

Kraftquelle Psyche: Resilienz stärken, Burnout vorbeugen

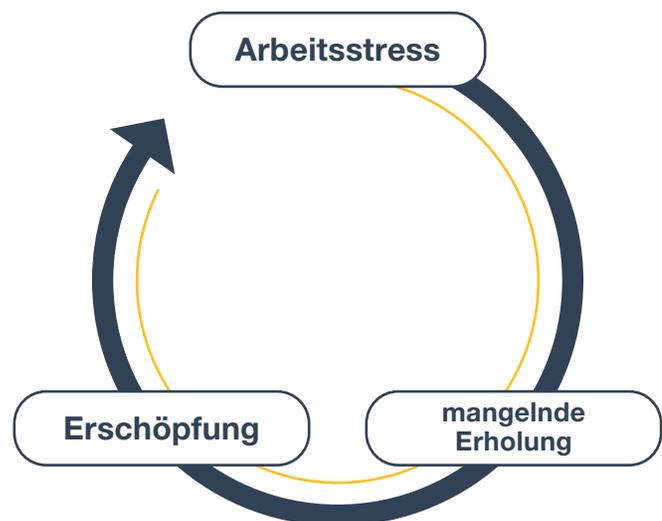
Therapeutisches Vorsorgeprogramm für Betroffene
von chronischem Stress am Arbeitsplatz

Hintergrund

Stress kann als hilfreiche Anpassungsleistung an komplexe Aufgaben verstanden werden. Unter bestimmten Umständen führt er jedoch früher oder später zu physischer/mentaler Erschöpfung.

Das Risiko für Erschöpfungszustände wird u. a. durch folgende Faktoren bedingt:

- Arbeitsstress endet meist nicht beim ersten Schritt aus dem Büro. Wer in seiner Freizeit durch Gedanken an die Arbeit belastet ist, kann sich nicht richtig erholen. Dies beeinträchtigt wiederum die Produktivität während der Arbeitszeit, was den Druck weiter erhöhen kann – ein Teufelskreis.
- Bestimmte Charakteristika des Arbeitsplatzes erhöhen die Wahrscheinlichkeit für eine starke Belastung der Mitarbeitenden: Dazu gehören z.B. ein hohes Arbeitspensum, ein eingeschränkter Handlungsspielraum, häufige Störungen sowie ein schwieriges soziales Klima.
- Hinzu kommen individuelle Faktoren: Eigene Einstellungen bzgl. Leistung und Erholung spielen eine zentrale Rolle dabei, wie wir mit Stress am Arbeitsplatz umgehen können. Außerdem können persönliche Zusatzbelastungen wie private Konflikte oder körperliche Erkrankungen unser Stresserleben beeinflussen.



Der Zustand anhaltender, vor allem emotionaler Erschöpfung wird als Burnout-Syndrom bezeichnet. Das Syndrom zeichnet sich u.a. durch dauerhafte Müdigkeit, Leistungsabfall, ein Gefühl der inneren Leere und eine negative Einstellung zum Job aus. Insbesondere wenn es lange unbehandelt bleibt, kann ein Burnout einen langwierigen Heilungsprozess nach sich ziehen.

Kraftquelle Psyche: Resilienz stärken, Burnout vorbeugen

Therapeutisches Vorsorgeprogramm für Betroffene von chronischem Stress am Arbeitsplatz

Psychologische Resilienz

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, Phasen der psychischen und körperlichen Überforderung zu überwinden ohne langfristige Folgeschäden davonzutragen.

Es handelt sich dabei um ein dynamisches Zusammenspiel aus verschiedenen Faktoren, die teils in der Umwelt, teils in der Psyche des Individuums liegen. Vor allem die psychischen Faktoren können dabei durch gezielte therapeutische Unterstützung beeinflusst werden.

So kann Betroffenen von chronischem Stress am Arbeitsplatz zu mehr Kraft, Wohlbefinden und Gelassenheit verholfen und gleichzeitig einem Burnout vorgebeugt werden.

Resilienzförderung und Burnoutprophylaxe bei HPC

Unser wissenschaftlich fundierter Beratungsansatz zur Resilienzstärkung und Burnoutprophylaxe kann von unseren Kund:innen im Rahmen der Jahrespauschale für externe psychologische Mitarbeitendenberatung in Anspruch genommen werden.

- Die Rahmenbedingungen sind dabei analog zur allgemeinen Mitarbeitendenberatung.
- Die Vertraulichkeit der besprochenen Inhalte ist auf Basis der gesetzlichen Schweigepflicht selbstverständlich gewährleistet.

Die HumanProtect Consulting (HPC)

Seit 2001 am Markt leistet HPC professionelle Unterstützung in allen Phasen des Gesundheitsprozesses: von der Prävention über Akutversorgung nach schwerwiegenden Ereignissen bis hin zu Therapie und Rehabilitation. In dem bundesweiten Team von derzeit 55 Psycholog:innen und Therapeut:innen bündeln sich vielfältige Fachkenntnisse unterschiedlicher Fachrichtungen und Erfahrungen. Dieses Netzwerk ermöglicht eine schnelle, angemessene und individuelle Betreuung von Betroffenen nach dem aktuellen Stand von Wissenschaft und Praxis.

Zielgruppe

Mitarbeitende mit ersten Warnsignalen oder die nach einer stressbedingten Krankheitsphase in den Arbeitsprozess zurückkehren möchten.

Personal

Psychotherapeutisch qualifizierte Psychologinnen und Psychologen mit langjähriger Expertise in der Arbeit mit Stressfolgen und Burnout.

Leistungsumfang

Beratungskontingent 5 h (pro Person)
- per Telefon, Videocall oder nach Bedarf und Verfügbarkeit auch vor Ort in Praxisräumen.

Kosten

Über Jahrespauschale der psychologischen Mitarbeitendenberatung abgedeckt.

Kontakt

HumanProtect Consulting GmbH
Worringer Straße 25, 50668 Köln

☎ 0221 37 999 30 🌐 www.humanprotect.de

✉ kontakt@humanprotect.de

Mo-Fr von 08.00 bis 18.00 Uhr (ausgenommen Feiertage)