

HPDI: Doar 22% dintre companiile din România investesc în traininguri de gestionare a sindromului burnout

HPDI (Human Performance Development International) apreciază ca aproximativ 22% dintre marile companii din România alocă bugete pentru finanțarea unor programe de gestionare a sindromului burnout, care a surclasat stresul în topul celor mai frecvente afecțiuni ale angajaților, potrivit specialiștilor în resurse umane.

Sindromul burnout, sau epuizarea profesională, este o dificultate cu care se confruntă actualmente circa 8% dintre angajații români, dar procentul persoanelor care se afla în pragul burnout-ului se situează în jurul a 25%, conform estimărilor HPDI.

“Burnout-ul a devenit o afecțiune tot mai întâlnită în rândul românilor și este de mai mulți ani o îngrijorare majoră și la nivel internațional. Productivitatea unui angajat aflat în sindrom burnout scade cu peste 80%, iar în prezent chiar dacă preocuparea a crescut, companiile nu conștientizează exact cât de periculoasă este această afecțiune. Granița dintre o ușoară supraîncărcare și epuizare psihică și fizică poate fi trecută foarte ușor! Printre domeniile care aduc cei mai mulți oameni în zona de burnout se află industria bancară și producția, unde se pune o mare presiune pe atingerea unor cifre și pe evoluția continuă. În general, perioadele cele mai solicitante pentru o organizație sunt cele de creștere economică, astfel că odată cu dezvoltarea economică mai consistentă a României, au început și programele de gestionare a burnout-ului”, a declarat **Petru Pacuraru**, *fondator al HPDI*.

Din punct de vedere al repartizării pe vârste, cele mai expuse sunt persoanele din generația Y (25 – 34 ani), milenialii, care își autoimpun un ritm foarte alert, considerând că viața lor are sens doar dacă este ocupată, dar și generația X (35 – 49 ani), unde survine suprasensibilizarea, odată cu apariția copiilor, a ratelor și a diverselor probleme de sănătate etc. Funcțiile executive care raportează internațional, precum și middle management-ul sunt cele mai afectate de presiune și stres.

Senzația de oboseală cronică, sau burnout-ul, se manifestă prin epuizare emoțională, fizică și psihică și are ca simptome problemele de sănătate, dificultățile cognitive, ștergerea granițelor dintre viața profesională și cea personală, negativismul, pierderea motivației, lipsa auto-controlului.

“Cel mai bine este ca organizația să nu ajungă în zona de burnout a angajaților, iar acest lucru se poate realiza printr-un management corect asigurat de liderii companiei, relații sănatoase între angajați, precum și curajul de a aborda problemele inerente. Totuși, atunci când ne confruntăm cu situații îndelungate de stres și când intervine burnout-ul, este necesar să se investească în traininguri specializate. Primul astfel de program al HPDI, Stress Fighters, a fost implementat în 2014, iar în mai 2019 am relansat varianta îmbunătățită a acestuia. Ne adresăm tuturor celor care sunt expuși în mod constant unor situații stresante, care simt că fiecare zi este una proastă și că orice ar face, nu reușesc să dea un sens acțiunilor repetitive pe care le execută zilnic. În 2019, am avut peste 500 de cursanți în cadrul trainingurilor de prevenție a burnout-ului și momentan estimăm că în 2020 situația va fi similară”, a adăugat **Petru Pacuraru**.

Programul de prevenire și gestionare a sindromului burnout, relansat de HPDI în 2019, le oferă participanților instrumentele necesare pentru a putea să își desfășoare activitatea zilnică fără să ajungă în stadiul de burnout, să înlăture situațiile stresante din viața lor sau să gestioneze și să iasă din starea de burnout, dacă aceasta s-a instalat deja. Obiectivele acestui training sunt înțelegerea conceptelor de stres și burnout, diferențierea factorilor de stres care pot fi controlați de angajat față de cei care nu depind de acesta, dobândirea tehnicilor de prevenție a burnout-ului, auto-evaluarea nivelului de stres și construirea unui plan pentru reducerea stresului și evitarea burnout-ului.

“Pentru un angajator este important sa identifice momentele în care organizația este supusa la o presiune mai mare decât în mod normal și sa apeleze periodic la traininguri menite sa ajute la conștientizare și la gasirea unor instrumente pentru a ieși din zona de supraîncarcare. Creșterea nivelului de stres, care duce vertiginos catre burnout, este una dintre cauzele principale de renunțare la un loc de munca”, a conchis fondatorul HPDI.

Din estimările companiei, la nivelul pieței locale costurile pentru acest tip de traininguri variaza între 1000 și 5000 euro pe zi, în funcție de numarul de participanți, speakeri sau metodele aplicate.