



## PREVENZIONE DEL BURNOUT

# NUOVA MODA O MALATTIA DEL BENESSERE?

Il burnout è uno stato di esaurimento fisico e mentale. Alcuni lo considerano una «moda» del momento, altri mettono in guardia contro il dilagare di un'epidemia di burnout. Sta di fatto che sempre più persone rimangono assenti dal lavoro per malattia a causa di un burnout. Se riconosciuta per tempo, in molti casi questa condizione si può prevenire.

### Gruppo target

- › Tutto il personale

### Obiettivi

Le persone che partecipano

- › conoscono la differenza tra burnout e depressione
- › sanno come si manifestano un burnout e una depressione
- › conoscono i fattori che favoriscono un burnout o una depressione
- › sanno come proteggersi dal burnout e dove si può chiedere aiuto

### Contenuti

- › Definizione di burnout e depressione
- › Burnout – modello delle fasi
- › Differenza rispetto alla depressione
- › Strumenti di supporto contro lo stress cronico e il burnout

### Metodologia

- › Presentazione, workshop o webinar
- › Opzionale: coaching individuali alla fine di un evento

### Svolgimento

- › Specialista Management della prevenzione

### Numero di partecipanti

- › Workshop: fino a 15 persone
- › Presentazione: fino a 30 persone

### Durata

- › Da 1 a 3,5 ore

### Luogo

- › Sul posto in azienda oppure in un altro luogo da concordare

L'obiettivo del Management della prevenzione di SWICA è prevenire le assenze con misure rilevanti per la salute, rafforzare il potenziale di salute e migliorare il benessere del personale.

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / [swica.ch/management-prevenzione](https://swica.ch/management-prevenzione)

**SWICA**