

BURNOUT ÜBERWINDEN: SELBSTEINSCHÄTZUNG



ÜBERNEHMEN SIE DIE KONTROLLE ÜBER IHR WOHLBEFINDEN MIT UNSEREM SELBSTBEWERTUNGSTOOL

Entdecken Sie den Beat Burnout Self-Assessment Test, ein wirkungsvolles Instrument zur Unterstützung von Personen, die im Fernstudium oder in einem hybriden Arbeitsumfeld tätig sind. Diese Bewertung bietet einen umfassenden Überblick über Ihre Work-Life-Balance und Ihr Wohlbefinden und hebt potenzielle Herausforderungen und Verbesserungsbereiche hervor.



**Der Test ist in den Sprachen
Schwedisch, Irisch, Griechisch,
Tschechisch, Spanisch,
Italienisch, Polnisch und
Deutsch verfügbar.**

**Wenn Sie Fragen oder Bedenken
zum Selbsteinschätzungstest
haben, zögern Sie nicht, uns
unter all@beatburnout.eu zu
kontaktieren.**

>>>SELBSTBEWERTUNGSTEST



ÜBER DIE BEREICHE DES BEAT-BURNOUT-SELBSTBEWERTUNGSTESTS

Der Beat Burnout-Selbsteinschätzungstest bietet eine umfassende Untersuchung von **5 Bereichen / Dimensionen**, die für die Aufrechterhaltung des Wohlbefindens und die Vorbeugung von Burnout von entscheidender Bedeutung sind, mit einem Schwerpunkt auf Frauen, die von zu Hause aus arbeiten:



- 1. Soziale Dimension:** Konzentriert sich auf die Förderung positiver Beziehungen, Feedback-Mechanismen und einer unterstützenden Umgebung, die Zusammenarbeit und Entwicklung fördert.
- 2. Persönliche Dimension:** Priorisiert Selbsterkenntnis, intrinsische Motivationen und Selbstfürsorgepraktiken, um Gefühle von Einsamkeit und Isolation anzugehen und eine gesunde Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten.
- 3. Kulturelle Dimension:** Untersucht die Kommunikation innerhalb des Teams, die Organisationskultur, die Vertrauensdynamik und die Führungsunterstützung, um eine positive Arbeitskultur zu fördern und Burnout vorzubeugen.
- 4. Planungsdimension:** Verbessert Zeitmanagementfähigkeiten, Work-Life-Balance und die Struktur des Remote-Arbeitstags, um Arbeitsablauf und Produktivität zu optimieren.
- 5. Praktische Dimension:** Sorgt für eine angemessene Ausstattung, eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und einen Ausgleich von Arbeitsbelastung und Krankheitsurlaub oder Betreuungspflichten, um ein angenehmes und produktives Arbeiten aus der Ferne zu ermöglichen.

BEAT BURNOUT-SELBSTTEST

Basierend auf unserer umfassenden Studie mit 283 Frauen in acht europäischen Ländern bietet der Beat Burnout-Selbsteinschätzungstest einen Einblick in die Erfahrungen von Remote-Mitarbeiter:innen. Durch die Teilnahme an dieser Bewertung erhalten Sie wertvolle Einblicke aus Ihrer eigenen Perspektive, sodass Sie Bereiche identifizieren können, in denen Unterstützung erforderlich ist, und proaktiv Schritte unternehmen können, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Als Arbeitgeber:in bietet Ihnen dieses Tool außerdem eine wertvolle Gelegenheit, Einblicke in die Perspektive Ihrer Mitarbeiter:innen zu gewinnen. Wenn Sie Ihre Teammitglieder ermutigen, an der Bewertung teilzunehmen, können Sie ihre Herausforderungen und Sorgen besser verstehen und so ein unterstützendes Arbeitsumfeld schaffen, das Gesundheit und Produktivität fördert.



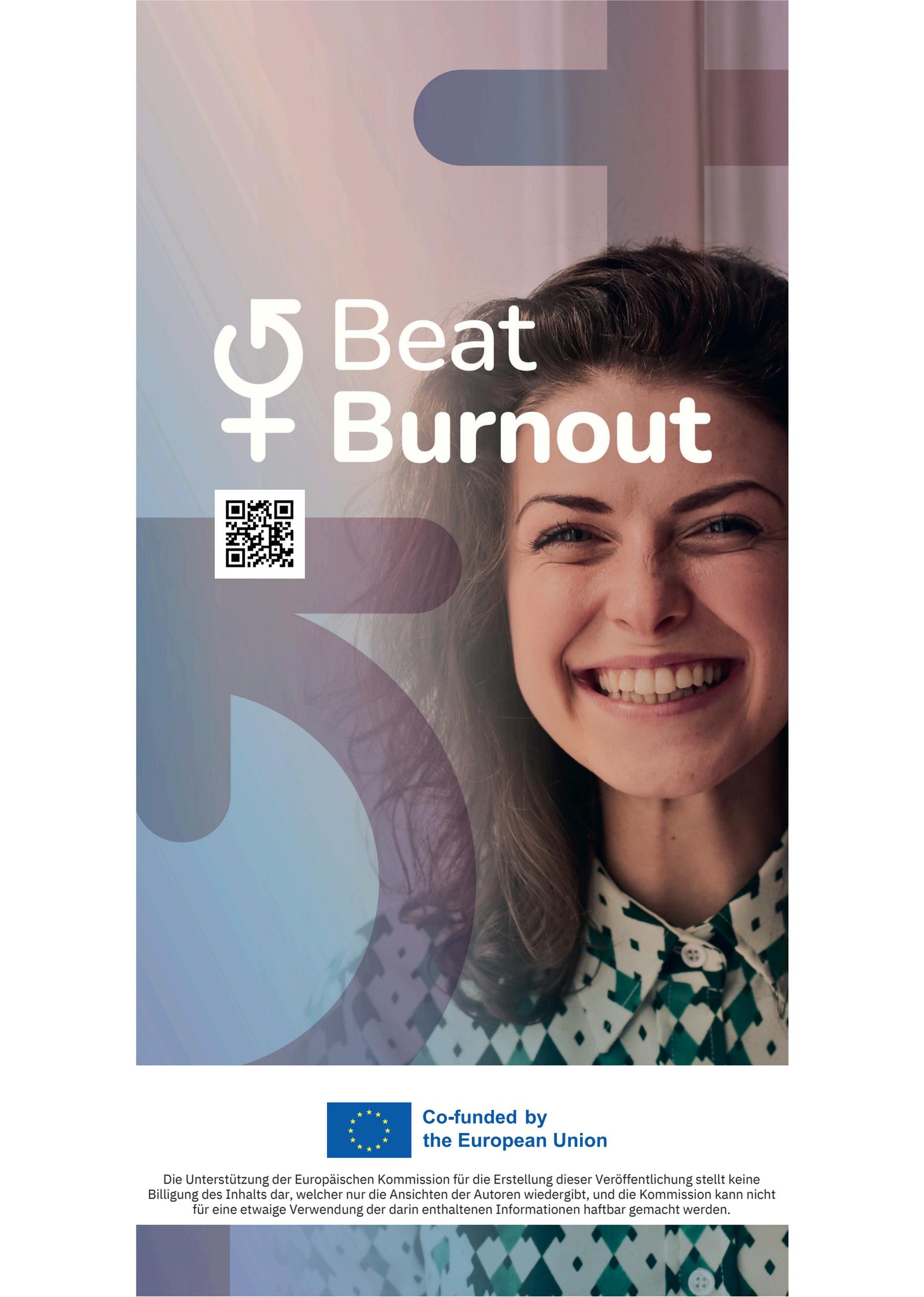
Der Test enthält 45 Punkte und dauert ca. 10–15 Minuten.

WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?

- 1. Checkliste für Manager:** soll Managern dabei helfen, das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen und die Auswirkungen des Führungsstils zu beurteilen.
- 2. Train-the-Trainer-Programm:** Blended-Learning- und Flipped-Classroom-Ansätze sowie die neuen emotionalen Bedürfnisse von Managern und Trainer:innen werden vorgestellt, um deren berufliche Entwicklung zu fördern.
- 3. Internationales Online-Event:** Um Erkenntnisse aus dem Kurs zu teilen und ein internationales Netzwerk von Führungskräften/Managern/Personalmanagern in ganz Europa aufzubauen, die die Bedeutung des psychischen Wohlbefindens am Arbeitsplatz unterstützen.

Machen Sie mit! Kontaktieren Sie uns unter all@beatburnout.eu, um an unseren Initiativen teilzunehmen oder mehr darüber zu erfahren, wie Sie das Beat Burnout-Projekt unterstützen können.

WENN SIE SICH AN UNSEREM PROJEKT BETEILIGEN UND ÜBER UNSERE NÄCHSTEN AKTIVITÄTEN AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN MÖCHTEN, BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE: BEATBURNOUT.EU



♀ Beat ♀ Burnout



**Co-funded by
the European Union**

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Autoren wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.