävention** biete ich in der KompetenzSchmiede Sauerland an folgenden Tagen Coachingtermine an:

**18.02.2019 / 20.05.2019 / 23.09.2019 / 02.12.2019**

- **Preis** 1,5 Stunden 150 Euro zzgl. 19% UST



## Burnoutprävention im Unternehmen

- **Inhalte und Zielsetzung**

Entwickeln Sie Strategien zur Burnoutprävention in Ihrem Unternehmen. Besonders leistungsfähige, hoch engagierte Mitarbeiter und Führungskräfte können Burnout gefährdet sein. Auf Grundlage der aktuellen Forschung erhalten Sie Informationen zum Thema. So können Sie jenseits von oft zugespitzt kontrovers geführten Diskussionen konkretes Handwerkszeug für den Umgang im Unternehmensalltag mitnehmen:

- Was ist Burnout und welche Kennzeichen in einem oft lang andauernden Prozess können auf Burnout hinweisen?
- Welche Präventionsmaßnahmen sind hilfreich?
- Wie können Sie Betroffene ansprechen und unterstützen?

- **Zielgruppe**  
Führungskräfte, Personaler und andere Multiplikatoren im Unternehmen

- **Termine**  
Auf Anfrage

- **Preis**  
Auf Anfrage

Seminardurchführung in Kooperation mit der Kommunikationstrainerin Christine Balkenhol



## Arbeitsschutzthema Stressprävention

- **Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt**

Auf Grundlage der arbeitspsychologischen Forschung erhalten Sie aktuelle Informationen zum Thema:

- Sie kennen verschiedene Quellen psychischer Belastung und mögliche damit einhergehende Beanspruchung.
- Anhand eines Modells können Sie systematisch Ansatzpunkte für Maßnahmen zur Vermeidung von Fehlbeanspruchung ableiten.

Lernen Sie Wege und Elemente für eine nachhaltige Stressprävention im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagement kennen und gestalten Sie aktiv eine Präventionskultur im Unternehmen.

- **Zielgruppe**  
Führungskräfte, Personaler und andere Multiplikatoren im Unternehmen, die sich mit den Themen Gesundheitsförderung und Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung beschäftigen

- **Termine**  
**Fachtag am 20.09.2019 von 9:00h – 13:00h**

- **Preis**  
190 Euro zzgl. 19% UST

