

## AT FORMARE PER INNOVARE

### STRUMENTI INNOVATIVI DI PREVENZIONE E GESTIONE DEL BURN-OUT

#### A COSA SERVE

Comprendere, prevenire e gestire il burn-out in contesti occupazionali

#### DURATA

Collettivo: 32 ore

Individuale: 24 ore

#### COSA S'IMPARA

L'identificazione precoce dei segnali di burn-out, lo sviluppo di strategie personalizzate di gestione dello stress, la promozione di relazioni positive e l'adozione di strumenti e strategie per migliorare la qualità della vita lavorativa

#### CONTENUTI

- Definizione di stress, burn-out, mobbing
- Fattori di rischio e di protezione specifici per ogni tipo di burn-out
- Quadro normativo relativo al burn-out e al mobbing in azienda
- Elementi e strategie di prevenzione personalizzate, declinate in chiave di diversità, inclusività, sostenibilità
- Approcci pratici alla prevenzione del burn-out, del mobbing e alla promozione dell'inclusività
- Comunicazione, ascolto, feedback e gestione dei conflitti: come promuovere relazioni positive e supporto reciproco nella diversità

*Formazione per le imprese con il cofinanziamento del Fondo Sociale Europeo Plus e del Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia.*