Neue Themenreihe im Weiterbildungsangebot

Wie setze ich Stress und Burn-out ein Ende?

v.l.n.r.: Sarah Meili, Polarity-Therapeutin, Marketing- und Kommunikationsfachfrau; Ana Stagliar, Coach BSO/SGfB, Management und Kommunikation; Sandra Henlein, Coach BSO/SGfB, Psychologin lic. phil.

86,8% der Erwerbstätigen in der Schweiz geben an, sich gestresst zu fühlen, 34,4% gar «häufig oder sehr häufig». Im Laufe der letzten zehn Jahre hat sich die Anzahl der länger dauergestressten Erwerbstätigen um rund 30 Prozent erhöht. (Stress-Studie, Seco 2010)

Diese Zahlen zeigen, dass wir uns in einem sehr schnellen und herausfordernden Alltag bewegen. Bis vor einiger Zeit war Burn-out etwas, das die Manager betraf – etwas Merkwürdiges und Undefinierbares. Viele dachten: «So etwas kann mir selber nicht passieren.» Mittlerweile ist Burn-out ein gesellschaftliches Phänomen. Die meisten kennen jemanden, der an einem Burn-out leidet, oder haben selbst Erfahrungen damit gemacht. Weil das Thema so aktuell und verbreitet ist, haben die Angestellten Schweiz eine neue Themenreihe dazu erarbeitet. Den Beginn machten zwei Impuls- und Informationsveranstaltungen im November 2012 und März 2013.

«Rundum achtsam» nennen die drei Referentinnen die neue Themenreihe. Einmalig dabei ist der ganzheitliche Betrachtungsansatz – mit Kopf, Körper und Geist/Seele/Psyche. Das Ziel ist, die Teilnehmenden rasch zu befähigen, eine gesunde Balance von Gesundheit, Privatleben, Beziehung und Arbeit wiederherzustellen. Die Referentinnen begegnen den Teilnehmenden achtsam, wertschätzend und auf gleicher Augenhöhe. Mit breitem fachlichem Know-how und eigenen Erfahrungen unterstützen sie vertrauensvoll und diskret. Dabei berücksichtigen sie jederzeit die individuellen Bedürfnisse und aktuellen Situationen der Teilnehmenden. Dadurch wird eine Atmosphäre des gegenseitigen Vertrauens aufgebaut.

Aufbau der Themenreihe

- Impuls- und Infoveranstaltung Burn-out und Stress (für alle)
- Workshop für Direktbetroffene (Sensibilisierung und Vertiefung des persönlichen Erlebens mit Massnahmen zur Wiederherstellung der eigenen Balance)
- Seminar für nicht direkt Betroffene (Interventionen für den Umgang mit Burn-out-Betroffenen; Erkennen des Stresspegels bei Mitarbeitenden. Zielgruppe: Angestelltenvertreter, HR-Verantwortliche und Führungspersonen)

So erlebten die Referentinnen die bisherigen Veranstaltungen

«Die Teilnehmenden der Impulsveranstaltungen waren in Alter, Geschlecht und Tätigkeitsfeld bunt durchmischt. Die an Beispielen aufgezeigte Wissensvermittlung hat zu einigen Aha-Erlebnissen geführt. Als besonders wertvoll empfanden wir den anschliessenden Apéro. In vertrauter und ungezwungener Atmosphäre hatten wir die Möglichkeit, auf persönliche Anliegen und Fragen der Teilnehmenden einzugehen, was rege genutzt wurde.»

So erlebten Kursteilnehmende die Veranstaltung vom 7. März.2013

- «Die Informationsveranstaltung gibt einen guten Überblick zum Thema Burn-out und Stress. Physische und psychische Aspekte werden beleuchtet, und es wird aufgezeigt, wie es zu einem Burn-out kommen kann, bzw. wie man eines vermeidet. Der Anlass ist sehr zu empfehlen, der Besuch sollte ein Muss sein für alle HR-Mitarbeiter.» *Daniel Wiget, Hitachi Zosen, Zürich*

- «Sehr empfehlenswerte Veranstaltung; praxisbezogene Referentinnen liefern eine kompakte und informative Einführung in das Thema. Sie sensibilisieren eindrücklich für die ganzheitliche Betrachtung von Körper, Kopf, Geist und Seele.» *Peter Graf, Uster Technologies AG, Uster*

Die nächsten Weiterbildungs-Highlights

Schlagfertig und gelassen 1, 10. Juni 2013, Olten
Schlagfertig und gelassen 2, 12. Juni 2013, Olten
Burn-out und Stress (2. Tag), 14. Juni, Zürich
Schreibwerkstatt (2. Tag), 26. Juni, Olten
Mentaltraining (2. Tag), 26. Juni, Olten
Rhetorik und Dialogfähigkeit, 23. August 2013, Olten
Lohnverhandlungsseminar, 29./30. August, Zürich