

GESTIRE IL BURNOUT

Prezzo: **Prezzo di listino**
36,00 € **Prezzo a te riservato**
34,20 €



Codice	9791254653128
Tipologia	e-Book
Data pubblicazione	15 feb 2024
Reparto	Lavoro, LIBRI
Argomento	Amministrazione del personale
Autore	Moran Shauna
Editore	Seac

Descrizione

Il burnout è uno stato di esaurimento emotivo, fisico e mentale. Quando interessa la forza lavoro, porta a livelli più elevati di stress, maggiori assenze per malattia, scarsa produttività ed aumento del turnover del personale, quindi è urgente affrontarlo. Gestire il burnout analizza le cause e le diverse forme che può assumere. Esplora, inoltre, il ruolo dell'organizzazione nel burnout dei dipendenti ed include indicazioni specifiche su come gestirlo in ambienti di lavoro remoti ed ibridi, mostrando perché i team dispersi possono essere più suscettibili ed esso.

Ricco di consigli pratici ed esempi concreti, questo libro mostra quali strategie mettere in atto per salvaguardare dal burnout la fidelizzazione e la produttività del personale, nonché come promuovere la consapevolezza e l'intelligenza emotiva nell'azienda. Ci sono interventi di esperti sul perché una cultura aziendale, una comunicazione ed una leadership efficaci unite ad una strategia inclusiva per i talenti siano fondamentali per costruire una forza lavoro sana, impegnata e sostenibile. Vengono fornite indicazioni su come migliorare la salute mentale dei dipendenti e si evidenzia l'importanza di fare delle pause e di stabilire dei limiti sani.

Gestire il burnout è una lettura fondamentale per tutti i professionisti delle risorse umane e per i responsabili della gestione dei talenti che desiderano una forza lavoro sana, felice e produttiva.

STRUTTURA DEL LIBRO:

Indice

L'autrice

PARTE PRIMA

Introduzione al burnout: la mia storia

Un secondo burnout

Sapere potere

Lezioni sul burnout

Cos'è il burnout?

Identificazione del burnout

Il lavoro a distanza unico

Il ciclo dello stress

Ascoltare il nostro sistema nervoso

La componente psicologica del burnout

Come fai a sapere se stai vivendo un burnout?

Le fasi del burnout

Recupero dal burnout

Identificare il burnout all'interno del tuo team

L'importanza di dare l'esempio
L'importanza della leadership
Non tutti vogliono vedere il problema
C'è sempre speranza
Bibliografia
Consapevolezza di sé e burnout da lavoro a distanza
EQ e lavoro a distanza
Strategie di azione per costruire la consapevolezza di sé
Capire quando lavori al meglio
Sostenere il nostro benessere come lavoratori a distanza
Creare sani confini
Routine per darsi la carica
Routine di rilassamento
Abitudini della giornata lavorativa
Gestione delle attività e del calendario
Bibliografia
Lavoro profondo e lavoro superficiale
Stati di lavoro remoto
Lavorare troppo
Una considerazione sul superlavoro
Procrastinazione
Bibliografia
Il Sè: sintesi
PARTE SECONDA - L'Organizzazione
L'impatto dell'organizzazione sul burnout
Il costo del burnout per le organizzazioni
Creare una procedura per affrontare il burnout
Il costo emotivo del burnout per le organizzazioni
Le vere ragioni del burnout
Assumersi la responsabilità come organizzazione
Bibliografia
La retention dei dipendenti
Cosa cercano realmente i dipendenti?
L'importanza delle assunzioni per il lavoro a distanza
L'intelligenza emotiva del processo di hiring
La cultura del moto perpetuo

Come le organizzazioni possono supportare e promuovere i confini sani

L'impatto del lavoro mirato

Valori generazionali futuri

Il benessere non la risposta

Bibliografia

Processi remote-first

Che cos'è un processo remote-first?

Perché il remote-first importante per ridurre il burnout

Comunicazione

Comunicazione sincrona

Comunicazione asincrona

Bibliografia

L'Organizzazione: sintesi

PARTE TERZA - Il Leader

Le differenze nella conduzione dei team remoti e dei team in presenza

Mancanza di momenti di condivisione informale

I problemi possono passare inosservati

I segnali sociali possono essere persi

La remote rabbit hole

Costruire fiducia e sicurezza psicologica

Crescita e mentalità fissa

Comunicazione aperta

Incontri individuali strutturati e non strutturati

Il carico di lavoro emotivo per i leader

Come i leader possono supportare i membri stressati del loro team

Leader alla guida di team remoti per la prima volta

Bibliografia

Coaching e burnout

Dal sapere al fare

Coaching attraverso il burnout

Coaching per livelli di responsabilità più alti

Sviluppare la tua intelligenza emotiva come leader

Come istruire i membri del team remoto

Strategie di coaching per promuovere il benessere

Bibliografia

Relazioni e riconoscimento

Relazioni preesistenti
Domande sulla collaborazione per i leader
Change management
L'importanza del riconoscimento
Bibliografia
Dare l'esempio
Comunicazione
Confini sani
Influenza della leadership
Cosa fare quando sei in difficoltà come leader
Perchè i leader hanno bisogno di una vacanza
Creare confini sani per abbracciare pienamente i tempi di inattività
Bibliografia
Il Leader: sintesi
Conclusioni

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546
oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it
www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

