



CORSO

BRUCIATI DAL LAVORO

RELATORE **Enrica Vincenti** | 4 ORE

OBIETTIVI

Un corso per tutti coloro che si sono sentiti sopraffatti ed "esauriti" dalla situazione lavorativa generata dal Covid-19.

Per tutti coloro che si sono divisi, o moltiplicati, tra impegni lavorativi e famigliari senza riuscire a gestirne i confini. Per chi ha dato tutto, al meglio delle proprie possibilità, ma ancora sente di non essere abbastanza.

Questo corso è dedicato a tutti voi: per fornire consapevolezza e strumenti per gestire la bestia nera della sindrome del burnout.

PROGRAMMA

- - Dare un volto al burnout: definizione e aspetti da considerare;
- - Non prendere l'esempio di Icaro: ambienti e situazioni a maggiore rischio;
- - Sintomatologia: conoscere i segnali di manifestazione;
- - Accoglienza senza giudizio: pillole strategiche per abbracciare la situazione e Bruciati dal lavoro gestirla al meglio.

COSTO € 160+IVA cad

PAX Minimo 4