

Prevenzione del burnout e autogestione



Il burnout è uno stato di esaurimento che può subentrare indipendentemente dall'età, dal sesso o dal gruppo professionale. C'è un gran numero di possibilità per riconoscere tempestivamente i modelli di pensiero e di comportamento potenzialmente pericolosi, nonché i segnali d'allarme, e contrastarli efficacemente. In questo senso, una buona gestione di se stessi può essere d'aiuto. Essa ha come presupposto l'utilizzo delle proprie capacità e risorse tenendo conto dei propri limiti. In questo modo si può contribuire in modo decisivo a un rendimento che può protrarsi nel tempo e a una buona salute. In questa formazione si sensibilizzano i collaboratori sul tema del burnout e si offrono loro gli strumenti per rafforzare in modo mirato le loro risorse.

Obiettivi

- Conoscere le proprie esigenze e i propri limiti
- Saper riconoscere i sintomi di un burnout
- Usare i margini d'azione e rafforzare le risorse
- Conoscere strumenti utili per sapersi gestire

Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Contenuto

- Definizione di burnout e autogestione
- Cosa causa un burnout, come subentra e come si evolve
- Conoscere, usare e rafforzare le proprie risorse
- Margini d'azione e soluzioni

Performance cliente

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Tutti i prezzi indicati s'intendono senza IVA e spese.

I contenuti sono regolati in base alla durata. A seconda della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.

Adegamenti e ampliamento dei contenuti sono fatturati in base alle spese sostenute.

Abbiamo suscitato il vostro interesse? Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione.

vivit
centro di competenze per la salute e la prevenzione della CSS
Tribtschenstrasse 21
Casella postale 2568
6002 Lucerno
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch