

BURNOUT IM UNTERNEHMEN

IDEEN FÜR DEN ALLTAG

Präventionstipps

- Bewusstsein für Burnout im Topmanagement schaffen
- Qualifizierung für Zeit-, Stress- und Konfliktmanagement insbesondere der Führungskräfte aber auch der übrigen Belegschaft
- Seminare, Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung verstärkt in die Personalentwicklungsmaßnahmen integrieren
- Implementierung eines (externen) Coaching-Pools für Einzel- und Teamcoachings
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen einführen: Gesundheitschecks, Gesundheitszirkel, Projekte zum Thema „Gesundes Arbeiten“
- Sabbatical-Vereinbarungen ermöglichen: Der Arbeitnehmer erhält über einen bestimmten Zeitraum nur einen Teil seines Bezugs ausbezahlt, der Rest wird angespart und dient der Finanzierung einer längeren Auszeit
- Bildungskarenz ermöglichen und vereinbaren
- Möglichkeiten für JobRotation schaffen
- Arbeitszeitaudit: zur Beurteilung innerbetrieblicher Arbeitszeiten durch den Betriebsrat hinsichtlich Stress und Burnout erzeugender Faktoren wie Überstunden, Fluktuation, Fehlzeiten
- Regelmäßige Mitarbeitergespräche
- Jour Fixe für Teambesprechungen einplanen
- Adäquate Räume für Pausen und Entspannung zur Verfügung stellen „Escape Areas“ und eventuell Erstellung von Pausenplänen
- Business-Club-Räume für lautloses Arbeiten schaffen
- „Silent-Rooms“ mit Betten ausstatten
- Zusammenarbeit mit externen Institutionen oder Fachleuten zum Thema Burnout und Stressmanagement zur Prävention bzw. zur Akutbetreuung von Mitarbeitern
- „Homeoffice“ mit flexiblen Arbeitszeiten ermöglichen
- Neben der Bereitstellung von üblichem Arbeitsmaterial wie Handy oder Laptop eventuell Zuschüsse für die Kinderbetreuung gewähren, Betriebskindergärten gründen und bei Bedarf organisationale Hilfe bei der Suche von Haushalts- oder Pflegehilfen bieten

- Errichtung interner Fitnessmöglichkeiten: Lauf- oder Radräume, Rückenschulen, Entspannungskurse (Yoga, Oj Gong, PME), Massage
- Sportaktivitäten starten: Skiausflüge, Bergtouren, Badminton- oder Tennisgruppen
- Impfkationen und Gesundheitsvorsorgeuntersuchung anbieten
- Fitness-Checkpoints mit periodischen Stressmessungen organisieren
- Alternative Besprechungsmodi einführen z.B. Walking Conferences, Moving Appointments, Besprechungen im Gehen oder auf dem Laufband (Walking Conference Room, mit PP-, Audio- und Videoausstattung, usw.)
- Regelmäßige Befragungen zur Arbeitssituation z.B. Impuls Stressanalyseverfahren, um Ausbildungs- und Präventionsmaßnahmen maßzuschneidern
- Urlaubsaufbau- und abbau beachten
- Gleitzeitmodelle entwickeln
- Teilzeitarbeit in weniger arbeitsintensiven Zeiten ermöglichen
- Entwicklung von Regenerationszeiten für Projektleiter nach Spitzenzeiten in Projekten z.B. durch Vergabe einer anderen Rolle im Team oder eines anderen Aufgabenbereichs
- Werksküche oder Kantinenverpflegung optimieren
- Mentoring-Systeme implementieren
- Mix der Mitarbeiter optimieren (Top Performer und andere), Recruiting dementsprechend ausrichten
- In international agierenden Unternehmen: Berücksichtigung kultureller Differenzen (Feiertage, gesetzliche Arbeitszeiten, Mentalitäten, usw.)
- Social und Cultural Events, „Come-together“ übers Jahr verteilt organisieren wie z.B. Weihnachtsfeier, Company Brunch oder „C in C Events“ (Company in concert), Kabarett- oder Kinoabende usw.
- Vermeidung von Überforderung (fachlich wie persönlich) durch adäquaten Einsatz von Mitarbeitern „fordern und fördern versus überfordern“
- Kommunikationssysteme im Unternehmen optimieren und Spielregeln der Erreichbarkeit definieren
- Reintegrationsmanagement definieren und durchführen im Falle eines Ausfalls
- Burnoutkompetenzteam einrichten für gefährdete oder bereits betroffene Mitarbeiter (z.B. bestehend aus evtl. vorhandenem Betriebsrat, Betriebsarzt oder -psychologe, PE, usw.)