

# 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.

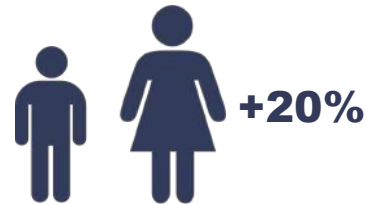
## DIFFICOLTÀ DI STIMA DEL BURNOUT

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: WorldatWork Voice of the Employee: Addressing Organisational 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 **principali sfide** 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, #maggiore 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 contribuiscano allo stress.

#### ► Sviluppare strategie di gestione dello stress:

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 sincrone

**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
- Consegna 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 moduli 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 risolvi:

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](mailto:corsi@federmanageracademy.it)

**Iscriviti subito: posti limitati!**



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



**[www.federmanageracademy.it](http://www.federmanageracademy.it)**



**06.44070231 int. 322**