

# Gestió del desgast professional

## Objectius

- **Diagnosticar el desgast:** Identificar els factors de saturació per passar de la gestió del temps a una gestió integral de l'energia (física, mental i emocional)
- **Aplicar estratègies de recuperació.** Restaurar la claredat mental i l'estabilitat emocional mitjançant tècniques immediates que minimitzin la fatiga
- **Dissenyar la sostenibilitat:** Crear un model professional basat en microhàbits i límits per prevenir el burnout i mantenir l'equilibri a llarg termini



## Programa

### 1. El canvi de paradigma

Temps vs. energia i els quatre pilars

### 2. Diagnòstic dels «lladres» d'energia

Saturació digital, multitasca i interrupcions  
Senyals precoços de fatiga

### 3. Microestratègies de recuperació

Micropauses, respiració i rituals de focus

### 4. Gestió emocional i límits

Empatia saludable i comunicació assertiva per protegir l'energia en entorns d'alta demanda relacional

### 5. Futur sostenible i prevenció

Disseny de la jornada segons els ritmes propis  
Creació d'un pla d'acció immediat per evitar l'esgotament



Durada: **5 hores**