

**Trainingsprogramm: „BurnOn - Fit für eine starke Führung“ \*****Zentrales Ziel:**

Individuelle und auf das Unternehmen bezogene Erschöpfungsprophylaxe

**Teilziele:**

Die Führungskräfte...

- erkennen ihre Bedeutung für die Gesundheit der Belegschaft
- wissen, dass Leistung und Regeneration zusammen gehören
- achten auf die Einhaltung der Pausen als Regenerationsphasen für Leistung
- beachten die Belastungen, die der Belegschaft zugemutet werden können
- achten in langen Phase hoher Beanspruchung auf angemessene Erholungsmöglichkeiten
- versuchen die Belegschaft frühzeitig in die Planungen einzubeziehen, um Anforderungen verständlich zu machen
- pflegen einen wertschätzenden Umgang mit der Belegschaft

**Struktur:**

Das intensive Training „BurnOn - Fit für eine starke Führung“ besteht aus drei ganztägigen Präsenzphasen und erstreckt sich über einen Zeitraum von etwa sechs Wochen. Damit die Teilnehmer praktische Übungssequenzen trainieren und in ihren Arbeitsalltag integrieren können, ist ein Abstand zwischen den einzelnen Präsenztagen erforderlich.

**Inhalt:*****Erster Präsenztage: Schwerpunkt „Transparenz“***

- Anforderungen an „Führung“ zu Wettbewerbsfähigkeit und Gesundheit des Unternehmens und seiner Mitarbeiter
- Wechselwirkungen von Verausgabung und Regeneration
- Notwendigkeit von transparenter Kommunikation und nachhaltigem Personaleinsatz
- Aufbau von Sensoren für regenerativ wirkende Abläufe (5 Minuten Programm zur Regenerationskompetenz)

***Zweiter Präsenztage: Schwerpunkt „Handlungsspielräume“***

- Unternehmerische Wertesysteme und das individuelle Anforderungsprofil von Führung
- Reflexion von Handlungsspielräumen in der betrieblichen Organisation
- Untersuchung funktionaler und dysfunktionaler Arbeitsroutinen
- Reflexion der Übungen des vorherigen Trainingstages
- Praktische Übungen zur Regenerationskompetenz (15 Minuten Programm)

***Dritter Präsenztage: Schwerpunkt „Wertschätzung“***

- Aufmerksamkeit und Achtsamkeit als Grundlage der Wertschätzung
- Wertschätzung als zentraler Bestandteil von Motivation, individueller Sicherheit und Stressreduzierung
- Persönliche und betriebliche Ressourcen und Potentiale des Unternehmens und seiner Mitarbeiter
- Praktische Übungen zur Regenerationskompetenz (5 und 15 Minuten Programm)

***An allen drei Tagen:***

- Entwicklung von Konzepten für die Veränderung von persönlichen Arbeitsroutinen unter Berücksichtigung von Belastungsgrenzen
- Praktische Trainingsaufgaben zur Entwicklung und Optimierung von auf organisationale Abläufe orientierten Wahrnehmungsmustern und individuellem und organisationalem Regenerationsverhalten

**Methode:**

- Kognitive Vermittlung von Wissen
- Praktische Bearbeitung und Reflexion von Arbeitsaufgaben
- Körperzentrierte Übungen zu Wahrnehmung und Regeneration
- Rückmeldeschleifen für Regenerationseffekt und Übertragungen in den Arbeitskontext

\* „BurnOn - Fit für eine starke Führung“ ist ein Programm, dass von Dr. Jens Dehrmann und Dr. Johann Bölts entwickelt wurde und in Zusammenarbeit mit der DAK Oldenburg erprobt und wissenschaftlich evaluiert wurde (siehe pdf.

© AG BGM im Center für lebenslanges Lernen der CVO Universität Oldenburg, Dr. Jens Dehrmann, IFG, 2013