

NEWS LETTER



RAMIS PANNIER

Está bien NO estar bien

OCTUBRE 2022



RAMIS PANNIER

CONOCE NUESTRO DIAGNÓSTICO
CORPORATIVO DE NECESIDADES

¿Necesitas información para conocer los puntos ciegos de tu empresa? ¿Las necesidades y preocupaciones de tus colaboradores? ¿La satisfacción con la compañía y cómo retener talento?

Eleva el bienestar en tu empresa, aumentando su productividad, creatividad, compromiso de tus colaboradores y promoviendo relaciones interpersonales más saludables.

Toma decisiones de forma estratégica y desarrolla un plan con objetivos de corto, mediano, largo plazo según lo que tu empresa y tus trabajadores necesitan.

CHARLA TED: LA CURA PARA EL BURNOUT



El burnout es un desgaste que incluye despersonalización (te separas emocionalmente de tu trabajo), una pérdida de la sensación de logro y cansancio emocional.

El estrés tiene un ciclo: hay algo que te causa estrés, realizas algo para enfrentar eso estresante, y finalmente lo resuelves y escapas de la posible amenaza, y te sientes en un lugar seguro.

Pero cuando las demandas son continuas con expectativas inalcanzables y exigencias incesantes aparece el burnout.

Estamos aislados porque nos han dicho que somos más fuertes si somos independientes, pero somos más sanos y fuertes si trabajamos juntos. La conexión y apoyo es la forma de salir del desgaste.

https://www.ted.com/talks/emily_nagoski_and_amelia_nagoski_the_cure_for_burnout_hint_it_isn_t_self_care