Maßnahmen und Tools zur Burn-out-Prävention

Burn-out betrifft natürlich nicht nur Start-ups. Aber vor allem kleine und junge Unternehmen leiden oft als Ganzes unter dem Syndrom, denn hier fällt es häufig schwer, ausgefallene Mitarbeitende zu ersetzen. Und das kommt gar nicht mal so selten vor: Angestellte, die im Rahmen psychischer Erkrankungen ausfielen, waren im Jahr 2020 durchschnittlich 35 Tage am Stück krankgeschrieben – so lange wie noch nie. Wir zeigen Ihnen Maßnahmen zur Vorbeugung aus dem Artikel bei StartUpWissen!

Mental Health und psychische Gefährdungsbeurteilung

Dienstleister, die auf Mental Health spezialisiert sind, führen psychische Gefährdungsbeurteilungen in Unternehmen durch. Dazu werden Angestellte persönlich befragt oder Fragebögen ausgewertet. Eine gute Datengrundlage für die Burn-out-Prävention.

Online-Kurse bei psychischen Problemen

Es gibt Anbieter für spezielle Online-Kurse, die Menschen mit psychischen Belastungen helfen. In interaktiven Übungen lernen die Teilnehmenden mit Depression, Angst oder Panik umzugehen.

Bildungsurlaub für die Erholung mit Mehrwert

Egal ob ein Yogakurs auf dem Land, ein Sprachkurs an Europas Stränden oder ein Design-Thinking-Workshop in der Großstadt: Bildungsurlaube unterstützen beim Stress-Abbau durch einen Szenen-Wechsel.

Körperliche Fitness: Der Weg zu einer gesunden Unternehmenskultur

Sport und körperliche Aktivität können effektiv helfen, Stress loszuwerden. Einige Fitness Studios und Online-Anbieter verfügen neben Mitgliedschaften für Einzelpersonen auch über ein Angebot für Unternehmen.

Die bewusste Pause direkt in den Arbeitsalltag integrieren

Eine gesunde Pausenkultur ist für das Wohlbefinden enorm wichtig. Führungskräfte können unterstützen, indem sie für aktive Pausen werben, entsprechende Räumlichkeiten und Orte anbieten – oder mit externen Tools und Anbietern für Ihr BGM zusammenarbeiten.

Ganzen Artikel lesen