



# LAVORO E BENESSERE

PREVENIRE E GESTIRE IL **BURNOUT**

NEI LUOGHI DI LAVORO



# LAVORO E BENESSERE

PREVENIRE E GESTIRE IL I **RISCHI PSICOSOCIALI** NEI LUOGHI DI LAVORO

[www.lavoroebenessere.com](http://www.lavoroebenessere.com)

**Percorso finanziato da INAIL UMBRIA e INCA CGIL UMBRIA, in collaborazione con CONFAPI PERUGIA e ANCL UMBRIA**

**Altri progetti realizzati:**

**IO E GLI ALTRI – Gestione delle relazioni** [www.ioegliatri.com](http://www.ioegliatri.com) (2016)

**INPLUSERV – Manager PA** [www.inpluserv.com](http://www.inpluserv.com) (2021)

**COME BACK TO WORK – Gestione Smartworking misto post Covid PA**  
[www.comebacktowork.it](http://www.comebacktowork.it) (2020)

**FORMAGILE – Impresa agile e rischi psicosociali – IN CORSO**



# LAVORO E BENESSERE

PREVENIRE E GESTIRE IL **BURNOUT** NEI LUOGHI DI LAVORO

**RISCHIO SIGNIFICATIVO PER PROFESSIONI HELPER**

«fare di se stessi il primo strumento di lavoro»

**RISCHIO AUMENTATO PER TUTTE LE PROFESSIONI**

# CONTENUTI DELLA FORMAZIONE

**DIFFERENZA TRA STRESS LAVORO CORRELATO E BURNOUT**

**COS'È IL BURNOUT - Le quattro fasi, i sintomi**

**FATTORI OGGETTIVI - Le condizioni entro cui operare**

**FATTORI SOGGETTIVI - La diversità individuale e la gestione emotiva del lavoro**

**PREVENZIONE E GESTIONE del Burnout**

**SUPPORTO - mini debriefing**

**FORMAZIONE - sviluppare un comportamento assertivo**



# LAVORO DI GRUPPO

I THINK IT'S STRESS



DIFFERENZA TRA STRESS E BURNOUT?



# RISCHI PSICOSOCIALI

I THINK IT'S STRESS



«LO STRESS E' IL SALE DELLA VITA»

LIVELLO DI ATTIVAZIONE OTTIMALE

# SINTOMI STRESS LAVORO CORRELATO

I THINK IT'S STRESS



- **Diffidenza**
- **Demotivazione – stanchezza**
- **Irritabilità – nervosismo**
- **Aumento errori**
- **Fatica a staccare nella vita privata**

# BURNOUT

**L'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità -  
definisce il burnout come uno stato di stress cronico  
caratterizzato dalla sensazione di completo esaurimento  
delle proprie energie fisiche e mentali.**

**Il termine burnout significa letteralmente  
"bruciato", "esaurito" o "scoppiato".**



# BURNOUT – primi segnali

- **Sensazione di esaurimento delle energie**
- **Spersonalizzazione – cinismo – insensibilità**
- **Riduzione dell'efficienza lavorativa**
- **Presenza demotivazione anche nella vita privata**



# BURNOUT – sintomi

**Sintomi del burnout sono presenti  
in misura variabile ma tendenzialmente stabili  
per un lungo arco di tempo:**

**Sintomi fisici**

**Sintomi psichici**

**Sintomi comportamentali**



# SINTOMI DEL BURNOUT

## Sintomi fisici del burnout

- Sentirsi stanco e svuotato per la maggior parte del tempo
- Avere basse difese immunitarie che causano malattie frequenti
- Lamentare frequenti mal di testa o dolori muscolari
- Manifestare cambiamenti nell'appetito e difficoltà nel sonno

## Sintomi psichici del burnout

- Di scarsa autostima
- Bisogno di ipercontrollo
- Stato di costante tensione e irritabilità
- Senso di fallimento
- Sentirsi senza speranza, intrappolato o sconfitto
- Cinismo
- Senso di isolamento
- Perdita della motivazione
- Sensazioni di distacco dal proprio lavoro

# SINTOMI DEL BURNOUT

## Sintomi comportamentali del burnout

- sempre di fretta e impazienti
- Parlare frequentemente agli altri delle proprie frustrazioni
- Rimuginare/ossessionarsi molto sui problemi di lavoro
- Assenteismo sul lavoro
- Procrastinazione e ridotta produttività
- Rinuncia a prendersi delle responsabilità
- Utilizzo di cibo, alcol o sostanze per gestire/anestetizzare i sintomi emotivi

# BURNOUT – fasi

1. **Entusiasmo idealistico**
2. **Stagnazione**
3. **Frustrazione**
4. **Disimpegno**



# BURNOUT – cause

## **FATTORI OGGETTIVI**

Tipologia di lavoro

Organizzazione del lavoro

Relazioni

## **FATTORI SOGGETTIVI**

Predisposizioni psichiche e comportamentali

Gestione delle relazioni e dei conflitti





## FATTORI SOGGETTIVI- esempi

Tendenze cognitive – **alert importanti:**

- Eccessivo perfezionismo
- Visione pessimistica di se stessi e una sfiducia generalizzata negli altri e nel futuro
- Bisogno di mantenere il controllo sul lavoro proprio e degli altri
- Porsi obiettivi e traguardi professionali troppo elevati e irrealistici
- Non darsi tempo
- Senso di professionalità elevatissimo che non permette errori



# CAPACITA' DI GESTIRE LO STRESS

Tendenze comportamentali– **REAZIONI AUTOMATICHE ED IMPULSIVE:**

STIMOLO – INNESCO

SENSAZIONE DI MINACCIA

REAZIONE AUTOMATICA:

ATTACCO O FUGA



## REAZIONI PRIMARIE/AUTOMATICHE INCONSAPEVOLI:

(contesto) STIMOLO

(pensiero) INTERPRETAZIONE COME MINACCIA

(emozione) ANSIA O PAURA – PENSIERO PARANOICO

Le emozioni rappresentano un filtro importante con il quale leggiamo noi stessi e la realtà che ci circonda, entrando a volte in un circolo vizioso di paura e di conferme negative su di noi e sul mondo esterno.

COMPORAMENTO AUTOMATICO – ATTACCO O FUGA

ESEMPIO – Ricevo una lamentala da un cliente – mi arrabbio o mi chiudo in me stesso

## ERRATA GESTIONE EMOTIVA



### ERRATA GESTIONE DELLE EMOZIONI

1. INTENSITA' ERRATA: L'emozione è appropriata ma il livello di intensità è abnorme  
es: posso preoccuparmi per qualcosa ma se eccedo sono terrorizzata , stato d'ansia

2. ERRATA MODALITA' DI MANIFESTAZIONE: provo l'emozione giusta ma la manifesto in modo errato  
es: sono arrabbiata – aggredisco e attacco la persona per problemi di lavoro

3. PROVARE L'EMOZIONE SBAGLIATA: provo un'emozione non adeguata allo stimolo  
es. senso di colpa laddove il problema non dipende da me

# PREVENZIONE RISCHI PSICOSOCIALI

## **1. Livello personale**

**Gestione dello stress**

**Gestione delle emozioni**

## **2. Livello organizzativo**

**Intelligenza gruppo di lavoro**

**Spazio emotivo**



# COMPORTAMENTO ASSERTIVO

- 1. ACCETTA LE EMOZIONI**
- 2. PRENDI TEMPO – NON FARE NULLA**
- 3. RESTA APERTO E FIDUCIOSO**
- 4. ALLARGA LA VISIONE AL CONTESTO E AGLI ALTRI**
- 5. PASSA DALLE REAZIONE ALL’AZIONE INCLUSIVA**
- 6. FORMULA UN PROGETTO DI LUNGO PERIODO PER LA SOLUZIONE DEI PROBLEMI**



# COMUNICAZIONE ASSERTIVA

**Non accusare o attaccare la persona**

**Non avere pretese**

**Prendi sul serio, ma non alla lettera.**

**Stai sul problema non attaccare la persona**

**Poni solo domande di cui non conosci già la risposta**

**Ascolta senza fare commenti**

**Comunica informazioni**

**Avanza delle proposte **SOSTENIBILI****



# GESTIONE DELLO STRESS

**Accettare che sia un percorso e rimanere centrati sulla propria modalità di reazione anche quando si viene nuovamente provocati dal problema, ci vuole tempo per modificare un proprio comportamento e migliorare le relazioni organizzative.**

**Fare sport – meditazione – divertirsi.**

**Non far dilagare nella propria vita personale**



## TRE SUGGERIMENTI SOSTENIBILI

**Mini de-briefing:** sono auspicabili incontri di équipe, espressamente dedicati al de-briefing degli aspetti emotivi del lavoro, per offrire strumenti e supporto nella gestione delle difficoltà

**Riunioni di ascolto e confronto** per migliorare l'organizzazione del lavoro

**Formazione**





## COME PREVENIRE IL BURNOUT E FAVORIRE IL BENESSERE MENTALE E FISICO

### **GESTIONE STRESS**

TECNICHE DI RILASSAMENTO TRAMITE ATTIVITA' FISICA  
YOGA  
LABORATORI DI TEATRO

PICCOLE COSE RILASSANTI

PARLANDO CON PERSONE DI FIDUCIA

PAUSA LAVORATIVE

MOMENTI DI SVAGO

DEDICARSI DEL TEMPO

ALIMENTAZIONE SANA

### **GESTIONE DELLA RELAZIONE**

CONFLITTO - ASPETTARE - RESPIRARE - PRENDERE TEMPO

DIRE QUALCHE NO

PRENDERSI DEL TEMPO E NON REAGIRE SUBITO

RIELABORARE L'EMOZIONE IN UN SECONDO MOMENTO

SFOGO EMOTIVO

IMPARARE A DELEGARE AD ALTRI (COLLEGHI O FAMILIARI)

AVERE HOBBIES E SVILUPPARE PASSIONI

### **GESTIONE ORGANIZZATIVA**

DIALOGO ORGANIZZATIVO

ANCHE TRAMITE WHATSAPP

STRATEGIE CREATIVE DI GESTIONE SITUAZIONI

## GESTIONE DEL BURNOUT

*Quando ci troviamo nella Fase del Burnout vero e proprio sperimenteremo una forte apatia, esaurimento, senso di fallimento.*

*Nell'immediato non dobbiamo cercare una soluzione fai da te, ma chiedere aiuto ad esperti.*

*Ai primi segnali è importante rivolgersi al medico competente e/o ad un terapeuta specializzato per intraprendere un percorso di crescita così da fare del sintomo un cammino.*

## GESTIONE DEL BURNOUT

*Quella che può sembrare una difficoltà insuperabile all'inizio, può diventare il momento adatto per fare il punto della situazione e capire cosa è davvero diventato insostenibile per sé.*

*Può aprirsi uno spazio di cura e di ascolto profondo che sicuramente porterà a trovare il nostro personale e inedito significato che diamo al lavoro.*

*Riconoscere un senso autentico nella propria attività lavorativa è il fonte indispensabile delle energie necessarie per realizzarlo anche nei momenti difficili.*

# Valentina Nardi

CONSULENTE DEL LAVORO - PSICOLOGA

[www.valentinanardi.it](http://www.valentinanardi.it)

Valentina\_nardi@yahoo.it

Cell. 3288231676



---

CON LA PARTECIPAZIONE DI

