

**PREFÁCIO** | Professor Manuel Castelo Branco

**A ABRIR...** | José Manuel Silva

## **PRÓLOGO**

*Burnout*: a doença da MODA ou... do MODO de liderar e ser liderado?

### **CAPÍTULO UM: *BurnING* e *BurnOUT***

A origem e evolução do conceito de *burnout*

*Burnout*: um estado ou um processo?

O *burnout* (ainda) hoje?

O *burnout* (sobretudo) hoje!

O *burnout* (definitivamente) hoje!

A Grande Resignação ou a Grande Incongruência?

*Burnout* e liderança (afinal) estão relacionados...

Mãos à obra para tentar saber se existe efetivamente relação entre liderança e *burnout*

Testemunho na primeira pessoa – *Era jovem, tinha garra e muitos sonhos...*

### **CAPÍTULO DOIS: Líderes e liderados**

Liderança: conceito ou modo de ação?

Mas é preciso estudar os processos de liderança...

Mas não se lidera sempre da mesma forma...

E existem diferentes estilos de liderança? Ou... lideranças com «estilo»?

Líderes formais e (in)formais – para todos os gostos e necessidades!

Uma liderança autêntica existe?

Os novos desafios das lideranças...

Testemunho na primeira pessoa – *Da luz às trevas... ao mundo submerso... e novamente à luz!*

### **CAPÍTULO TRÊS: Liderança e *burnout*: tudo (ou quase tudo) a ver?**

À procura de respostas, aí vamos nós...

O caminho seguido! Preparados?

E o que é que encontrámos...?

Testemunho na primeira pessoa – *Sentia uma enorme pressão na cabeça e um zumbido constante...*

#### **CAPÍTULO QUATRO: Um (novo) direito a desligar, ou... o dever de desligar?**

O direito a desligar... não é novo!

Em Portugal, há (agora) uma nova fórmula jurídica para «desligar»...

Testemunho na primeira pessoa – *Tenho 54 anos e sou funcionária numa organização onde não há qualquer estratégia. Governa-se ao sabor do momento*

#### **CAPÍTULO CINCO: Alertas ligados!**

Eis a nossa (discreta) contribuição...

Referências bibliográficas