

# Prevenire il burnout e promuovere il benessere psicofisico

## CORSO DI FORMAZIONE

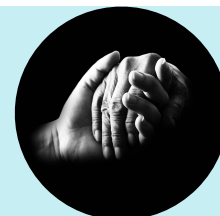
# Burnout

### In breve...

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



**AREA RELAZIONE DI CURA: RECIPROCIITA' E BENESSERE**



### 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
- Esperienza e condivisione



**Barbara Bonacci**

Psicologa -  
Psicoterapeuta  
Indirizzo: Via

Giusti, 3 - Trieste

Cell. 347 05 05 111

Email:

info@culturadelbenesserepsy.it

Seguimi su:

<https://culturadelbenesserepsy.it>

### PRESENTAZIONE CORSO

**MERCOLEDÌ 25/10/2023**

METTI IN AGENDA L'APPUNTAMENTO

1

2

### PRENOTA SUBITO

PER PARTECIPARE ALLA PRESENTAZIONE

3

### ISCRIVITI AL CORSO

DURATA 30 ORE

10 INCONTRI

COSTO CORSO € 310