

Prevenir y gestionar el síndrome de burnout

Objetivos

- **Saber reconocer** si se está iniciando un proceso de burnout o si ya se está padeciendo el síndrome.
- **Aprender y practicar** diversas estrategias para la prevención y para la gestión del síndrome de burnout.



Programa

1. Introducción

¿Qué es el burnout? Aspectos fundamentales
Por qué se produce
Consecuencias del burnout para la salud de la persona trabajadora
Síntomas y cómo se puede detectar

2. Prevención del síndrome de burnout y qué puede hacer quien lo padece

Técnicas cognitivas
Técnicas emocionales
Técnicas de habilidades sociales
Técnicas físicas

3. Conclusiones y plan de trabajo



Duración: **15 horas**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052