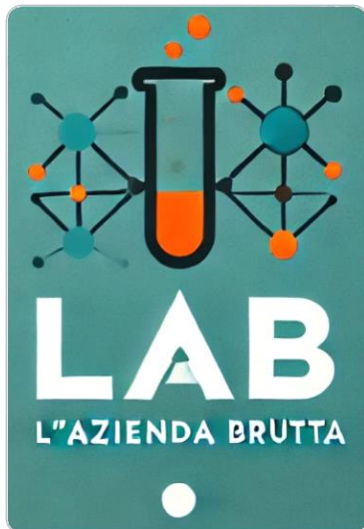




# 10 REGOLE PER AFFRONTARE IL BURNOUT 🤯 CON POSITIVITÀ E PRODUTTIVITÀ

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout. Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*



In un mondo aziendale dove il **burnout** è ormai il vero **KPI del successo** personale, abbiamo deciso di creare un manuale che ti guiderà verso una gestione *disruptive* del tuo esaurimento nervoso.

ATTENZIONE: seguire questi consigli potrebbe portarti a un esaurimento... ancora più rapido!

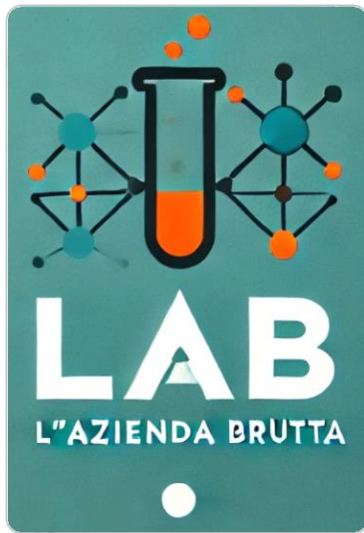
Ma ricorda: in LAB, crediamo che ogni crollo emotivo sia un'**opportunità di crescita**.

Gianni Brutto  
**CEO**



<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout. Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*



## REGOLA 1

# PIANIFICA MEGLIO LE TUE NOTTI INSONNI

*Non dormire è la chiave! Usa le ore notturne per fare brainstorming con te stesso, magari creando post-it motivazionali da dimenticare in un cassetto.*

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout. Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*



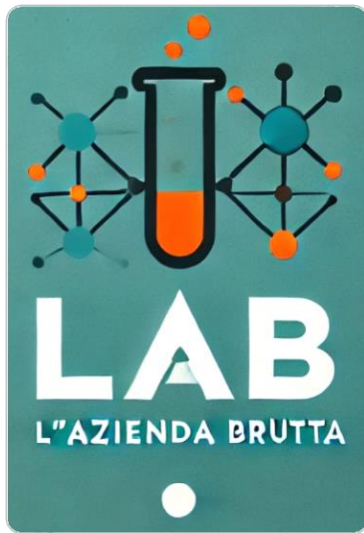
## REGOLA 2

# ABBRACCIA IL MULTITASKING ESTREMO

*Se senti che stai per crollare, aggiungi un altro progetto!  
Perché fermarsi a due fuochi quando puoi cucinare su  
cinque fornelli?*

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout.  
Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*



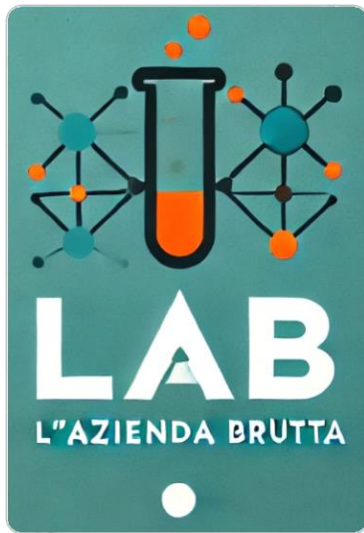
## REGOLA 3

# TROVA LA TUA *COMFORT ZONE* NEL BAGNO DELL'UFFICIO

*Ogni ufficio ha un angolo tranquillo, e di solito è il bagno.  
Approfitta di quei cinque minuti di pace tra una call e  
l'altra per piangere in silenzio.*

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout.  
Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*



## REGOLA 4

# ORGANIZZA UN WORKSHOP SU COME NASCONDERE IL BURNOUT

*Se tutti fingono di stare bene, perché non tu?  
Condividi tecniche avanzate di "sto bene" con un sorriso  
finto da premio Oscar.*

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout.  
Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*



## REGOLA 5

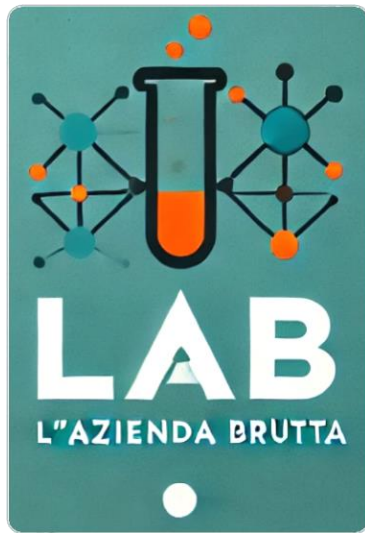
# BEVI SOLO CAFFÈ

*Chi ha bisogno di acqua?*

*Il caffè è la benzina dell'innovazione e la causa principale di quella piacevole tachicardia che ti ricorda che sei vivo (per ora).*

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout. Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*



## REGOLA 6

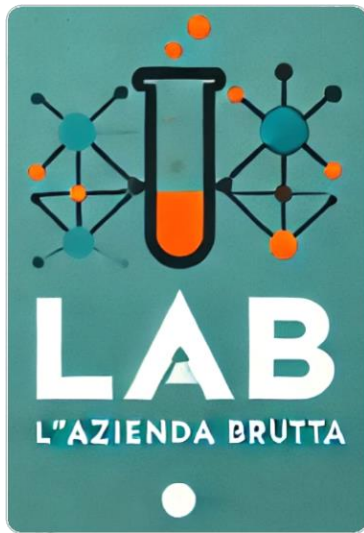
# RENDI LE PAUSE PIÙ PRODUTTIVE

*Dimentica la pausa caffè. Sfrutta quel tempo per rivedere KPI, rispondere alle mail o fare brainstorming con il tuo team su LinkedIn.*

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout. Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*





## REGOLA 7

# INSTAURA UNA RELAZIONE TOSSICA CON IL TUO LAVORO

*Il lavoro ti ama, anche quando tu non lo ami più.  
Ricambia il suo affetto portandolo a casa con te,  
**sempre.***

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout.  
Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*



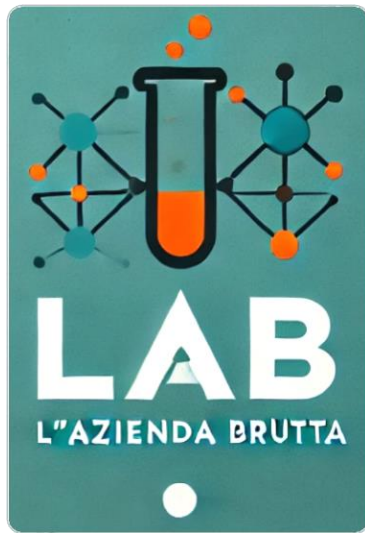
## REGOLA 8

# EVITA OGNI FORMA DI EMPATIA

*Empatizzare con i colleghi stanchi è una perdita di tempo. Concentrati su te stesso, perché il burnout è una gara e tu devi vincere.*

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout. Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*



## REGOLA 9

# TRASFORMA OGNI WEEKEND IN UN MINI- MEETING

*Non perdere il ritmo! Organizza riunioni anche il sabato e la domenica: non vuoi mica disallinearti?*

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout. Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*



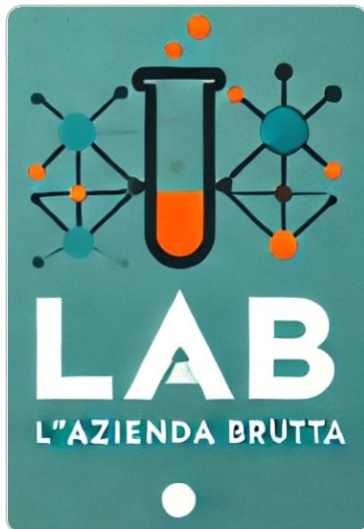
## REGOLA 10

# RINGRAZIA SEMPRE PER L'OPPORTUNITÀ DI ESSERE STRESSATO

*Non importa quanto sei distrutto, ricorda di essere grato al tuo capo per averti dato l'opportunità di dimostrare quanto puoi reggere prima di esplodere.*

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout. Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*



Grazie per aver letto questo manuale inutile ma sinceramente ironico.

***Ricorda: in LAB, il sarcasmo è il nostro unico piano d'azione.***

Seguici su [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/) per altre perle di saggezza aziendale... o per riderci su insieme.

<https://www.linkedin.com/company/laziendabrutta/>

*Disclaimer: Questo documento è satirico e non offre veri consigli su come affrontare il burnout. Se hai bisogno di supporto, rivolgiti a un professionista.*