Mappa mentale

Burnout: segnali, cause e prevenzione

Le tre dimensioni del burnout

- Esaurimento emotivo
- Depersonalizzazione o cinismo
- Ridotta realizzazione professionale

I segnali d’allarme da osservare

- Fisico: stanchezza persistente, mal di testa...
- Emotivo: irritabilità costante, senso di vuoto
- Cognitivo: difficoltà di concentrazione
- Comportamentale

I fattori che aumentano il rischio

- Un carico di lavoro costantemente superiore alla capacità...
- Nessun controllo su come, quando e dove si lavora
- Riconoscimento insufficiente per l’impegno
- Un ambiente con poca sicurezza psicologica



Come prevenire il burnout nella pratica

- A livello individuale
- Proteggi i tuoi limiti di tempo con la stessa serietà di un...
- Osserva i primi segnali
- Rivedi il tuo rapporto con la perfezione.

Quando chiedere aiuto

- Dall’ICD-11, l’Organizzazione mondiale della sanità classifica...
- Se la stanchezza non passa con il riposo, se compaiono insonnia

Domande frequenti

1. Il burnout è la stessa cosa dello stress?
2. Lavorare meno ore basta a prevenire il burnout?
3. Come distinguere una stanchezza normale dal burnout?

Da ricordare

Cosa caratterizza il burnout, i segnali d’allarme nel corpo e nella mente e le strategie concrete di prevenzione sul lavoro e nella leadership.

Autore: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br