

EVITAR EL BURNOUT EN LOS PROFESIONALES

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a los profesionales los conocimientos y habilidades necesarias para afrontar y prevenir el síndrome de BURNOUT.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los aspectos fundamentales relacionados con el “Síndrome de Burnout”.
- Conocer las principales causas del síndrome.
- Identificar aquellas situaciones que actúan como desencadenantes de dicho síndrome.
- Como superar el desánimo y la falta de motivación.
- Adquirir las herramientas adecuadas para aceptar y manejar los pensamientos, sentimientos y emociones.

PROGRAMA

- Definición de burnout.
- Causas y consecuencias del desajuste profesional.
- Saber identificar las señales del desgaste.
- Síntomas asociados.
- Consecuencias producidas por el síndrome a nivel físico, emocional y social.
- Diferencia entre estrés y burnout.
- Estrategias de afrontamiento:
 - Creencias erróneas y pensamientos distorsionados como generadores del desgaste profesional.
 - Reestructuración y cambio de atribuciones y pensamientos.
 - Auto instrucciones.
 - Relajación.