

## INDIVIDUELLE ÜBERLASTUNGEN IM ARBEITSALLTAG NACHHALTIG ABBAUEN



Wenn Überlastung zum Dauerzustand im Arbeitsalltag wird, fällt es zunehmend schwerer, aus eigener Kraft einen tatsächlich wirksamen und nachhaltigen Ausstieg aus der Belastungsspirale zu finden, zumal das Tagesgeschäft eben nicht innehält. Dabei wird bei genauer Betrachtung meist schnell deutlich, dass die Ursachen in einem Mix struktureller, organisationsbezogener und individueller Faktoren zu suchen sind, die in nicht geringem Umfang gestaltbar sind.

Das Coachingpaket „**Individuelle Überlastungen im Arbeitsalltag nachhaltig abbauen**“ verbindet eine systematische, analytische Bestandsaufnahme zur Belastungsstruktur

mit einem begleiteten Entwicklungsprozess zur spürbaren und nachhaltigen Reduzierung des Belastungsniveaus des betroffenen Beschäftigten. Durch die spezielle Vorgehensweise werden die in den Einzelgesprächen vorbereiteten einzelnen Arbeitsschritte in den Arbeitsalltag des Betroffenen eingebettet und erfordern so einen vergleichbar geringen organisatorischen und zeitlichen Aufwand, der durch die schnell greifenden Entlastungseffekte zeitnah kompensiert wird.

### Die Vorgehensweise im Überblick

1. Schritt Einführungsgespräch (ca. 3 Stunden)
2. Schritt Durchführung der Belastungsstrukturanalyse (arbeitsbegleitend mit geringem Erfassungsaufwand für den Beteiligten)
3. Schritt Gespräch zur Auswertung der Analyse und Ableitung gezielter Maßnahmen zur nachhaltigen Belastungsreduzierung (ca. 3 Stunden)
4. Schritt Begleitete Umsetzungsphase über einen Zeitraum von 4-6 Monaten (4 Reflexionsgespräche á jeweils ca. 2 Stunden)

### Die Leistungen

- Einführungsgespräch (ca. 3 Std.)
- Durchführung der Belastungsstrukturanalyse (Zeitraum ca. 4 Wo.)
- Auswertungsgespräch (ca. 3 Std.)
- 4 Reflexionsgespräche (á ca. 2 Std.)
- Zusätzliche Gesprächstermine können auf Wunsch zugebucht werden (Abrechnung nach Aufwand)

### Die Kosten

Der Paketpreis für die aufgeführten Leistungen beträgt **€ 2.100,00<sup>1</sup>**.

Er enthält die Durchführung der Belastungsstrukturanalyse, die Vorbereitung und Begleitung aller Gesprächstermine sowie alle Teilnehmerunterlagen und anfallende Fahrtkosten.

Zusatzleistungen werden mit € 150,00 / Stunde berechnet.

<sup>1</sup> Alle genannten Preise sind Nettopreise zzgl. 19% MwSt. Bei Auftraggebern mit Umsatzsteuerbefreiung entfällt die Umsatzsteuer gegen entsprechenden Nachweis der Steuerbefreiung.

### Auf einen Blick

#### TERMIN

Nach Abstimmung  
(Auf Wunsch auch  
am Wochenende)

#### ZEITRAHMEN:

Gesamtdauer ca. 6 Monate

#### PREIS: (INHOUSE)

€ 2.100,00  
Zzgl. 19% MwSt.

#### INHALTE:

Individuelle Belastungsstruktur-Analyse

Identifikation der Belastungstreiber und Effizienzfresser im betrieblichen Alltag

Ableitung, Planung und Vorbereitung geeigneter Maßnahmen

Systematische Ansatzpunkte zur nachhaltigen Reduzierung des Belastungsniveaus

Wichtige Instrumente, Ansatzpunkte und Vorgehensweisen

Begleitung in der Umsetzung

#### METHODEN

Belastungsstruktur-Analyse

Einzelgespräche