

AF | 20105

Formato: Programado | A medida

Burnout: estrategias de prevención del desgaste profesional

DIRIGIDO A

Todo tipo de profesionales.

OBJETIVOS

- Identificar el burnout, sus causas y desarrollo en nosotros mismos y las personas que nos rodean. Observar y reconocer las causas y consecuencias del burnout. Entrenar estrategias de prevención del burnout. Entrenar prácticas de manejo e intervención sobre el burnout consecuencias personales, sociales, familiares y laborales.

CONTENIDOS

- Concepto del burnout.
- Puesta en común del «síndrome de estar quemado» y su etiología. Manejo de las expectativas y la interacción con los demás.
- Manifestaciones y evaluación.
- Dinámica de las manifestaciones más frecuentes y su análisis. Manejo de las soluciones intentadas disfuncionales.
- La prevención.
- Entrenamiento en las principales estrategias de prevención.
- Tratamiento del burnout.
- Entrenamiento en las principales estrategias de intervención y manejo de sus consecuencias para liberarnos.



Duración

6 horas



Modalidad

Presencial