

PROYECTO BEAT BURNOUT



SOBRE NOSOTROS

¿En qué piensa cuando un colega o amigo menciona el "burnout"?

Probablemente, el estrés experimentado en el lugar de trabajo o la falta de un buen equilibrio entre la vida laboral y personal.

En realidad, el síndrome de burnout tiene una definición muy precisa.

Suscríbase a nuestros próximos boletines para obtener más información sobre los problemas de salud mental en el lugar de trabajo que pueden conducir al burnout, cómo prevenirlo y cómo promover el bienestar en un mundo remoto/híbrido.

NUEVAS HERRAMIENTAS PARA PREVENIR EL BURNOUT ENTRE LAS MUJERES

¿Es usted una mujer?

¿Trabaja a distancia al menos una vez a la semana?

Si su respuesta es un sí rotundo, tómese su tiempo para rellenar esta encuesta:

<https://forms.gle/7mjYC1CeueSt1J7b8>

¿Estás dispuesta a compartir tu experiencia analizando los beneficios y retos de ser una mujer que trabaja a distancia?

Escribe un correo electrónico a *** para formar parte de uno de nuestros grupos de discusión.**

"El burnout es un síndrome conceptualizado como el resultado de un estrés laboral crónico que no ha sido gestionado con éxito. Se caracteriza por tres dimensiones: sentimientos de agotamiento o disminución de la energía, mayor distanciamiento mental del propio trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el propio trabajo, y menor eficacia profesional. Burnout se refiere específicamente a fenómenos en el contexto laboral y no debe aplicarse para describir experiencias en otros ámbitos de la vida". (Organización Mundial de la Salud)

En 2019, la OMS redefinió el Burnout para reconocerlo como una forma de estrés inducido por el trabajo. En la actualización más reciente de la CIE (Clasificación Internacional de Enfermedades), el burnout ha sido recategorizado como un problema asociado al empleo o al desempleo.

Tendremos la posibilidad de debatir esta definición y sus implicaciones durante nuestros grupos de discusión.



RESULTADOS DEL PROYECTO

Para alcanzar su objetivo, BEAT BURNOUT ha previsto las siguientes actividades:

1. Identificación de los retos que experimentan las mujeres que trabajan a distancia, a partir de investigaciones documentales, cuestionarios y encuestas;
2. Colaboración con directivos, responsables de RRHH, entrenadores y líderes para identificar los retos que pueden experimentar y proporcionarles recursos para satisfacer las necesidades de las mujeres que trabajan a distancia, con el fin de prevenir el agotamiento;
3. Creación de un programa para formar a los formadores, dirigido a gerentes, directores de RRHH, líderes y entrenadores, basado en el material recopilado durante las actividades anteriores.

Estas actividades ayudarán al consorcio a proporcionar directrices y ejercicios a directivos y responsables de RRHH para establecer un ritmo de trabajo adecuado utilizando herramientas y habilidades específicas.

El proyecto BEAT BURNOUT se centra en la condición de las mujeres que trabajan a distancia.

Investigaciones recientes afirman que la falta de un plan específico para llevar a cabo el trabajo a distancia es causa de estrés según muchos trabajadores, condición que se agrava en el caso de las mujeres, ya que suelen estar sujetas a mayores responsabilidades en el hogar (cuidado de la familia y del hogar).

El objetivo del proyecto es comprender cuáles son los retos a los que se ven sometidas estas mujeres, para poder apoyarlas, pero también proporcionar a empresarios y directivos nuevas herramientas para crear una cultura positiva de salud mental que ayude a prevenir y frenar el fenómeno del burnout entre las empleadas que trabajan total o parcialmente a distancia.



Nuestro principal objetivo es implicar a las mujeres que trabajan a distancia a distintos niveles, así como a responsables de RRHH, coaches, líderes y directivos, para fomentar la salud mental y el bienestar en los lugares de trabajo.



FORVM
EDUCATIVO



SOBRE LA ASOCIACIÓN

Somos un equipo de 8 socios, procedentes de distintos países europeos: **Suecia, República Checa, Grecia, Irlanda, Austria, España, Polonia e Italia.**

Nuestra diversa cultura y experiencia, así como los diferentes antecedentes legislativos en lo que respecta a la regulación del trabajo a distancia, nos permiten abordar el núcleo de la cuestión desde puntos de vista únicos, haciendo de todas las actividades una nueva oportunidad de aprendizaje.

Nuestros campos de especialización abarcan un amplio abanico: educación no formal, formación, gestión de RRHH, consultoría, apoyo a profesionales y redes, coaching, desarrollo de habilidades empresariales, por mencionar sólo algunos de ellos.

Si desea participar en nuestro proyecto y estar al día de las próximas actividades, visite nuestro sitio web:

BEATBURNOUT.EU

o envíenos un correo electrónico a all@beatburnout.eu

QUIENES SOMOS

CSES - Center för Socialt Entreprenörskap Sverige (Suecia)

I&F - Instruction and Formation (Irlanda)

Smart Umbrella (Grecia)

PRISM Impresa Sociale s.r.l. (Italia)

INSTITUT INPRO (República Checa)

Forum para la Educación y el Desarrollo (España)

Die Berater (Austria)

Orange Hill (Polonia)



Co-funded by
the European Union

FFinanciado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.
Proyecto ID: 2022-1-SE01-KA220-ADU-000087705