



# LA SINDROME DEL BURNOUT

COME RICONOSCERLA E AFFRONTARLA



# **COS'È LO STRESS?**

**Reazione naturale a  
richieste o  
pressioni esterne**



**Può essere positivo  
(eustress) o  
negativo (distress)**



**Stress cronico =  
rischio per la  
salute**

# DAL DISTRESS AL BURNOUT

**Stress prolungato →  
resistenza → esaurimento**

**Il burnout è l'esito di  
uno stress cronico non  
gestito**

# **COS'È IL BURNOUT?**

**Sindrome da  
stress lavorativo  
cronico**

**Esaurimento  
emotivo, distacco,  
senso di  
inefficacia**

**Riconosciuto  
dall'OMS come  
fenomeno  
occupazionale**

# FATTORI DI RISCHIO GENERALI



**Carichi eccessivi e scadenze pressanti**



**Mancanza di autonomia e riconoscimento**



**Conflitti, clima negativo e mancanza di supporto**

# AMBITI DI PRESENZA DEL BURNOUT



**SANITÀ, EDUCAZIONE,  
SERVIZI SOCIALI**



**INDUSTRIA,  
LOGISTICA, IT**



**CONTESTI CON  
DIGITALIZZAZIONE  
SPINTA E REPERIBILITÀ**



**RUOLI CON SCARSA  
AUTONOMIA E  
RICONOSCIMENTO**

# TIPI DI BURNOUT

---

**Da esaurimento:  
sovraccarico costante**

---

**Da noia (boreout):  
monotonia, sottoutilizzo**

---

**Da inefficacia: senso di  
inutilità**

---

**Relazionale: sovraccarico  
emotivo**

---

**Digitale: iperconnessione e  
sovraccarico informativo**

---

# **BURNOUT DA DIGITALIZZAZIONE**

- **SOVRACCARICO INFORMATIVO E CONNESSIONE CONTINUA**
- **USO ECCESSIVO DEGLI STRUMENTI DIGITALI, MULTITASKING, NOTIFICHE COSTANTI**
- **CONFINI LABILI TRA LAVORO E VITA PRIVATA, DIFFICOLTÀ A STACCARE E RECUPERARE ENERGIE**

# BURNOUT NEL SETTORE INDUSTRIALE



**AUTOMAZIONE E  
DIGITALIZZAZIONE IN TUTTE  
LE AREE**



**AUMENTO DELLA  
PRODUTTIVITÀ E ANCHE  
DELLE PRESSIONI**



**REPERIBILITÀ E CARENZA DI  
FORMAZIONE DIGITALE**

# SEGNALI DA RICONOSCERE



**Stanchezza cronica, insonnia, irritabilità**



**Difficoltà di concentrazione, senso di inefficacia**



**Aumento di assenze e calo della motivazione**

---

**Ridurre  
l'iperconnessione**

---

**Imparare a porre  
confini**

---

**Prendersi cura del  
proprio corpo**

---

**Parla e chiedi  
supporto**

**STRATEGIE  
INDIVIDUALI**



**Politiche di benessere  
organizzativo e individuale**



**Formazione sull'uso  
sostenibile della tecnologia**



**Leadership attenta ai  
segnali di sovraccarico**

**STRATEGIE  
ORGANIZZATIVE**

# **RIFLETTIAMO ...**

- **Come sto davvero, da 1 a 10, in termini di energia e motivazione?**
- **Quali segnali mi sta mandando il mio corpo o la mia mente che potrei aver ignorato?**
- **Quanto spesso porto lavoro o pensieri di lavoro a casa con me?**
- **A chi posso chiedere aiuto quando mi sento sotto pressione?**
- **Quanto tempo dedico al riposo e alle attività che mi ricaricano?**

# **CALL TO ACTION**

QUAL È UNA PICCOLA AZIONE  
CONCRETA CHE POSSO INIZIARE A  
FARE DA OGGI PER PROTEGGERE IL  
MIO BENESSERE?

# **OGNI PICCOLO PASSO CONTA**

ANCHE UN SOLO CAMBIAMENTO PUÒ FARE  
LA DIFFERENZA.  
COMINCIA DA UN GESTO SEMPLICE, OGGI.

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

**PAOLA DANIELE  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA**