

RODA DA VIDA COMO FERRAMENTA DE PREVENÇÃO PARA O BURNOUT

Gabriella Froguel. Aluna da 3.ª série do Ensino Médio do Colégio Bom Jesus. Cornelio Schwambach. Mestre em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Santa Catarina, graduado em Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Professor da FAE Centro Universitário e do Colégio Bom Jesus.

Contatos: gabifroguel@gmail.com
cornelio.schwambach@fae.edu

RESUMO

Esse trabalho é uma análise de pesquisa sobre como a roda da vida pode ser um método para evitar o burnout. Por meio desse trabalho, é possível identificar como o equilíbrio em todas as áreas da vida de todos, principalmente do trabalhador, está relacionado a sua produção. Além de também mostrar como que a roda da vida e o plano de ação podem ser utilizados para mudar o modo de pensar de alguns, e por sua vez, dificultar o agravamento do burnout no psicológico. Onde a roda da vida pode ser usada como uma ferramenta para criar um sistema de pontuações em certas áreas da vida, podendo ajudar no equilíbrio. Junto com o plano de ação, que após saber quais áreas precisam ser melhoradas, poderá ser usado para criar metas e prazos. Este artigo pode ser aplicado na vida da população em geral, mas principalmente para donos de negócios que se preocupam com a saúde mental de seus funcionários. Não é importante só pela sua produtividade, mas sim pela preocupação pela vida, também pessoa, do próximo. Pesquisas interessantes relacionadas a esse trabalho podem desenvolver um novo método para analisar o equilíbrio na vida, assim como a roda da vida.

Palavras-chave: Burnout, Equilíbrio, Roda da vida, Prevenção