



**Barbara Bonacci**  
Psicologa  
Psicoterapeuta

Informazioni:

Tel. 347 05 05 111

e-mail: [bonaccib@email.it](mailto:bonaccib@email.it)

Indirizzo: Via Giusti, 3 - Trieste

Ambito professionale: Socio-sanitario  
La relazione di cura: Reciprocità e Benessere

# Prevenire il burnout e promuovere il benessere psicofisico



Autunno 2019

## In breve:



Durata:  
30 ore  
Costo corso  
€ 310

## Contenuti

- La Salute organizzativa
- Lo Stress da lavoro
- La Sindrome del burnout
- Le cause
- Possibili interventi
- Le strategie di coping
- Prendersi cura di sé...
- Laboratori esperienziali

Il burnout può essere definito come una sindrome di logoramento professionale dovuta da uno stress emotivo cronico e persistente mal gestito.

Le conseguenze del burnout si traducono in termini di esaurimento emozionale e fisico, cinismo ed inefficienza che si ripercuotono sia sull'individuo che sull'organizzazione.

Interessa diversi operatori e professionisti in particolare quelli impegnati quotidianamente nelle professioni sanitarie come medici, infermieri, Oss; nel pronto intervento come soccorritori, vigili del fuoco, forze dell'ordine; nelle relazioni di aiuto come insegnanti, educatori, operatori dei servizi per l'immigrazione, assistenti sociali, psicologi ma può coinvolgere anche personale che opera a stretto contatto con il pubblico.



Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono approfondire il tema del benessere organizzativo, delle misure preventive e di sostegno orientando il proprio pensiero su azioni volte a migliorare la soddisfazione nel lavoro in un'ottica di benessere personale e sociale.

**Presentazione**  
Mercoledì  
06/11/2019  
Ore 18:00

Seguimi su:

<https://www.culturadelbenesserepsy.it/>

Partecipazione  
con prenotazione

Iscrizione presentazione  
entro 04/11