

apd [●] LIVE

Seminario Online

PREVENCIÓN Y  
GESTIÓN DE BURN  
OUT

HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR  
DEL EQUIPO

apd

**#Formación APD**

4 y 11 de abril de 2024



# #FormaciónAPD PREVENCIÓN Y GESTIÓN DE BURN OUT HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR DEL EQUIPO

## INTRODUCCIÓN

Cansancio crónico, falta de energía, desmotivación, negatividad... El síndrome del burnout afecta a cada vez más profesionales y tiene una incidencia alta y muy negativa en la **productividad**, el **clima laboral** y el **trabajo en equipo**.

Según el informe sobre Salud Mental en el Mundo realizado por la OMS en junio de 2022, la presión del tiempo, la falta de control sobre las tareas, las largas jornadas laborales, el trabajo por turnos y la sensación de falta de apoyo son importantes **factores de riesgo en las empresas** que se manifiestan en los empleados a través del absentismo, la alta rotación y la reducción de la productividad.

Las causas y también las soluciones para el burnout suelen ser diversas y de carácter sistémico, lo cual hace que su gestión sea compleja.

Pero, ¡hay solución! El presente programa, enfocado a manager con personas a su cargo, proporciona las claves para **prevenir, identificar y gestionar** con éxito el burnout en un equipo.

De la mano de dos expertos con amplia experiencia trabajando con cientos de equipos y organizaciones, el programa tiene los siguientes **objetivos**:

- Identificar causas y casos de burnout.
- Adquirir herramientas para prevenir el burnout en un equipo.
- Adquirir herramientas de gestión emocional y de estrés para gestionar burnout en colaboradores.
- Elaborar un plan de acción que genere bienestar y productividad sostenible.



# #FormaciónAPD

## PREVENCIÓN Y GESTIÓN DE BURN OUT

### HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR DEL EQUIPO

#### A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Gerentes y Directores Generales
- Responsables de People & Culture
- Managers con equipos a su cargo

#### METODOLOGÍA

- Introducimos conceptos, modelos y herramientas de aplicación inmediata.
- Lo ponemos en práctica con casos reales.
- Fomentamos la participación y la comunicación entre asistentes.





## SESIÓN 1

# Conocer para prevenir

### CONTENIDOS

- Interpretación de los resultados MBI.
- Síntomas y fases.
- Tipos de burnout.
- Aspectos sociales y culturales.
- Causas y consecuencias.

## SESIÓN 2

# Herramientas para gestionar

### CONTENIDOS

- Herramientas a nivel individual, grupal y organizacional.
- Inteligencia emocional.
- Gestión de estrés.
- Gestión de conflictos.
- Puesta en práctica con casos prácticos reales
- Plan de acción para mi equipo



**#FormaciónAPD**  
**PREVENCIÓN Y GESTIÓN**  
**DE BURN OUT**  
HERRAMIENTAS PARA EL  
BIENESTAR DEL EQUIPO

**COMPOSICIÓN DEL CURSO**

Dos sesiones de trabajo

**DURACIÓN**

Dos días, 4 horas cada sesión.

**HORARIO**

Mañanas de 9.30 – 14.30 horas



## PONENTES Y EXPERTOS

**JAVIER BÉCARES**  
*Fundador y CEO*  
**GENERA**

Ingeniero de Caminos, Canales y Puertos, Executive MBA por ESADE, Coach Ejecutivo certificado por ICF, Facilitador de Equipos de Alto Rendimiento y consultor de cultura organizacional acreditado por Barret Values Center. Certificado por TTI Success Insights en DISC y Motivadores.

Con 18 años de experiencia profesional, inicia su carrera en el ámbito de los grandes proyectos de infraestructura. Desarrolla 5 años de su carrera profesional fuera de España, impulsando la expansión internacional en Europa del Este del Grupo AZVI.

En los últimos 10 años ha colaborado diversos proyectos tecnológicos y participado en programas de emprendimiento e innovación con la Escuela de Organización Industrial (EOI), Telefónica Open Future y la escuela de danesa de innovación Kaos Pilot. Actualmente forma parte del pull de mentores de Esade y es tutor de proyectos de fin de master en Loyola.

Como consultor, asesora y acompaña a Comités de Dirección y ha colaborado a multitud de empresas en sectores diversos: Construcción, Energía, Tecnológico, Alimentación e Industrial. Entre otras: Indra, Magtel, Masilly, TDK o BusinessGo.

Está especializado en el desarrollo de estrategias Human Centric y en la generación de estructuras de personas y culturas corporativas ágiles que favorezcan la consecución de objetivos.

Es Fundador y CEO de Genera, consultora especializada en impulsar cambios en organizaciones a través de sus equipos.



## PONENTES Y EXPERTOS

### **MARIBEL CASTRO LLANES**

*Formadora y Coach*

*GENERA*

Psicóloga, Máster en Recursos Humanos, Experta en Coaching Personal y de Equipos y Postgrado en Inteligencia Emocional, Liderazgo y Dirección de Equipos.

Con más de 20 años de experiencia profesional, ha trabajado en diversas empresas y entidades, y tiene una amplia experiencia en el ámbito de los Recursos Humanos como Formadora, Consultora, y Coach Ejecutivo y de Equipos.

Ha impartido más de 13.000 horas de formación en conferencias, cursos y talleres sobre Habilidades Directivas, Liderazgo y Gestión de Equipos, Comunicación, Inteligencia Emocional, Gestión del Cambio, Resolución de Conflictos, Gestión del Estrés, Síndrome de Burnout y Risoterapia.

Tiene más de 700 h de acompañamiento a equipos y a directivos, y ha trabajado con empresas y entidades como Heineken, McDonald's, Airbus, Repsol, Valeo, Covap o Universidad Loyola.



## #FormaciónAPD PREVENCIÓN Y GESTIÓN DE BURN OUT HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR DEL EQUIPO



JORNADAS  
VIRTUALES EN  
DIRECTO



SÍGUELAS  
DESDE  
CUALQUIER  
DISPOSITIVO



PONENTES Y  
EXPERTOS  
DE PRIMER  
NIVEL



PREGUNTA  
DIRECTAMENTE  
A LOS  
EXPERTOS

### INFORMACIÓN PRÁCTICA

- Fecha: 4 y 11 de abril de 2024
- Horario: de 09:30 h. a 13:30 h.
- Teléfono: 954 293 668
- Correo electrónico: [sur@apd.es](mailto:sur@apd.es)

### CUOTA DE INSCRIPCIÓN

- Los Socios Protectores de APD: 280€ + IVA
- Los Socios Globales de APD: 350€ + IVA
- Los Socios Individuales de AP: 350€ + IVA
- No socios: SER SOCIO DE APD TIENE IMPORTANTES VENTAJAS, consulte en [lolid@apd.es](mailto:lolid@apd.es) o en 669 095 648

### CANCELACIONES

En caso de no cancelar la inscripción o realizarla con menos de 48 horas deberá abonar el 100% del importe.

### FORMA DE PAGO

El pago de las cuotas se hará efectivo antes de iniciarse la actividad por medio de los siguientes procedimientos:

- Cheque nominativo
- Domiciliación
- Transferencia Banco Santander  
ES42 0049 1182 3721 1003 3641  
Nota: Rogamos adjunten justificante de pago.



## LA COMUNIDAD GLOBAL DE DIRECTIVOS

APD Zona Sur  
Paseo de las Delicias 5, 4º dcha –  
41001, Sevilla.  
sur@apd.es  
954 293 668

Síguenos en



www.**apd**.es