

FUTURE ACADEMY

STRATEGIE PER EVITARE
LA SINDROME DEL
BURNOUT



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Per alcune persone l'andare a lavorare, soprattutto in ufficio, è fonte di grande stress perché l'ambiente lavorativo viene considerato non amichevole o addirittura ostile. Questa condizione può essere causata da moltissimi fattori derivanti dal contesto lavorativo, i quali portano a demotivazione, delusione e disinteresse: ad esempio ritmi intensi, richieste pressanti o troppa responsabilità. Nel tempo, questa condizione porta ad uno stress cronico persistente noto con il termine di burnout, che è riconosciuto come una vera e propria sindrome. Pertanto, il lavoratore che ne soffre, arriva ad un punto di non ritorno, si sente di non farcela più ed è preso dall'insoddisfazione e dalla frustrazione della vita quotidiana. Perpetrato nel tempo, il burnout può portare ad un vero e proprio distacco mentale rispetto alla propria posizione lavorativa, con atteggiamenti di indifferenza, ostilità e disprezzo verso tutte le persone che ruotano attorno all'ambiente lavorativo. Si tratta di una sindrome da non sottovalutare perché tutti i sintomi descritti possono portare, negli stadi più avanzati, a depressione e altri disturbi molto complessi da fronteggiare.

OBIETTIVI

L'obiettivo principale di questo corso è quello di ridurre le possibilità di soffrire di sindrome da burnout apprendendo delle tecniche pratiche ed efficaci per sopravvivere al meglio nell'ambiente lavorativo.



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



ARGOMENTI

- Ambiente di lavoro
- Stress e lavoro parte
- Dinamiche ambiente lavorativo
- Dinamiche non sane
- Strategie vincenti
- Noia e cambiamento
- Il capo sono io

Vediamo più da

VICINO



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.