



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

**COMPETENȚĂ - Burnout
ELEBO**



Funded by
the European Union

ÎNDEMÂNARE – STRESUL LENT PÂNĂ LA EPUIZARE



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

- 1) Înțelegerea Burnout
- 2) Cauzele epuizării
- 3) Prevenirea epuizării
- 4) Rezolvarea burnout-ului la locul de muncă
- 5) Costul epuizării
- 6) Mergând înainte





BOOST
TRAIN & RETAIN

Înțelegerea burnout-ului

Burnout este o stare de epuizare emoțională, mentală și fizică cauzată de un stres prelungit. Este mai frecventă în rândul persoanelor care lucrează în medii cu un nivel ridicat de stres, cum ar fi asistența medicală, asistența socială sau educația. Dacă nu este tratată, poate avea consecințe grave pentru indivizi și pentru organizația pentru care aceștia lucrează

Simptome:

- Oboseală cronică
- Insomnie
- Iritabilitate
- Lipsa de motivație
- Boala de inimă
- depresie





BOOST
TRAIN & RETAIN

Cauzele epuizării

Există mulți factori care pot contribui la epuizare:

- Cerințele postului, cum ar fi volumul de muncă și presiunea timpului
- Lipsa de control: extinderea faptului că angajații au autonomie și putere de decizie
- Conflicte interpersonale: colegi de muncă sau supraveghetori dificili
- Lipsa de sprijin social
- Așteptări neclare privind locul de muncă
- Nepotrivire între valorile individuale și cele ale organizației



Prevenirea epuizării

Prevenirea epuizării profesionale necesită o combinație de strategii individuale și organizaționale.

Strategii individuale:

- practică de autoîngrijire: exerciții fizice, meditație, hobby-uri
- Stabiliți obiective realiste
- Căutați sprijin social care să vă ofere un sentiment de conexiune și validare

Strategii organizaționale:

- Mediu de susținere pentru a promova echilibrul între viața profesională și cea privată: program de lucru flexibil
- Oportunități de dezvoltare profesională: programe de formare și promovare
- Recunoaște





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Rezolvarea burnout-ului la locul de muncă

Este important ca locul de muncă să aibă politici clare pentru a aborda problema epuizării. Aceste politici pot include:

- Orientări pentru gestionarea volumului de muncă
- Tehnici de reducere a stresului
- Resurse de sprijin pentru angajații care se confruntă cu dificultăți

O măsură foarte interesantă ar putea fi aceea că angajatorii și angajații creează împreună un plan de bunăstare care să includă implicarea în productivitate și satisfacția generală.



Costul epuizării

Epuizarea poate avea un impact și costuri importante atât pentru indivizi, cât și pentru organizații.

Persoane fizice:

- Scăderea satisfacției profesionale
- Performanță slabă
- Reducerea calității vieții
- Tensiune arterială ridicată
- Obezitate

Organizații:

- Creșterea absenteismului
- Cifra de afaceri
- Scăderea productivității



Mergând înainte

Această parte necesită un angajament ridicat atât la nivel individual, cât și la nivel de organizație. Printre strategiile care pot face diferența se numără:

- Tehnici de gestionare a stresului
- Stabilirea limitelor la locul de muncă
- Depistați și abordați problemele subiacente, cum ar fi nemulțumirea la locul de muncă sau luptele personale

Acest lucru poate duce la creșterea satisfacției la locul de muncă, a productivității și la o mai bună calitate a vieții pentru toți cei implicați.





Funded by
the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

