PREVENZIONE DEL BURNOUT E BENESSERE DIGITALE

OBIETTIVI

Obiettivi del percorso:

- Riconoscere i segnali precoci di sovraccarico e burnout, nel team e in sé stessi.
- Costruire pratiche di lavoro sostenibili, inclusi i confini tra tempo di lavoro e tempo di vita nell'uso degli strumenti digitali.
- Dotare i manager di strumenti concreti per intervenire prima che il disagio diventi cronico.

METODOLOGIA

Workshop esperienziale alternato a momenti di autovalutazione guidata, con strumenti utilizzabili da subito nel lavoro quotidiano del team.

DURATA

Una giornata di workshop, con un follow-up a distanza di 6–8 settimane per verificare l'adozione delle pratiche.

A CHI E' RIVOLTO

Team e middle management di organizzazioni con carichi di lavoro intensi, turni, reperibilità o forte esposizione digitale.

PRESENTAZIONE

Il benessere non si costruisce con un'iniziativa isolata, ma con modi di lavorare che reggono nel tempo. Il corso lavora sia sul piano individuale — riconoscere i propri segnali di sovraccarico — sia su quello organizzativo: quali pratiche di team sostengono davvero le persone, oltre le buone intenzioni.

CONTENUTI

Il percorso tratta nello specifico:

- I segnali precoci di stress e burnout: come riconoscerli in sé e negli altri
- Il diritto alla disconnessione e la gestione dei confini digitali
- Pratiche di team che sostengono il benessere nel tempo
- Il ruolo del manager nella prevenzione, non solo nella gestione dell'emergenza
- Costruire un primo piano di azione sostenibile per il proprio team