



# **Bloss keine Schwäche**

Ein Weiterbildungsmodul  
zur Kompetenzförderung  
bei Stress und Burnout.

## Ausgangslage

Stärke zu zeigen ist ein Muss, Schwächen zu verdecken ebenfalls. Ein Burnout-Prozess ist oft genug Folge einer jahrelangen Ausbeutung der eigenen Ressourcen. Welche Alternativen gibt es im Unternehmen? Welcher Umgang mit Stressfaktoren kann der Erschöpfung von Mitarbeitenden vorbeugen? Welche Art von Kommunikation im Betrieb kann eine Chance bieten für mehr Motivation und Leistungsbereitschaft? Wie kann eine wertschätzende Führungskultur Gesundheit und Produktivität fördern?

**Jan Weissenfels** und **Stephan Scherrer** haben ein Weiterbildungsmodul kreiert, in dem sie Antworten auf diese Fragen geben.

Stephan Scherrer wird Einblick in das Phänomen Burnout geben und Fragen zur Entstehung, zum Prozess sowie zur Erkennung beantworten. Er wird anschauliche Beispiele aus dem Alltag von Betroffenen und deren Umfeld vermitteln sowie mögliche Lösungswege aufzeigen.

An Hand von gespielten Szenarien werden Jan Weissenfels und Stephan Scherrer verschiedene Möglichkeiten der Kommunikation und des Umgangs mit Stress und Erschöpfung aus dem Unternehmensalltag darstellen.

Durch das interaktive Vorgehen werden die Teilnehmenden eingeladen und gefordert, aktiv an Lösungen mitzuwirken und diese unmittelbar auf ihre Tauglichkeit zu prüfen.

Die Anforderungen an eine gelungene Kommunikation und geeignete Massnahmen werden anschaulich und direkt erfahrbar. Emotionen werden sichtbar und auf humorvolle Weise thematisiert.

## Zielsetzungen

Die Teilnehmenden:

- reflektieren ihre Einstellung zu Stress und Erschöpfung.
- sind auf Erscheinungsformen von Burnout sensibilisiert.
- wissen, bei wem Sie im Betrieb und ausserhalb Unterstützung suchen können.
- lernen fremde und eigene Belastungssituationen einzuschätzen.
- sind in der Lage, betroffene MitarbeiterInnen anzusprechen.
- optimieren ihre Kommunikationskompetenz.
- erfahren Möglichkeiten zur Burnout-Prophylaxe.

Führungskräfte:

- erkennen anhaltende Stresssituationen von Mitarbeitenden.
- unterstützen durch ihre Kompetenz die Wiedereingliederung von Burnout-Betroffenen.
- sind in der Lage, auch bei schwierigen Situationen verantwortlich zu kommunizieren.
- behalten bei ihren Entscheidungen die ökonomischen Anforderungen im Auge.
- schaffen eine Teamkultur, in der auch Stress und Erschöpfung Thema sein dürfen.
- schützen und unterstützen Betroffene angemessen.

Je nach Teilnehmenden wird das Modul angepasst. Wir bieten Seminare speziell für Führungskräfte oder Mitarbeitende oder auch gemischt für beide an.

**Kosten:** Auf Anfrage (bedingt je nach Zeit und Aufwand)

**Zeit:** Min. 2 ½ Stunden  
Besser 3 ½ Stunden  
Optimal einen Tag



## **Jan Weissenfels**

Coach,  
Regisseur,  
Schauspieler

Seit 15 Jahren mit  
Unternehmenstheater als  
Kommunikationstrainer und  
Moderator tätig

## **Stephan Scherrer**

Coach,  
Psychologe,  
Psychotherapeut

Seit 10 Jahren Berater  
im Bereich Stress, Burnout und Job  
Engagement für Einzelpersonen,  
Teams und Organisationen

Weitere Infos:

**Stephan Scherrer**

0041 (0)44 559 00 44

[info@stephanscherrer.ch](mailto:info@stephanscherrer.ch)

[stephanscherrer.ch](http://stephanscherrer.ch)