

Jeder Teilnehmer erhält wichtige Informationen zum Zusammenhang der (eigenen) Gesundheit mit verschiedenen arbeitsbezogenen Belastungsfaktoren. In diesem Zusammenhang findet ebenfalls eine Analyse der eigenen Belastungen statt.

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit wichtige arbeitsbezogene Belastungen gemeinsam zu diskutieren, Lösungsansätze und Maßnahmenempfehlungen zu entwickeln.

Die von den Teilnehmern gemeinsam erarbeiteten Maßnahmen werden im Team/in der Organisationseinheit/im Unternehmen für alle Mitarbeiter umgesetzt und tragen damit dazu bei, dass die Gesundheit der Mitarbeiter in der Einrichtung langfristig verbessert und erhalten wird.

### **TU Dresden Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie**

Frau Gabriele Buruck (MPH, Gesundheitswissenschaftlerin)  
Tel. 0351 463 36894  
[gabriele.buruck@tu-dresden.de](mailto:gabriele.buruck@tu-dresden.de)

Dr. Anne Tomaschek  
[Anne.tomaschek@tu-dresden.de](mailto:Anne.tomaschek@tu-dresden.de)



## **Burnout-Präventions- Team**

## **Gestaltung von Arbeitsbedingungen**



## Bedarf

Dem Setting der Erwerbsarbeit wird zukünftig eine immer größere Priorität im Prozess der Gesundheitsförderung zugeschrieben. Erhöhte Arbeitsbelastungen können bei Mitarbeitern zu chronischem Stresserleben, Burnout und anderen körperlichen und psychischen Symptomen führen. Eine Abnahme des Arbeitsengagements und der Leistungsfähigkeit sind häufig die Folge.

### Ziel:

- Kennenlernen von arbeitsbezogenen Faktoren, die die Entstehung und Aufrechterhaltung von Burnout fördern.
- Ableiten und Umsetzen *spezifischer* Maßnahmen zur Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit.

## Ablauf

### Dauer:

*Optional:* Infovortrag  
1-2 Tage als Blockveranstaltung  
ca. 15 Stunden  
*Optional:* Auffrischungsworkshop

### Start:

wird individuell mit dem Unternehmen abgestimmt

### Ort und Kosten

In Ihrem Unternehmen  
Individuell verhandelbar

### Form:

Moderierte Gruppenarbeit

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen als „Experten“ ihrer Arbeit

### Zusammensetzung:

Je ein(e) MitarbeiterIn und/oder Stellvertreter pro Team/ Bereich/ Organisationseinheit

## Inhaltlicher Aufbau

Die Methode „Burnout-Präventions-Team“ ist in zwei Abschnitte eingeteilt.

Zunächst steht die Vermittlung von wichtigen *Hintergrundinformationen* zu Wirkzusammenhängen zwischen arbeitsbezogener Belastung und Beschwerden im Vordergrund. Diese wird vorher und nachher mit einem Quiz erfasst.

Aufbauend darauf werden in einer moderierten, ergebnisoffenen *Diskussion* als belastend empfundene Arbeitsanforderungen identifiziert und Problemlösungen erarbeitet. Dabei liegt der Fokus auf den *sechs Aspekten des Berufslebens*: Arbeitsbelastung, Anerkennung, Kontrolle der Spielräume, Soziale Unterstützung, Fairness und Werte.