

Cómo enfrentarse al “Síndrome de Burnout” en tu entorno laboral

¿Por qué es importante?

Este ‘Síndrome’ nos puede llevar al estrés continuado y causar enfermedades. Algunas acciones para evitarlo o reducirlo pasan por no realizar largas jornadas de trabajo que acaban en fatiga y agotamiento.

Tener claro cuál es la definición de nuestro puesto ayudará a no encontrarse con situaciones disonantes.

Fórmate en técnicas resilientes, de concentración, de atención y alivio del estrés.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal
CONFEDERACIÓN NACIONAL DE
INDUSTRIAS METALÚRGICAS