

# Burnout: riconoscerlo e contrastarlo tempestivamente

## Contenuti e obiettivi

Lo stress cronico e il sovraccarico sono fenomeni innegabili nel mondo (lavorativo) dinamico e frenetico di oggi. Sono tra i motivi più frequenti per cui i clienti ci contattano. Il "burnout" rimane però un argomento difficile, non da ultimo perché il modo talvolta strano con cui è stato gestito - anche da parte del settore sanitario - non ha esattamente incoraggiato le aziende ad affrontarlo. Il tema è però di importanza centrale: i burnout esistono e sono tutt'altro che rari. Di norma, tuttavia, non sono attribuibili esclusivamente o principalmente alla situazione lavorativa, ma sono il risultato di un processo più lungo in cui le caratteristiche gli stili di vita delle persone interessate giocano un ruolo importante.

## Temi

- Comprendere la sindrome da burnout: cosa significa (e cosa no), come si sviluppa e progredisce, e i principali fattori di rischio – per approfondire le conoscenze sull'argomento.
- Riconoscere il burnout: perché spesso viene diagnosticato tardi, come individuare i segnali precoci in sé stessi e negli altri, e come intervenire adeguatamente.
- Fermare il burnout: strategie e misure concrete e mirate derivanti dalla gestione delle risorse, capacità di recupero ed equilibrio tra vita professionale e privata.

## Relatore

Psicologo/a con esperienza professionale pluriennale come formatore/trice e consulente.

## Durata

Presentazione	1 ora: teoria
Workshop	2 ore: teoria e pratica
Training	4 ore: teoria, pratica ed esperienza

## Destinatari

Dirigenti, collaboratori, apprendisti