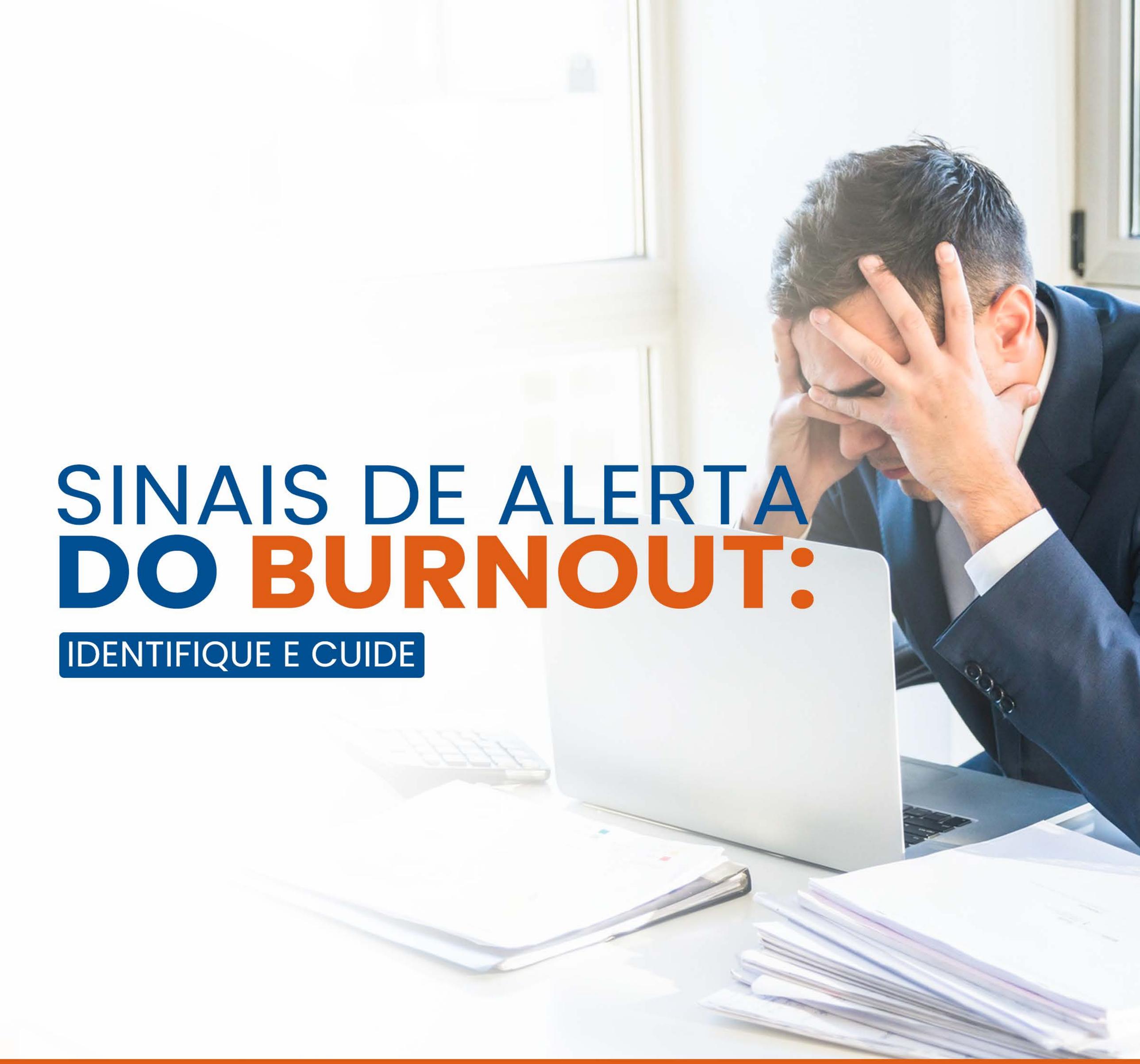
SINAIS DE ALERTA DO BURNOUT:

IDENTIFIQUE E CUIDE



@engehallsst

VOCÊ SABE COMO IDENTIFICAR OS **PRIMEIROS SINAIS DE ESGOTAMENTO** NO TRABALHO?

Passe para o lado!



SINAL 1

EXAUSTÃO CONSTANTE

Quando uma noite de sono não é suficiente
e você continua se sentindo esgotado.



SINAL 2

DESPERSONALIZAÇÃO

Quando você começa a se distanciar emocionalmente do trabalho e das pessoas ao seu redor.

SINAL 3

QUEDA NA PRODUTIVIDADE

Quando a sua produtividade cai mesmo em tarefas simples e que, antes, você achava prazerosas.





SINAL 4

SINTOMAS FÍSICOS

Não ignore dores de cabeça frequentes, distúrbios digestivos, pressão elevada ou outros problemas físicos recentes.



SINAL 5

ISOLAMENTO SOCIAL

Quando você começa a evitar colegas
de trabalho e atividades sociais.

@engehallsst



SINAL 6

FALTA DE REALIZAÇÃO

Quando a sensação de que seu trabalho não tem impacto ou propósito é recorrente.

ATUALMENTE, 85% DOS BRASILEIROS ENFRENTAM ALGUMA FASE DO BURNOUT.

Mas ele não acontece de uma hora para outra: geralmente, vamos nos submetendo a situações que geram estresse e ignoramos os sinais.

LEMBRE-SE, RECONHECER ESSES SINAIS É O PRIMEIRO PASSO.

Se você ou alguém que você conhece está enfrentando Burnout, buscar ajuda é fundamental

#CuideDeVocê