

# Indice

*L'autrice* VII

## PARTE PRIMA - Il Sè

<b>01 Introduzione al burnout: la mia storia</b>	10
Un secondo burnout	12
Sapere è potere	13
Lezioni sul burnout	16
<b>02 Cos'è il burnout?</b>	19
Identificazione del burnout	20
Il lavoro a distanza è unico	22
Il ciclo dello stress	24
Ascoltare il nostro sistema nervoso	25
La componente psicologica del burnout	25
Come fai a sapere se stai vivendo un burnout?	27
Le fasi del burnout	28
Recupero dal burnout	29
Identificare il burnout all'interno del tuo team	30
L'importanza di dare l'esempio	34
L'importanza della leadership	35
Non tutti vogliono vedere il problema	36
C'è sempre speranza	38
Bibliografia	40
<b>03 Consapevolezza di sé e burnout da lavoro a distanza</b>	41
EQ e lavoro a distanza	42
Strategie di azione per costruire la consapevolezza di sé	43
Capire quando lavori al meglio	44
Sostenere il nostro benessere come lavoratori a distanza	47
Creare sani confini	47
Routine per darsi la carica	52
Routine di rilassamento	53
Abitudini della giornata lavorativa	55
Gestione delle attività e del calendario	56
Bibliografia	58

<b>04 Lavoro profondo e lavoro superficiale</b>	59
Stati di lavoro remoto	60
Lavorare troppo	61
Una considerazione sul superlavoro	63
Procrastinazione	66
Bibliografia	68
<i>Il Sé: sintesi</i>	69

## **PARTE SECONDA - L'Organizzazione**

<b>05 L'impatto dell'organizzazione sul burnout</b>	74
Il costo del burnout per le organizzazioni	75
Creare una procedura per affrontare il burnout	75
Il costo emotivo del burnout per le organizzazioni	77
Le vere ragioni del burnout	78
Assumersi la responsabilità come organizzazione	102
Bibliografia	103
<b>06 La retention dei dipendenti</b>	105
Cosa cercano realmente i dipendenti?	106
L'importanza delle assunzioni per il lavoro a distanza	108
L'intelligenza emotiva del processo di hiring	109
La cultura del moto perpetuo	111
Come le organizzazioni possono supportare e promuovere i confini sani	118
L'impatto del lavoro mirato	120
Valori generazionali futuri	123
Il benessere non è la risposta	125
Bibliografia	126
<b>07 Processi remote-first</b>	128
Che cos'è un processo remote-first?	129
Perché il remote-first è importante per ridurre il burnout	129
Comunicazione	131
Comunicazione sincrona	133
Comunicazione asincrona	140
Bibliografia	153
<i>L'Organizzazione: sintesi</i>	154

## PARTE TERZA - Il Leader

<b>08 Le differenze nella conduzione dei team remoti e dei team in presenza</b>	160
Mancanza di momenti di condivisione informale	160
I problemi possono passare inosservati	161
I segnali sociali possono essere persi	162
La remote rabbit hole	162
Costruire fiducia e sicurezza psicologica	165
Crescita e mentalità fissa	171
Comunicazione aperta	173
Incontri individuali strutturati e non strutturati	174
Il carico di lavoro emotivo per i leader	176
Come i leader possono supportare i membri stressati del loro team	179
Leader alla guida di team remoti per la prima volta	182
Bibliografia	184
<b>09 Coaching e burnout</b>	185
Dal sapere al fare	186
Coaching attraverso il burnout	187
Coaching per livelli di responsabilità più alti	189
Sviluppare la tua intelligenza emotiva come leader	190
Come istruire i membri del team remoto	191
Strategie di coaching per promuovere il benessere	196
Bibliografia	198
<b>10 Relazioni e riconoscimento</b>	199
Relazioni preesistenti	200
Domande sulla collaborazione per i leader	201
Change management	202
L'importanza del riconoscimento	206
Bibliografia	209
<b>11 Dare l'esempio</b>	210
Comunicazione	211
Confini sani	212
Influenza della leadership	213
Cosa fare quando sei in difficoltà come leader	214
Perché i leader hanno bisogno di una vacanza	214
Creare confini sani per abbracciare pienamente i tempi di inattività	218
Bibliografia	220
<i>Il Leader: sintesi</i>	221
<b>12 Conclusioni</b>	229