



# Stressmanagement und Burnoutprävention

## Maßnahmen des Betriebsrats der Landeshypothekenbank Steiermark AG

### 1. Phase

- Informationen über den Newsletter zur Aufklärung der Mitarbeiter

#### Ziel:

##### **Mitarbeiter die nicht betroffen sind:**

Aufklärung und mehr Toleranz für betroffene Mitarbeiter

##### **Mitarbeiter, die betroffen sind, sich dessen nicht bewusst sind:**

Aufklärung zur Bewusstwerdung

##### **Mitarbeiter, die betroffen sind und es auch wissen:**

Bekanntmachen von Maßnahmen des Betriebsrats. Weiters gibt es einen geschulten BR, der direkte und anonyme Unterstützung anbieten kann

(Definition, Entstehung, Leidensweg, Risiko Teilzeit, Fragebogen)

Diese Phase endet mit einem **Fragebogen**, der herausarbeitet, wie hoch die **Burnout-Gefährdung** ist.

### 2. Phase

- Einladung zum Seminar „**Stressmanagement und Burnoutprävention**“

### 3. Phase

- Informationen zum Seminar und weiterführende Informationen. Weiters Test bzw. Checklisten zu den eigenen Antreibern als Vorbereitung für den Workshop.

#### Ziel:

Da das Seminar nur 1 Tag dauert (für mehr haben die Gestressten keine Zeit), sollen die Teilnehmer möglichst auf dem gleichen Wissensstand sein und die Vorarbeiten erledigt sein, um die Zeit des Workshops effizient nutzen zu können.

### 4. Phase

- Nachbereitung der Informationen aus dem Workshop. Teile des Skriptums z.B. Leitsätze gegen die inneren Antreiber, Reflexionsfragen, Tipps für Grenzenlose u.ä. werden in Form von „Postern“ zur Verfügung gestellt um die Inhalte des Workshops möglichst präsent zu halten.

#### Ziel:

Die erste Motivationsphase soll möglichst effizient genutzt werden, damit die Teilnehmer weitere Anstöße bekommen, Veränderungen vorzunehmen.

Mitarbeiter, die nicht daran teilnehmen konnten, sollen zumindest an diesen Infos partizipieren können.

Bis zu dieser Phase ergeht der Newsletter an alle Mitarbeiter.

## 5. Phase

- Langfristige Begleitung mittels individuellen Newsletters an Mitarbeiter, die diese Begleitung wünschen. 1 x wöchentlich werden kurze, prägnante Gedankenanstöße geliefert.

### Ziel:

betroffene Mitarbeiter sollen durch laufende Gedankenanstöße am Ball bleiben, ihr Leben nachhaltig zu ändern.

## 6. Phase

- Die Phase 5 wird ausgebaut durch regelmäßige Buchtipps.

### Begleitende Maßnahmen

Begleitet wird das gesamte Projekt im Internet im so genannten **BR.Aktuell**, der Internetzeitung des Betriebsrats. Alle Informationen sowie ein Rückblick auf das Seminar samt Fotos und Buchtipps stehen für alle Mitarbeiter auf Abruf bereit. Sämtliche Inhalte der Newsletter werden gesammelt und sind auch für jene Mitarbeiter sichtbar, die den Newsletter nicht abonniert haben.

### Alle Maßnahmen des BR auf einen Blick

- Geschulter BR für Unterstützung im Bedarfsfall „**Burnouthotline**“
- **Newsletter** mit laufenden Infos und Buchtipps
- **Seminar** „Stressmanagement und Burnoutprävention“
- Allgemeine **Unterstützung von Fitness** z.B. Zuschuss für Fitnessstudio, Nordic Walking Seminar, wöchentliches Fußballtreff, Laufveranstaltungen, Schiveranstaltungen, Wandertage etc.
- **Entspannung:** Massageaktion für alle Mitarbeiter im Betrieb mit Zuschuss durch BR, Tanzkurs, Anleitung für Entspannungsübungen bei Bildschirmarbeit u.ä.
- **Wellnessjahr 2007** mit Vorträgen zu Feng Shui, belebtes Wasser, 7 Aigelsreiter für den Rücken, Magnetismus, Risiko Mobilfunk etc.
- **Ernährung:** Vorträge Ernährung nach TCM, Vollwerternährung, Kochkurs etc.
- **Vorsorge:** Gesundenuntersuchungsaktion, Impfaktionen, Sehtest, Blutspenden etc.
- **Erweiterung der Krankenversicherung** auf „Ego 4 you“ in Zusammenarbeit mit dem Vorstand der LHB
- **Suchtprävention**
- **persönliche Vorsorge:** Fahrradhelm, Schihelmaktion, Fahrsicherheitstraining etc.
- **Kultursubvention**
- **laufende Arbeitsplatzevaluierung**