

Prevenir i gestionar la síndrome de Burnout

Objectius

- **Saber reconèixer** si s'està iniciant un procés de burnout o si ja s'està patint la síndrome.
- **Aprendre i practicar** diverses estratègies per la prevenció i per la gestió de la síndrome de burnout.



Programa

1. Introducció

Què és el burnout? Aspectes fonamentals.
Per què es produeix.
Conseqüències del burnout per a la salut del treballador
Síntomes i com es pot detectar.

2. Prevenció de la síndrome de burnout i què pot fer qui pateix burnout?

Tècniques cognitives
Tècniques emocionals
Tècniques d'habilitats socials
Tècniques físiques

3. Conclusions i pla de treball



Durada: **15 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com