

PERFORMANCE SOSTENIBILE: PREVENZIONE E GESTIONE DEL BURNOUT

Una formazione innovativa, validata sul campo, per trasformare pressione in energia, decisioni in risultati, stress in performance sostenibile



Il Burnout dei Manager: un problema da non sottovalutare!

I manager, pilastri delle organizzazioni, non sono immuni dal burnout. Spesso considerati come figure forti e in grado di gestire ogni tipo di pressione, si trovano a fronteggiare carichi di lavoro sempre più elevati, responsabilità crescenti e aspettative sempre più alte.

PERCHÉ PARLARE DI BURNOUT?

Dai recenti studi risulta che:

Effetto a catena: Il burnout di un manager ha ripercussioni dirette sulla sua squadra. Un capo stressato e demotivato può influenzare negativamente il clima lavorativo, la produttività e il benessere dei suoi collaboratori.

Danni all'organizzazione: Un manager in burnout può prendere decisioni sbagliate, perdere di vista gli obiettivi strategici dell'azienda e compromettere la reputazione dell'organizzazione.

Perdita di talenti: Quando si sentono esauriti i manager spesso scelgono di lasciare l'azienda o il prepensionamento. La perdita di figure chiave può avere un impatto significativo sulla continuità aziendale e sulla capacità di attrarre nuovi talenti.

Costi elevati: Il burnout è associato a costi elevati per le aziende, dovuti all'assenteismo, al turnover, alla diminuzione della produttività e all'aumento dei costi sanitari.

QUALI SONO LE CAUSE DEL BURNOUT?

Carico di lavoro eccessivo: Troppe responsabilità, scadenze serrate e un numero eccessivo di riunioni possono portare al sovraccarico.

Mancanza di supporto: La mancanza di risorse adeguate, di autonomia decisionale e di un team coeso può aumentare lo stress.

Conflitti interpersonali: Relazioni difficili con colleghi, superiori o subordinati possono generare tensioni e frustrazione.

Mancanza di riconoscimento: La sensazione di non essere valorizzati o apprezzati per il proprio lavoro può minare la motivazione.

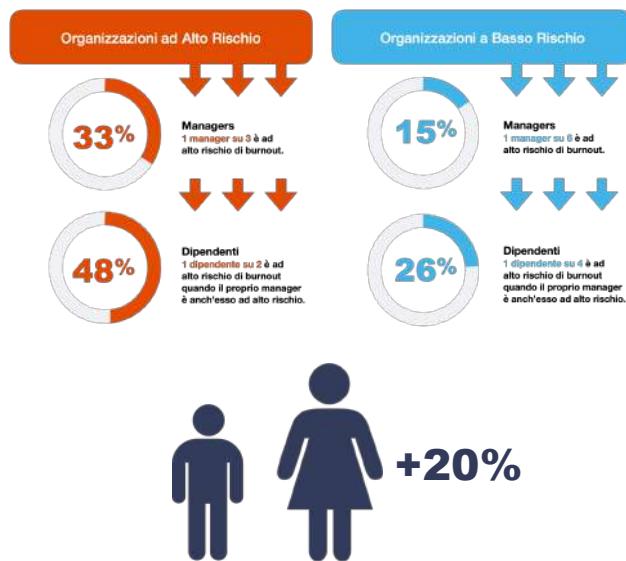
DIFFICOLTÀ DI STIMA DEL BURNOUT

Non esiste una definizione universalmente accettata di burnout, e i criteri diagnostici possono variare.

La mancanza di dati standardizzati e di metodi di rilevazione rendono difficile un confronto diretto tra i risultati.

QUAL È L'IMPATTO DEL BURNOUT?

Alcuni dati sono allarmanti: nessuno è escluso!



Fonte: Worldat Work Employee Attitudes in Organizational Burnout Risk. Lo studio si basa su un sondaggio cui hanno partecipato 2,6 milioni di dipendenti provenienti da oltre 850 aziende e 12 settori in tutto il mondo.

PERCHÉ INVESTIRE SU QUESTA FORMAZIONE

Il burnout rappresenta una delle **principal sìde** per le aziende moderne, con un impatto significativo sulla produttività, sul benessere dei dipendenti e sui risultati aziendali. Investire in un workshop specializzato sulla gestione del burnout non è solo un atto di **responsabilità sociale**, ma una **scelta strategica** che genera **ritorni tangibili** per l'azienda. Di seguito, le ragioni che motivano questo investimento e le relative keywords:

- ▶ **Riduzione dei costi legati al burnout**
#meno assenteismo, #meno errori, #meno turnover, #più efficienza operativa.
- ▶ **Aumento della Produttività e della Qualità del Lavoro**
#strumenti pratici, #autonomia operativa, #maggiore efficacia, #migliore performance aziendale.
- ▶ **Miglioramento del Clima Aziendale e della Fidelizzazione dei Dipendenti**
#cultura aziendale positiva, #wellness, #crescita personale.
- ▶ **Conformità alle Normative e alla Responsabilità Sociale d'Impresa (CSR)**
#conformità alle leggi vigenti, #miglior immagine aziendale, #impegno concreto verso i collaboratori, #rafforza la reputazione, #responsabilità e attenzione al personale.
- ▶ **Ritorno sull'Investimento (ROI) Tangibile**
#ritorno sull'investimento misurabile, #benefici economici e strategici.
- ▶ **Certificazione e Valore Aggiunto**
#certificazione competenze acquisite, #maggior valore professionale, #rafforza il posizionamento competitivo dell'azienda nel mercato, #dimostra l'impegno nella formazione e nello sviluppo del personale.

OBIETTIVI DEL WORKSHOP

Questo workshop intensivo è progettato per affrontare le sfide uniche che i manager vivono quotidianamente, fornendo strumenti concreti per prevenire e gestire il burnout. L'obiettivo è aiutare i partecipanti a raggiungere un migliore equilibrio tra vita professionale e personale, migliorando efficacia e benessere generale.

Acquisizioni dei partecipanti

► Riconoscere i segnali precoci del burnout:

Identificare i sintomi in sé stessi e nei collaboratori, creando le basi per un intervento tempestivo.

► Comprendere le cause del burnout:

Analizzare le pressioni specifiche del contesto manageriale e come questi fattori contribuiscono allo stress.

► Sviluppare strategie di gestione dello efficaci:

Acquisire tecniche pratiche scientificamente validate, adattabili agli ambienti di lavoro e alle diverse realtà operative.

► Migliorare le capacità di leadership anti-fragile:

Guidare i propri team promuovendo un ambiente sano e supportando i collaboratori nella gestione dello stress.

► Creare un piano d'azione personalizzato:

Sviluppare un sistema operativo completo per prevenire e gestire il burnout nella propria vita professionale e personale.

INFORMAZIONI OPERATIVE

Destinatari: Dirigenti e quadri

Formato: 6 sessioni online sincrono

Orario: 16:30-18:00

Date: 20-29 gennaio 2026

Modularità: Ogni sessione è completa e autonoma. Nessun argomento in sospeso.

Materiale didattico incluso:

- 5 Excel tools (assessment, tracking, monitoring)
- 15 PDF handouts (protocolli, checklist, card)
- gli appunti di quanto sviluppato in aula
- recording di tutte le sessioni

Mix didattico:

30% teoria + 70% pratica + homework essenziale tra sessioni

CERTIFICAZIONE

Requisiti:

- Partecipazione 6/6 sessioni
- Consegnna Piano d'Azione 90 giorni

Certificato:

"Performance Sostenibili: Prevenzione e Gestione del Burnout - Livello 1" - 9 ore certificate da FederManager Academy

Emissione:

entro 15 febbraio 2026

INVESTIMENTO

€800 + IVA (quota ordinaria)

€720 + IVA (iscritti FederManager -10%)

€760 + IVA (partecipanti webinar gratuito -€40)

Sconti non cumulabili

Chiusura iscrizioni: 19 gennaio 2026 ore 18:00

Max 30 partecipanti | Min 10 per attivazione

SVILUPPO DEL WORKSHOP

6 modulii da 90 minuti ripartite su 2 settimane

Modulo 1: Assessment Completo

Cosa acquisisci:

Profilo burnout personalizzato basato su 5 dimensioni scientificamente validate.

Parte pratica (70 min):

- Compilazione 5 assessment (Maslach, Stress, Energia, Motivazione, Recovery)
- Auto-scoring Excel automatico
- Dashboard radar personalizzato
- Identificazione aree critiche

Output: Baseline misurabile + homework applicazione immediata



Modulo 2: Early Warning System

Cosa costruisci:

Sistema di allerta precoce con 5 indicatori che predicono burnout 3-6 mesi prima.

Parte pratica (50 min):

- Costruzione sistema personalizzato (soglie verde-giallo-rosso)
- Trigger mapping (cosa fare quando indicatore diventa critico)
- Setup tracking automatico

Output: Sistema attivo da subito + protocollo risposta

Modulo 3: Protocolli Prevenzione

Cosa applichi:

3 protocolli (v1.0) operativi scientificamente validati per tutti i contesti della tua vita.

Contenuto:

- Protocollo 1: Recovery ciclico (ogni 90 minuti)
- Protocollo 2: Decision budgeting (riduzione carico)
- Protocollo 3: Cognitive offloading (scarico mentale)
- Demo live + pratica guidata

Output: Stack personalizzato applicabile da domani

[PAUSA APPLICAZIONE 4 GIORNI]

Implementi protocolli nella realtà, raccogli dati, identifichi ostacoli

SESSIONE 4: Troubleshooting Reale

Cosa risolfi:

Ostacoli concreti incontrati durante applicazione.

Parte pratica (45 min):

- Analisi risultati settimana 1
- Soluzione collaborativa ostacoli comuni
- Co-creazione stack ibridi personalizzati
- Ottimizzazione su TUO contesto specifico

Output: Protocolli v2.0 ottimizzati + piano B

SESSIONE 5: Emergency Toolkit

Cosa ottieni:

Strumenti per gestire burnout acuto (non solo prevenzione).

Contenuto:

- Emergency reset fisiologico (tecniche rapide)
- Cognitive restructuring (framework 5 step)
- Support system activation (chi chiamare quando)
- Pratica scenario live

Output: Emergency card + rete supporto pronta

SESSIONE 6: Monitoraggio & Certificazione

Cosa implementi:

Sistema autonomo di monitoraggio 12 mesi + piano d'azione personalizzato.

Contenuto:

- 4 checkpoint strutturati (1-3-6-12 mesi)
- Compilazione Piano 90 giorni guidata
- Business Impact Report (opzionale)
- Requisiti certificazione

Output: Autonomia completa + certificato FederManager Academy

IL RELATORE



**Luca Saccagno
High Performance Coach**

Consulente freelance per la formazione e lo sviluppo nel campo della massima prestazione. Solution provider per Aziende, professionisti, sportivi e team, esperto nell'ottimizzazione dei livelli di High performance attraverso l'impiego di modelli prestazionali avanzati.

Da oltre vent'anni formatore e relatore a livello internazionale è riconosciuto, per le capacità divulgative, da clienti, allievi e colleghi, come "il semplificatore".

Si occupa di allineamento personale e di interventi in momenti critici dello sviluppo delle aziende o della vita degli individui, coadiuva nell'analisi dei bisogni formativi, nella definizione degli obiettivi, nella progettazione redazione dei piani di azione. È docente e formatore per gli high performance coaches e formatori, realizzatore di workshop specifici con relativi materiali didattici, è esperto nella valutazione delle competenze e nel coordinamento di persone e risorse per la gestione di progetti.

Come mediatore strategico efficace, affianca nella conduzione di trattative, nell'analisi delle aree critiche, nel consolidamento dei punti di forza e dello sviluppo dei processi operativi di realizzazione degli obiettivi dati.

ALCUNE INFORMAZIONI

Valdostano di nascita, ha studiato in Italia, in Francia e in Belgio. Dal 2010 ha lavorato come "pendolare" tra Europa, Stati Uniti e Costa Rica, creando compagnie di High Performance Coaching.

È rientrato in Valle d'Aosta nel 2019, per sviluppare progetti a dimensione regionale e nazionale, prevalentemente in ambito aziendale e manageriale.



**Regione Borgnalle 10/L - interno 121
11100 Aosta (AO) Italia**

luca.saccagno@gmail.com

+39.347.5084399

Riferimenti del workshop:

- <https://www.federmanageracademy.it/corso-burnout/>
- corsi@federmanageracademy.it

Iscriviti subito: posti limitati!



**Via Ravenna 14
00161 Roma (RM) Italia**

www.federmanageracademy.it

06.44070231 int. 322