



Beat Burnout

NEUE INSTRUMENTE ZUR BURNOUT-PRÄVENTION BEI FRAUEN

ÜBER UNS

Was denken Sie, wenn ein:e Kolleg:in oder Freund:in das Thema „Burnout“ anspricht? Wahrscheinlich liegt es am Stress am Arbeitsplatz oder an einer fehlenden Work-Life-Balance.

Eigentlich gibt es für das Burnout-Syndrom eine sehr genaue Definition.

Melden Sie sich für unsere kommenden Newsletter an, um weitere Informationen zu psychischen Gesundheitsproblemen am Arbeitsplatz zu erhalten, die zu Burnout führen können, wie man ihnen vorbeugen kann und wie man das Wohlbefinden in einer Remote-/Hybrid-Welt fördert!

Sind Sie eine Frau?

Arbeiten Sie mindestens einmal pro Woche von zu Hause aus?

Wenn Ihre Antwort ein klares Ja ist, nehmen Sie sich Zeit und füllen Sie die Umfrage unter diesem Link aus.

Möchten Sie Ihre Erfahrungen bei der Analyse der Vorteile und Herausforderungen einer Telearbeit als Frau weitergeben?

Schreiben Sie eine E-Mail an: all@beatburnout.eu, um einer unserer Fokusgruppen beizutreten!

„Burnout ist ein Syndrom, das als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz verstanden wird, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Es ist durch drei Dimensionen gekennzeichnet: Gefühle der Energielosigkeit oder Erschöpfung, zunehmende mentale Distanz zum Arbeitsplatz oder Gefühle von Negativismus oder Zynismus in Bezug auf den Arbeitsplatz und verminderte berufliche Leistungsfähigkeit. Burnout bezieht sich speziell auf Phänomene im beruflichen Kontext und sollte nicht zur Beschreibung von Erfahrungen in anderen Lebensbereichen verwendet werden.“ (Weltgesundheitsorganisation)

Im Jahr 2019 hat die WHO Burnout neu definiert und als eine Form von arbeitsbedingtem Stress anerkannt. In der jüngsten Aktualisierung der ICD (Internationale Klassifikation der Krankheiten) wurde Burnout als ein mit Beschäftigung oder Arbeitslosigkeit verbundenes Problem neu kategorisiert.

Wir werden die Möglichkeit haben, diese Definition und ihre Implikationen während unserer Fokusgruppen zu diskutieren!



ERGEBNISSE DES PROJEKTS

Um sein Ziel zu erreichen, sieht BEAT BURNOUT folgende Aktivitäten vor:

1. Ermittlung der Herausforderungen, denen Frauen bei der Fernarbeit begegnen, basierend auf Literaturrecherchen, Fragebögen und Umfragen;
2. Zusammenarbeit mit Manager:innen, Personalmanager:innen, Trainer:innen und Führungskräften, um die Herausforderungen zu identifizieren, denen sie begegnen könnten, und ihnen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, um den Bedürfnissen von Frauen gerecht zu werden, die von zu Hause aus arbeiten, um einem Burnout vorzubeugen;
3. Erstellung eines Programms zur Schulung der Trainer:innen, das sich an Manager:innen, Personalmanager:innen, Führungskräfte und Trainer:innen richtet, basierend auf dem im Rahmen früherer Aktivitäten gesammelten Material.

Mithilfe dieser Aktivitäten kann das Konsortium Führungskräften und Personalleitern Richtlinien und Übungen an die Hand geben, um mithilfe spezifischer Werkzeuge und Fähigkeiten ein angemessenes Arbeitstempo festzulegen.

Unser Hauptziel besteht darin, Frauen, die auf verschiedenen Ebenen Erfahrungen mit Remote-Arbeit haben, sowie Personalmanager:innen, Trainer:innen, Führungskräfte und Manager:innen einzubeziehen, um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern.

Das Projekt BEAT BURNOUT konzentriert sich auf die Situation von Frauen, die von zu Hause aus arbeiten.

Aktuelle Forschungsergebnisse belegen, dass das Fehlen eines konkreten Plans für die Durchführung der Telearbeit nach Aussage vieler Arbeitnehmer:innen eine Stressursache darstellt. Bei Frauen ist die Situation noch schlimmer, da sie häufig größeren häuslichen Aufgaben (Betreuung von Familie und Haushalt) ausgesetzt sind.

Ziel des Projekts ist es, die Herausforderungen zu verstehen, denen diese Frauen ausgesetzt sind, um sie unterstützen zu können. Darüber hinaus möchten wir Arbeitgebern und Vorgesetzten neue Instrumente an die Hand geben, um eine positive Kultur der psychischen Gesundheit zu schaffen. Diese trägt dazu bei, dem Burnout-Phänomen bei weiblichen Arbeitnehmerinnen, die ganz oder teilweise von zu Hause aus arbeiten, vorzubeugen und es einzudämmen.



ÜBER DIE PARTNERSCHAFT

Wir sind ein Team aus 8 Partnern, die aus verschiedenen europäischen Ländern kommen.

Unsere vielfältige Kultur und Erfahrung sowie die unterschiedlichen gesetzlichen Rahmenbedingungen für die Regulierung der Telearbeit ermöglichen es uns, den Kern des Problems aus einzigartigen Perspektiven anzugehen, sodass alle Aktivitäten eine neue Lernmöglichkeit darstellen.

Unsere Fachgebiete decken ein breites Spektrum ab: non-formale Bildung, Training, Personalmanagement, Beratung, Unterstützung von Fachkräften und Netzwerken, Coaching, Entwicklung unternehmerischer Fähigkeiten, um nur einige zu nennen.

*Wenn Sie an unserem Projekt beteiligt sein und über die nächsten Aktivitäten auf dem Laufenden bleiben möchten, besuchen Sie unsere Website:
[BEATBURNOUT.EU](https://beatburnout.eu)
oder schreiben Sie uns eine E-Mail an:
all@beatburnout.eu*

WER WIR SIND

CSES - Zentrum für soziales Unternehmertum Schweden (Schweden)

I&F - Unterricht und Ausbildung (Irland)

Smart Umbrella (Griechenland)

PRISM Impresa Sociale S.r.l. (Italien)

INSTITUT INPRO (Tschechische Republik)

Forum für Bildung und Entwicklung (Spanien)

Die Berater (Österreich)

Orange Hill (Polen)