



.06 Die Schulbank drücken, um gegen Burn-out vorzugehen

[Michaela Holy](#)

25|3|2009

CW Printausgabe 06/2009



Da immer mehr Menschen von Burn-out betroffen sind und Unternehmen auch erkennen, dass das Syndrom wirtschaftlichen Schaden anrichten kann, bietet das Berufsförderungsinstitut Wien (Bfi) einen berufsbegleitenden Diplomlehrgang zu Burn-out und Stressprävention an.

Nach Studien der Gewerkschaft für Privatangestellte und der Business Doctors sind in Österreich über eine Million Mitarbeiter Burn-out-gefährdet, die Kosten durch Arbeitstage-Verlust belaufen sich auf 1,6 Mio. Euro. Das Gegenteil, Zufriedenheit am Arbeitsplatz, hebt dagegen die Produktivität und Wertschöpfung bis zu 30 Prozent.

"In meiner Umgebung brechen immer mehr Leute unter Burn-out zusammen. Ich habe beobachtet, dass alle sehr gestresst gelebt, sich extrem für Familie und Beruf eingesetzt haben. Irgendwann ist es aber zu viel. Es wird an den Arbeitsplätzen immer mehr verlangt, der Informationsflow ist zu hoch, zu intensiv und zu schnell", erklärt eine HR-Mitarbeiterin einer internationalen Organisation in Wien. "Ich denke daran, mein Wissen für die Personalentwicklung in unserer Organisation anzubieten, kann mir aber auch vorstellen, als selbstständige Beraterin zu arbeiten."

Die zehn Module Lebensvision, persönliche und emotionale Balance, Beziehungs- und Berufsbalance, Gesundheitsbalance und -förderung und Methoden sind die Vorbereitung auf das Praxismodul. Die Teilnehmer lernen Möglichkeiten und Methoden kennen, Menschen in Bezug auf Stressprävention, Umgang mit und Lösung von Stress, Erkennen von Stressursachen und den Umgang mit kritischen, stressauslösenden Lebenssituationen zu beraten und zu begleiten.

Die Zielgruppe sind Personen aus beratenden Berufen wie Coaches oder Personalentwickler, die Teilnahme am Kurs kostet 3.100 Euro. Die Anmeldung läuft noch bis 9. April, der Kurs findet von 23. April bis 16. Jänner 2010 statt.