



PREVENZIONE DEL BURNOUT

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Prevenzione del burnout

Burnout: «moda» del momento o malattia del benessere?

Il burnout è uno stato di esaurimento fisico, mentale ed emotivo. Alcuni lo considerano una «moda» del momento, altri mettono in guardia contro il dilagare di un'epidemia. L'OMS definisce il burnout una sindrome conseguente a «stress cronico sul posto di lavoro non gestito con successo». Sta di fatto che il burnout colpisce un numero sempre più alto di lavoratori, soprattutto giovani, che si assentano per malattia. Gran parte di queste persone aspetta troppo tempo prima di rivolgersi a uno specialista. In linea di massima, tuttavia, medici ed esperti sono d'accordo su un punto: il burnout è un problema che va risolto e in molti casi potrebbe essere evitato.

Target

- Tutti i collaboratori

Obiettivi

I collaboratori conoscono

- la differenza tra burnout e depressione
- la manifestazione clinica del burnout e della depressione
- i fattori che favoriscono il burnout o la depressione
- le possibilità di proteggersi dal burnout e a chi si può chiedere aiuto

Contenuti

- Definizione di burnout e depressione
- Modello delle fasi del burnout
- Differenza rispetto alla depressione
- Strumenti di supporto contro lo stress cronico e il burnout

Metodo

- Relazione o workshop con gruppi di lavoro
- Opzionale: coaching individuale in relazione a un evento

Svolgimento

- Specialista in gestione della prevenzione

Partecipanti

- Workshop: fino a 15 persone
- Relazione: fino a 30 persone

Durata

- Da 1 a 3,5 ore

Luogo

- In azienda o altro luogo concordato



Suggerimento

Il modulo «Prevenzione del burnout» si può integrare in maniera ottimale con le seguenti offerte di SWICA:

- Gestione presenze e assenze
- Misurazione HRV
- Resilienza
- Stress