

SCONFIGGERE IL BURNOUT: AUTOVALUTAZIONE



PRENDI IL CONTROLLO DEL TUO BENESSERE CON IL NOSTRO STRUMENTO DI AUTOVALUTAZIONE

Scopri il test di autovalutazione Beat Burnout, un potente strumento progettato per supportare le persone nell'ambiente di lavoro remoto e ibrido. Questa valutazione offre una visione completa del tuo equilibrio vita privata-lavoro e del tuo benessere, evidenziando potenziali sfide e aree di miglioramento.



**Il test è disponibile in
svedese, irlandese, greco,
ceco, spagnolo, italiano,
polacco e tedesco.**

**Se hai domande o dubbi sul
test di autovalutazione, non
esitare a contattarci
all'indirizzo
all@beatburnout.eu**

>>>TEST DI AUTOVALUTAZIONE



ESPLORANDO LE DIMENSIONI DEL TEST DI AUTOVALUTAZIONE BEAT BURNOUT

Il test di autovalutazione Beat Burnout fornisce un'esplorazione completa di 5 dimensioni cruciali per mantenere il benessere e prevenire il burnout, con particolare attenzione alle donne che lavorano da remoto:



1. **Dimensione sociale:** si concentra sulla promozione di relazioni positive, meccanismi di feedback e un ambiente favorevole alla collaborazione e allo sviluppo.
2. **Dimensione personale:** dà priorità all'autoconsapevolezza, alle motivazioni intrinseche e alle pratiche di cura di sé per affrontare i sentimenti di solitudine e isolamento e mantenere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata.
3. **Dimensione culturale:** esamina la comunicazione all'interno del team, la cultura organizzativa, le dinamiche di fiducia e il supporto della leadership per promuovere una cultura del lavoro positiva e prevenire il burnout.
4. **Dimensione di pianificazione:** migliora le capacità di gestione del tempo, l'equilibrio tra lavoro e vita privata e la struttura della giornata lavorativa remota per ottimizzare il flusso di lavoro e la produttività.
5. **Dimensione pratica:** garantisce attrezzature adeguate, configurazione ergonomica dello spazio di lavoro e bilanciamento del carico di lavoro con assenze per malattia o responsabilità di assistenza per un'esperienza di lavoro a distanza confortevole e produttiva.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE BEAT BURNOUT

Basato sulla nostra vasta ricerca che ha coinvolto **283 donne in otto paesi europei**, il test di autovalutazione Beat Burnout fornisce una prospettiva sulle esperienze dei lavoratori da remoto. Completando questa valutazione, acquisirai preziose informazioni personali, che ti consentiranno di identificare le aree in cui è necessario supporto e adottare misure proattive per migliorare il tuo benessere.

Come datore di lavoro, questo strumento offre anche una preziosa opportunità per ottenere informazioni dal punto di vista dei tuoi dipendenti. Incoraggiando i membri del tuo team a completare la valutazione, puoi comprendere meglio le loro sfide e preoccupazioni, favorendo un ambiente di lavoro che promuova la salute e la produttività.



Il test contiene 45 domande e solitamente richiede circa 10-15 minuti per essere completato.

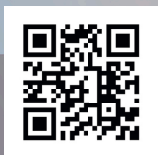
QUAL È IL PROSSIMO STEP?

- 1. Manager's checklist:** progettata per aiutare i manager a valutare il benessere dei dipendenti e l'impatto degli stili di leadership.
- 1. Programma Train the trainer:** approcci di blended learning e di classe capovolta. Introduzione dei nuovi bisogni emotivi di manager e coach per migliorare il loro sviluppo professionale.
- 1. Evento internazionale online:** per condividere gli insegnamenti del corso e creare una rete internazionale di leader/manager/responsabili delle risorse umane in tutta Europa che sostengono l'importanza del benessere mentale sul lavoro.

Mettiti in gioco! Contattaci a **all@beatburnout.eu** per partecipare alle nostre iniziative o saperne di più su come supportare il progetto Beat Burnout.

SE VUOI PARTECIPARE AL NOSTRO PROGETTO E RIMANERE AGGIORNATO SULLE NOSTRE PROSSIME ATTIVITÀ, VISITA IL NOSTRO SITO WEB: [BEATBURNOUT.EU](https://beatburnout.eu)

♂♀ Beat Burnout



**Co-funded by
the European Union**

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.