

BURNOUT

CHECKLIST:

**Identifique os sinais e descubra
estratégias para evitar
o esgotamento**



ANDRE LUIZ CIPRIANO

Este checklist rápido ajudará você a identificar sinais precoces de burnout.

Descubra os sinais do burnout antes que seja tarde! Este checklist foi criado com base no ebook '***Burnout: A Transformação Silenciosa***' para ajudar você a identificar sinais precoces e adotar estratégias para preveni-lo.

Marque as opções abaixo e veja seu resultado ao final.

Responda com 'Sim' ou 'Não':

Checklist Pessoal

- 1- Sinto-me constantemente cansado, mesmo após descansar.
- 2- Tenho dificuldade para me concentrar nas tarefas do trabalho.
- 3- Estou me sentindo menos motivado e mais cínico sobre o trabalho.
- 4- Minha produtividade caiu significativamente nos últimos meses.

5- Tenho sintomas físicos como dores de cabeça, insônia ou problemas digestivos.

6- Sinto que estou emocionalmente esgotado no fim do dia.

7- A qualidade do meu trabalho tem sido afetada pelo meu cansaço.

8- Tenho evitado interações sociais porque me sinto exausto.

9- Já pensei em desistir do meu trabalho por me sentir sobrecarregado.

10- Tenho dificuldades para relaxar, mesmo em momentos de lazer.

Checklist para Empresas e Gestores:

1 - Minha empresa promove um equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

2 - Os funcionários têm acesso a programas de bem-estar e suporte psicológico.

3 - A carga de trabalho é distribuída de maneira justa e realista.

4 - Existe um canal aberto para comunicação sobre estresse e sobrecarga.

5 - Os líderes incentivam pausas regulares e respeito aos horários de descanso.

6 - Há reconhecimento e valorização dos esforços por parte dos funcionários.

7 - A cultura da empresa evita o excesso de horas extras e sobrecarga.

8 - Há treinamentos e suporte para evitar o esgotamento emocional dos colaboradores.

Interpretação dos Resultados:

- Se marcou **3 ou mais respostas 'Sim'** no checklist pessoal, **fique atento!** Você pode estar entrando em um quadro de burnout.

Conheça estratégias eficazes no ebook 'Burnout: A Transformação Silenciosa'.

- Se sua empresa marcou **3 ou mais respostas 'Não'**, talvez seja hora de repensar a cultura organizacional para garantir um ambiente mais saudável e produtivo.

Baixe agora o ebook completo sobre burnout!

Aprofunde-se na prevenção e no tratamento do burnout com meu ebook: 'Burnout: A Transformação Silenciosa'.

Clique Aqui e
Baixe o Ebook

Autor: André Luiz Cipriano

Instagram: @andregestaoemocional

E-mail: andregestaoemocional@gmail.com