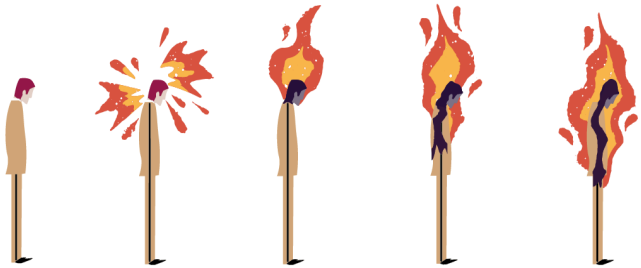
Ets una persona empresària o autònoma?

Et sents molt estressat/ada?

Sabies que pots estar patint **burnout**?



El burnout és una síndrome de desgast per la feina i l'alta responsabilitat que es manifesta amb un estat d'esgotament emocional, físic i mental causat per l'estrès empresarial i laboral crònic que no s'ha gestionat adequadament.

Vols saber si pateixes burnout?
Fes el test de cribratge

Si el teu test de cribratge indica símptomes de burnout, tant per **prevenir-lo** com per **obtenir suport** pots adreçar-te a:

- Centres d'Atenció Primària (CAP)
- Farmàcies
- Psicòlegs de mútua o assegurança privada
- Col·legis oficials de psicòlegs
- Plataformes i webs de serveis de psicologia

Campanya a les farmàcies per identificar i prevenir el burnout

A la teva farmàcia de confiança trobaràs orientació i consells per afrontar el burnout.

FEFAC FUNDACIÓ

Aquesta campanya és conseqüència de la ***Guia burnout per a les persones empresàries i autònomes*** que ha elaborat la Fundació Pimec amb el suport de la Unitat de Recerca del Centre Fòrum – Institut de Recerca de l'Hospital del Mar, Fundació MGC i Fundación Salud y Persona

fundació pimec

Hospital del Mar Research Institute Barcelona

Fundació MGC

Salud y Persona fundación