



Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities

KA2: Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices

KA203: Strategic Partnership for Higher Education

Project reference: 2020-1-RO01-KA203-080261

December 1st, 2020 - May 31st, 2023



BENDit-EU IO3: Αναλυτικό Πρόγραμμα για φοιτητές/τριες και Οδηγός Κατάρτισης για εκπαιδευτές/τριες

Ενότητα 1: Τρίτη Ημέρα Εκπαίδευσης

University Lusófona

*Patrícia Correia-Santos
Filipa Teixeira*

Γεια σας. Καλώς ήρθατε στην Τρίτη ημέρα της εκπαίδευσής μας σχετικά με το πρόγραμμα σπουδών πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης.
Είμαι.. και θα είμαι ο/η εκπαιδευτής/τρια για αυτήν την ημέρα!

3^η Ημέρα Εκπαίδευσης



- **Στόχος:**

- ο Εντοπισμός των παραγόντων επικινδυνότητας και πρόληψης της εξουθένωσης
- ο Απόκτηση επίγνωσης του κινδύνου της ακαδημαϊκής εξουθένωσης και των παραγόντων πρόληψης στην καθημερινή ζωή.

- **Μαθησιακά Αποτελέσματα :**

- ο Προσδιορισμός των παραγόντων επικινδυνότητας και πρόληψης της ακαδημαϊκής εξουθένωσης σε ακαδημαϊκό περιβάλλον
- ο Περιγραφή των αρχικών γνωρισμάτων της ακαδημαϊκής εξουθένωσης
- ο Εφαρμογή των αρχικών γνωρισμάτων, των παραγόντων επικινδυνότητας και πρόληψης της ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Σήμερα θα μιλήσουμε για τους παράγοντες επικινδυνότητας και πρόληψης της εξουθένωσης και μέχρι το τέλος αυτής της ημέρας στοχεύουμε ότι θα είστε σε θέση να είστε πιο ενήμεροι/ες για αυτούς, ώστε να ξέρετε πώς να αποφύγετε ή να ξεπεράσετε τους παράγοντες επικινδυνότητας και επίσης να ξέρετε πώς να χρησιμοποιείτε ή να αυξάνετε τη χρήση των παραγόντων πρόληψης.

Πριν ξεκινήσετε...



Από την κατ' οίκον εργασία σας:

- . Παρακαλώ, υπενθυμίστε μου...
- . Το Πανεπιστήμιό σας και ο
ακαδημαϊκός τομέας αρχειοθετήθηκε

Ας ξεκινήσουμε, λοιπόν, με κάποια σκέψη, σχετικά με τις προηγούμενες ημέρες. Σας παρακαλώ να μου υπενθυμίσετε τον ακαδημαϊκό σας τομέα και το Πανεπιστήμιό σας.

Πριν ξεκινήσετε...



Από την κατ' οίκον εργασία σας:

Λαμβάνοντας υπόψιν αυτή την ποικιλομορφία ...

- Ποιες ήταν μερικές ομοιότητες που εντοπίσατε σε διαφορετικούς τομείς σπουδών;
- Και ποιες διαφορές...;
- Πώς εξηγείτε τυχόν διαφορές στις σχέσεις με τους διαφορετικούς τομείς σπουδών σας;

Λαμβάνοντας υπόψιν αυτή την ποικιλομορφία και τα αποτελέσματα που αποκτήσατε χθες:

- Ποιες ήταν οι ομοιότητες ανάμεσα στα δικά σας αποτελέσματα και στα αποτελέσματα του/της φίλου/ης σας και πώς σχετίζονται αυτές οι ομοιότητες με τους τομείς των σπουδών σας;
- Ποιες διαφορές προέκυψαν ανάμεσα στα δικά σας αποτελέσματα και στα αποτελέσματα του/της φίλου/ης σας;
- Πώς εξηγείτε τυχόν διαφορές ως προς τους διαφορετικούς τομείς των σπουδών σας;

Πριν ξεκινήσετε...



- Γνωρίζετε τι μπορεί να σας
προδιαθέτει για εξουθένωση;

- Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι λόγοι που
μπορεί να προδιαθέτουν τα άτομα να
εκδηλώσουν ακαδημαϊκή εξουθένωση;

- Γνωρίζετε τι μπορεί να σας προδιαθέτει στην εξουθένωση;
- Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι λόγοι που μπορεί να προδιαθέτουν τους ανθρώπους να αναπτύξουν εξουθένωση;

Οι ιδέες σας για εσάς

Προσωπικά
Πώς περιγράφετε τον εαυτό σας;



- Θεωρώ τον εαυτό μου τελειομανή
- Θεωρώ τον εαυτό μου εθισμένο στη μελέτη
- Δεν αντέχω την αποτυχία
- Δεν έχω μεγάλη αυτοπεποίθηση
- Δεν έχω κανέναν έλεγχο σε αυτό που κάνω


Ακαδημαϊκά

- Νιώθω υπερφορτωμένος/η με τις σπουδές μου
- Δεν οργανώνομαι σωστά
- Δεν καταλαβαίνω κάποιες δραστηριότητες
- Δεν έχω τις δεξιότητες για επαγγελματική πρακτική

Κοινωνικά
Υπάρχει ένταση στις σχέσεις σου με τους πιο κάτω:

- Οι συμμαθητές μου
- Οι καθηγητές μου
- Η οικογένειά μου



Self-check: Does anything predispose me to burnout?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<i>Personal</i> Do you find yourself a...?											<i>notes:</i>
I consider myself a perfectionist											
I consider myself a study addict											
I can't stand failure											
I'm not very self-confident											
I have no control over what I do											
<i>Academic</i> I feel overloaded with my studies											
I do not organize myself properly											
I do not understand some projects											
I do not have the skills for professional practice											
<i>Social</i> Are your social relationships a source of tension?											
My classmates											
My teachers											
My family											

Share your results with your classmates in this course

Αφού συζητήσετε τους πιθανούς λόγους της ανάπτυξης της εξουθένωσης, ζητήστε τους να συμπληρώσουν το έντυπο ελέγχου (φύλλο εργασίας 3.1).

Τώρα, λοιπόν, θα ήθελα να σας προσκαλέσω να συμπληρώσετε ένα έντυπο ελέγχου που μπορεί να μας βοηθήσει να προβληματιστούμε μέσα από το πρίσμα προσωπικών, ακαδημαϊκών και κοινωνικών παραγόντων.

Βαθμολογήστε κάθε πρόταση από το 1 έως το 10, όπου 1 σημαίνει ΟΧΙ και 10 σημαίνει Ναι.

Ενώ το κάνετε, δώστε προσοχή αν προκύψουν κάποια συναισθήματα, όταν σκέφτεστε τις προτάσεις. Σημειώστε αυτά τα συναισθήματα στο πλάι.

Όταν βάζετε το σταυρό, μην σκέφτεστε την πρόταση... νιώστε την πρόταση... Πώς αισθάνεστε για την πρόταση;

Μετά από την ολοκλήρωση ρωτήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες: Τι συνειδητοποιήσατε για τον εαυτό σας από αυτή τη δραστηριότητα;

Είναι αυτά τα χαρακτηριστικά που έχετε παράγοντες επικινδυνότητας ή πρόληψης της ακαδημαϊκής εξουθένωσης;

Παράγοντες επικινδυνότητας/ Παράγοντες πρόληψης

Τώρα ας ρίξουμε μια βαθύτερη ματιά στο τι μπορεί να συνιστά επικινδυνότητα ή πρόληψη της εξουθένωσης.

ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ



BENDIT-EU
FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

Τελειομανία
Υψηλή αυτο-ζήτηση και ανταγωνιστικότητα (ανεξάρτητα από τις προσωπικές συνθήκες)
Εργασιομανία
Χαμηλή ανοχή στην απογοήτευση
Ευπάθεια στην αποτυχία
Χαμηλή αυτο-αντιληπτή αποτελεσματικότητα
Έλλειψη κατάλληλων στρατηγικών αντιμετώπισης
Καταστολή των συναισθηματικών εκφράσεων των ανεπιθύμητων σκέψεων

Συζητήστε με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες τους μεμονωμένους παράγοντες επικινδυνότητας. Πώς συνδέεται κάθε παράγοντας επικινδυνότητας με την εξουθένωση; Παρέχετε στρατηγικές που μπορεί να τους βοηθήσουν να μειώσουν τις πιθανότητες ανάπτυξης ακαδημαϊκής εξουθένωσης.

Τονίστε το γεγονός ότι οι ατομικοί παράγοντες είναι εκείνοι στους οποίους οι φοιτήτριες/τες έχουν ελεύθερη βούληση. Τονίστε ότι η πλήρης επίγνωση αυτών των παραγόντων τους επιτρέπει να ενεργούν ενάντια σε αυτούς τους παράγοντες.

Τονίστε ότι ο προγραμματισμός είναι η λέξη κλειδί!

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ



Κοινωνική απομόνωση

Κοινωνική ευπάθεια

Ανεπαρκής ανάπτυξη επαγγελματικής ταυτότητας

Συζητήστε με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες κοινωνικούς παράγοντες επικινδυνότητας. Συζητήστε με αυτούς/ές πώς συνδέεται κάθε παράγοντας επικινδυνότητας με την εξουθένωση. Παρέχετε στρατηγικές που μπορεί να τους/τις βοηθήσουν να μειώσουν τις πιθανότητες τους να αναπτύξουν ακαδημαϊκή εξουθένωση.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ



Υψηλές ακαδημαϊκές απαιτήσεις
Ακαδημαϊκή υπερφόρτωση/ τεράστιο Πρόγραμμα Σπουδών
Ακαμψία του Προγράμματος Σπουδών
Ιδιαίτερα ανταγωνιστικό περιβάλλον
Ημερήσιο πρόγραμμα (μαθήματα, πρακτική άσκηση στο νοσοκομείο)
Η ανάγκη μετακίνησης μεταξύ μαθημάτων, νοσοκομειακών πρακτικών και άλλων καθηκόντων

Συζητήστε με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες κοινωνικούς παράγοντες επικινδυνότητας. Συζητήστε με αυτούς/ές πώς συνδέεται κάθε παράγοντας επικινδυνότητας με την εξουθένωση. Παρέχετε στρατηγικές που μπορεί να τους/τις βοηθήσουν να μειώσουν τις πιθανότητες τους να αναπτύξουν ακαδημαϊκή εξουθένωση.

ΑΤΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ   	
Αυτο-αποτελεσματικότητα	
Αισιοδοξία	
Ελπίδα	
Ανθεκτικότητα	
Στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης για προσαρμοστική συμπεριφορά	
Δεξιότητες επανεκτίμησης	
Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων	
Εσωτερικός τόπος ελέγχου	
Θετική στάση ενίσχυσης	
(Καλό) Χιούμορ	

Συζητήστε με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες ατομικούς παράγοντες πρόληψης. Συζητήστε με αυτούς/ές πώς κάθε παράγοντας πρόληψης βοηθά στη μείωση της εξουθένωσης. Συζητήστε με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, θέτοντας κάποια ερωτήματα, όπως:

Αν πρέπει να αξιολογήσετε τον εαυτό σας για καθέναν από αυτούς τους παράγοντες, ποιοι είναι αυτοί πάνω στους οποίους εργάζεστε περισσότερο αυτή τη στιγμή;

Πώς μπορείτε να αυξήσετε ή να αναπτύξετε αυτούς τους παράγοντες πρόληψης;

Τονίστε το γεγονός ότι οι ατομικοί παράγοντες είναι εκείνοι στους οποίους οι φοιτήτριες/τές έχουν ελεύθερη βούληση. Συζητήστε μαζί τους πώς κάθε ένας από αυτούς τους παράγοντες εξουδετερώνει τους παράγοντες επικινδυνότητας.

Τονίστε ότι το προγραμματισμός είναι η λέξη κλειδί!

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



BENDIT-EU
FOR EUROPEAN UNIVERSITIES



(Θετικές) Κοινωνικές Δεξιότητες

Ευρεία και ισχυρά κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης

Συμμετοχή σε εξωπανεπιστημιακές δραστηριότητες
(που δεν εξαντλούν την ενέργεια)

Συζητήστε με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες κοινωνικούς παράγοντες πρόληψης. Συζητήστε με αυτούς/ές πώς κάθε παράγοντας πρόληψης βοηθά στη μείωση της εξουθένωσης.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

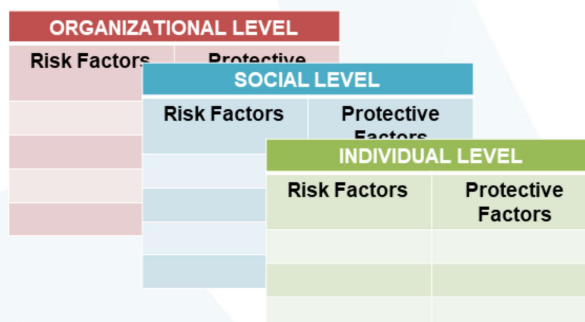


Καλό εκπαιδευτικό κλίμα
Εκπαίδευση εκπαιδευτών/τριών σε θέματα ευεξίας και πρόληψης
Επαρκής αναλογία μεταξύ εκπαιδευτών/τριών - φοιτητών/τριών
Σύστημα αξιολόγησης εκπαιδευτικών προγραμμάτων
Έγκαιρος έλεγχος των φοιτητών/τριών ως προς την ακαδημαϊκή εξουθένωση
Ευκαιρίες προγύμνασης
Σύντομοι χρόνοι ταξιδιού μεταξύ του Πανεπιστημίου

Συζητήστε με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες ατομικούς παράγοντες πρόληψης. Συζητήστε με αυτούς/ές πώς κάθε παράγοντας πρόληψης βοηθά στη μείωση της εξουθένωσης. Τονίστε ότι αυτοί είναι παράγοντες πρόληψης που είναι «καλό να έχει κανείς», αλλά ότι αυτοί μπορεί να είναι εκτός ελέγχου. «Τι άλλο» μπορούν να φέρουν στη ζωή τους, για να ελαχιστοποιήσουν τον αντίκτυπο αυτής της έλλειψης παραγόντων πρόληψης; Τονίστε ότι αν ο οργανισμός / το Πανεπιστήμιό τους δεν έχει έγκαιρο έλεγχο για εξουθένωση, μπορούν να το κάνουν μόνοι τους με την υποστήριξη της πλατφόρμας και των πόρων της.

Διαδραστική δραστηριότητα 2

**Προσδιορισμός
παραγόντων
επικινδυνότητας
και πρόληψης**

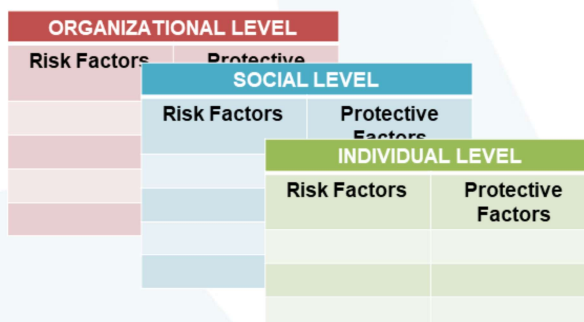


- **Σκεφτείτε και γράψτε...**
 - Τις στιγμές που νιώθετε πολύ στενοχωρημένοι/ες και /φορτισμένοι/ες
 - Τους λόγους που σας οδηγούν εκεί (σε μεγάλη αγωνία)
 - Τα πράγματα που κάνετε (συμπεριφορές) που σας βοηθούν να απαλλαγείτε από αυτά τα άβολα συναισθήματα.

- **Δραστηριότητα 2** - Προσδιορισμός ατομικών, κοινωνικών και οργανωτικών παραγόντων επικινδυνότητας και πρόληψης για την ακαδημαϊκή εξουθένωση.
- Γενική περιγραφή δραστηριότητας: Για 15 λεπτά, οι συμμετέχοντες/ουσες θα κληθούν να σκεφτούν και να καταγράψουν σε ένα παρεχόμενο φύλλο A4, παράγοντες επικινδυνότητας και πρόληψης σε ατομικό, κοινωνικό και οργανωτικό επίπεδο που σχετίζονται με την εξουθένωση. Για την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές θα κληθούν να σκεφτούν:
 - Οι στιγμές που αισθάνονται πολύ στενοχωρημένοι/ες και φορτισμένοι/ες
 - Οι λόγοι που τους οδηγούν εκεί (στην υψηλή αγωνία/απόγνωση)
 - Οι δραστηριότητες τους βοηθούν να απαλλαγούν από αυτά τα άβολα συναισθήματα

Διαδραστική δραστηριότητα 2

**Προσδιορισμός
παραγόντων
επικινδυνότητας
και πρόληψης**



- Σκεφτείτε και γράψτε...

ΠΑΓΙΔΑ

- Τις στιγμές που νιώθετε πολύ στενοχωρημένοι/ες και φορτισμένοι/ες
- Τους λόγους που σας οδηγούν εκεί (σε μεγάλη αγωνία)

ΕΞΟΔΟΣ

- Τα πράγματα που κάνετε (συμπεριφορές) που σας βοηθούν να απαλλαγείτε από αυτά τα άβολα συναισθήματα.

Μετά από την ολοκλήρωση της προηγούμενης εργασίας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα κληθούν να μοιραστούν τις σκέψεις/σημειώσεις τους με την ολομέλεια, για τα επόμενα 15 λεπτά. Συζητήστε μαζί τους τις αναμνηρκαστικές σκέψεις που τους παγιδεύουν και τις ενέργειες που τους απελευθερώνουν από αυτή την παγίδα και τους δίνουν μια έξοδο από το μονοπάτι της εξουθένωσης.

Διαδραστική δραστηριότητα 2

Προσδιορισμός
παραγόντων
επικινδυνότητας
και πρόληψης

Νέοι παράγοντες
επικινδυνότητας;

Νέοι παράγοντες
πρόληψης;



Image licensed under [CC BY-SA](#)

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες (έναν/μία κάθε φορά) να έρθουν στον πίνακα και να γράψουν τους παράγοντες **επικινδυνότητας** σε μια στήλη και τους παράγοντες **πρόληψης** σε μια άλλη στήλη, για να διαμορφώσουν έναν κατάλογο όλων των παραγόντων **επικινδυνότητας και πρόληψης** που εντοπίστηκαν στην ομάδα.

Με βάση τις δύο λίστες που είναι γραμμένες στον πίνακα, ξεκινήστε μια συζήτηση πάνω στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Ποιος εντόπισε «νέους» παράγοντες **επικινδυνότητας** από εκείνους που υπάρχουν καταγεγραμμένοι στον πίνακα (παράγοντες που δεν ήταν αρχικά στη λίστα σας και τώρα «θυμάστε ότι τους έχετε και εσείς»)

Ποιος εντόπισε «νέους» παράγοντες πρόληψης από εκείνους που υπάρχουν καταγεγραμμένοι στον πίνακα (παράγοντες που δεν ήταν αρχικά στη λίστα σας και τώρα «θυμάστε ότι τους έχετε και εσείς»)

Ποιοι αναστοχασμοί προκύπτουν από αυτή τη δραστηριότητα;



A circular diagram titled "WHAT'S Mood change of a mom and a dad". The diagram is divided into several sections, each with a label and some additional text or drawings. The sections are:

- Relationship with my son**: This section is at the top right and contains the text "Relationship with my son".
- Animals**: This section is in the middle right and contains the text "Animals".
- Pick up sticks**: This section is at the bottom right and contains the text "Pick up sticks".
- Slept in trouble**: This section is at the bottom and contains the text "Slept in trouble".
- Getting in the house**: This section is at the bottom left and contains the text "Getting in the house".
- Helping the house**: This section is in the middle left and contains the text "Helping the house".
- Getting to school**: This section is at the top left and contains the text "Getting to school".
- Attitude**: This section is at the top left and contains the text "Attitude".
- Plate**: This section is at the bottom left and contains the text "Plate".
- Grades**: This section is in the middle left and contains the text "Grades".
- Relationship with my son**: This section is at the top right and contains the text "Relationship with my son".

The diagram also includes several small drawings, such as a house, a car, a person, and a dog, which are placed near the corresponding text sections.

Μέχρι στιγμής έχουμε εντοπίσει παράγοντες που σχετίζονται με την εξουθένωση... Τώρα πρέπει να προσδιορίσουμε πώς λειτουργούν αυτοί οι παράγοντες στη ζωή μας. Πιάσε, λοιπόν, το πιάτο σου από τις δραστηριότητες της πρώτης ημέρα.

Διαδραστική δραστηριότητα 4B BENDIT-EU

Αποκτώντας συνείδηση

- **ΚΙΤΡΙΝΟ** - Αυτοφροντίδα ή προσωπικές δραστηριότητες – π.χ. άσκηση, ελεύθερος χρόνος
- **ΚΟΚΚΙΝΟ** - Διαλέξεις/Μαθήματα
- **ΠΡΑΣΙΝΟ** - Δραστηριότητες μελέτης/εξάσκησης
- **ΜΠΛΕ** - Παρακολούθηση συνεδρίων/σεμιναρίων
- **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ** - Πρακτική άσκηση
- **ΣΚΟΥΡΟ ΜΠΛΕ** - Ομαδική εργασία.
- **Οικιακές εργασίες**
- Καθήκοντα εργασίας (όχι ακαδημαϊκά) (για συμμετέχοντες/ουσες που έχουν εργασία εκτός από ακαδημαϊκά καθήκοντα)
- **Γονικές δραστηριότητες**
- **Φροντίζοντας ή βοηθώντας άλλους (γονείς, παππούδες, φίλους)**
- Άλλος τύπος που θυμάστε



Ας δούμε πόσο διάχυτη μπορεί να γίνει η εξουθένωση, ρίχνοντας μια προσεκτική ματιά στο πρόγραμμά σας.

Για την επόμενη δραστηριότητα θα σας ζητήσω να χρωματίσετε τις δραστηριότητές σας ανά τύπο. Μπορείτε είτε να το χρωματίσετε κατευθείαν στο πιάτο σας είτε να ξαναγράψετε αυτές τις δραστηριότητες που έχετε στο πιάτο σας σε ένα κενό φύλλο κατά χρώμα.

Διαδραστική δραστηριότητα 4



Αποκτώντας συνείδηση

Tema	Estágio		Estágio Tese	Tese		Social	Familiar
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:30 - 07:00							
07:00 - 07:30	🕒 Rotina Matinal 🕒 (Acordar; Levantar; Banho; Vestir/Maquilhar; Pequeno-Almoço)						
07:30 - 08:00							
08:00 - 08:30	🚶 Deslocação						🕒 Rotina Matinal 🕒
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30	📍 Estágio Consultas/Prática	📍 Estágio Consultas/Prática	🕒 Tempo Social	🕒 Tempo Social	Seminário	🕒 Cominhada e ☕ Café com amigos	
09:30 - 10:00			📄 Tese - Pesquisa Artigos	📄 Tese - Pesquisa Artigos			
10:00 - 10:30			📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo			
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00				Reunião de Equipe	📧 Emails e R.S.		
12:00 - 12:30							
12:30 - 01:00	📧 Emails e R.S.	📧 Emails e R.S.	📧 Emails e R.S.	📧 Emails e R.S.			
01:00 - 13:30							
13:30 - 14:00					🕒Almoço		🕒Almoço em família
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00	📍 Estágio Planejamento Sessões	📍 Estágio Planejamento Sessões	📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Supervisão	📄 Leitura Recreativa	
15:00 - 15:30			📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo			
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30	🕒 Planeamento do dia seguinte				📧 Emails e R.S.		
17:30 - 18:00	📧 Emails e R.S.	📧 Emails e R.S.	📧 Emails e R.S.	📧 Emails e R.S.			
18:00 - 18:30	🚶 Deslocação	🚶 Deslocação	🚶 Deslocação	Supervisão Tese/Estágio	🕒Ginásio		📧 Emails e R.S.
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30	🕒Ginásio		🕒Ginásio			🚶 Deslocação	🕒Planeamen da Semana
19:30 - 20:00				🚶 Deslocação			
20:00 - 20:30	🍽 Jantar com família	🍽 Jantar com família	🍽 Jantar com família	🍽 Jantar (com família)	🍽 Jantar com família	🕒Planeamento amanhã	
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30							
21:30 - 22:00							
22:00 - 22:30	📄 Leitura Recreativa				🕒 Tempe com os amigos	📄 Leitura Recreativa	
22:30 - 23:00							
23:00 - 23:30	🛌 DORMIR					🛌 DORMIR	
23:30 - 00:00							

Τώρα καταχωρήστε αυτές τις δραστηριότητες στο ημερολόγιό σας (χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας 3.4)
 Το πρόγραμμά σας μπορεί να μοιάζει με αυτό το παράδειγμα.

Αποκτώντας Συνείδηση - Συζήτηση

- 1) Αριθμός διαφορετικών τύπων δραστηριοτήτων ανά ημέρα/εβδομάδα
- 2) Προγραμματισμένη έναντι μη προγραμματισμένης
 - Προσδιορίστε αν υπάρχουν εργασίες που μπορούν να υλοποιηθούν σε τμήματα
 - ⚠ Επιπτώσεις της μελέτης χωρίς διαλείμματα
 - "Τα άτομα με ακαδημαϊκή εξουθένωση συχνά αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν γνωστικά προβλήματα, όπως αδυναμία συγκέντρωσης και διαταραχές μνήμης (π.χ. Weber & Jaekel-Reinhard, 2000)"

Συζητήστε το, με βάση τα προγράμματα των φοιτητών/τριών.

Αποκτώντας Συνείδηση - Συζήτηση

2) Επιπτώσεις της έλλειψης σχεδιασμού

3) Επιπτώσεις της συνεχούς μετατόπισης – αλλαγής αποφάσεων

- οδηγεί σε αναβλητικότητα – η οποία
- οδηγεί σε συντριβή - η οποία
- οδηγεί σε ευπάθεια, αποτυχία, χαμηλή αυτο-αντιληπτή αποτελεσματικότητα - η οποία
- οδηγεί σε ανεπαρκείς/αναποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης - οι οποίες
- οδηγούν σε κοινωνική απομόνωση (λόγω της προσπάθειας κάλυψης όλων όσων αναβλήθηκαν)

Πώς να προγραμματιστείτε;

Οδηγίες

Γνωρίζουμε πλέον ότι ο προγραμματισμός είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη της εξουθένωσης, αλλά συνήθως δεν μας υποδεικνύουν πώς να προγραμματιστούμε, οπότε... Πώς να οργανωθείτε;

Πίνακας του Eisenhower (ορισμός)

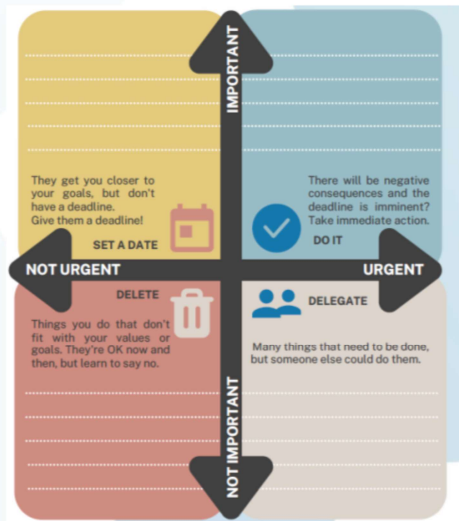
- Ο Eisenhower δημιούργησε έναν πίνακα για γρήγορη και αποτελεσματική λήψη αποφάσεων.
- Σε τι βασίζεται: διακρίνοντας το επείγον από το σημαντικό.
- Ο Stephen R. Covey (στο βιβλίο του *The 7 Habits of Highly Effective People*) αντικατοπτρίζει ότι δεν πρόκειται για τη διαχείριση του χρόνου αυτή καθ' αυτή, αλλά για τη διαχείριση των σημείων στα οποία πρέπει να στρέφουμε την προσοχή μας ανά πάσα στιγμή.
 - Δεν είναι διαχείριση χρόνου, είναι προσοχή και διαχείριση ενέργειας.

Συζητήστε αυτές τις έννοιες με τους/τις φοιτητές/τριες.

Διαδραστική δραστηριότητα 5

BENDIT-EU
FOR EUROPEAN COMMISSION

Erasmus+



- Σημειώστε τα σημαντικά με (!) και τα επείγοντα με (X)
- Κατανείμτέ τα σε αυτόν τον πίνακα

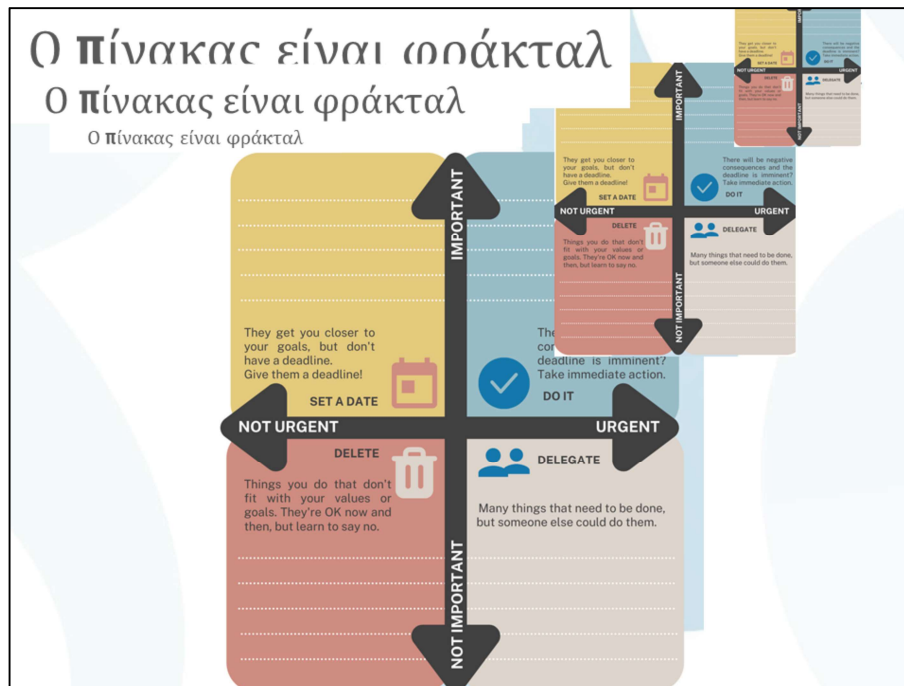
Δραστηριότητα 5

Εξηγήστε εν συντομία από τι αποτελείται ο πίνακας Eisenhower και μοιράστε ένα φύλλο με το οποίο ο/η εκπαιδευόμενος/η θα κάνει τον καταμερισμό των καθημερινών δραστηριοτήτων τους, χωρίζοντάς τα σε επείγοντα και μη επείγοντα και σημαντικά και μη σημαντικά. Δώστε μερικά καθημερινά παραδείγματα σχετικά με το ποιες είναι σημαντικές εργασίες και ποιες είναι επείγουσες εργασίες (π.χ. προετοιμασία για μια εξέταση, πώς να χειριστείτε μια προφορική παρουσίαση κ.λπ.).

Μετά από αυτή τη δραστηριότητα συζητήστε με την ομάδα για τρόπους διαχείρισης του χρόνου τους.



Για παράδειγμα, μπορεί να έχετε συμπεριλάβει το «Για να γράψετε Χ ή Υ» ως επείγουσα εργασία. Αλλά για να γραφτεί πλήρως μια εργασία, υπάρχουν πολλά μέρη: Εισαγωγή, μέθοδοι, αποτελέσματα, συζήτηση. Έτσι, μπορείτε να κάνετε το ίδιο για κάθε μέρος. Ίσως, δεν μπορείτε να διαγράψετε κανένα μέρος της εργασίας, αλλά αν γράφετε την εργασία μαζί με άλλους συγγραφείς, μπορείτε να αναθέσετε ορισμένα μέρη της σε άλλους.



Και αυτό μπορεί να πάει ακόμα πιο μακριά...

Αν είστε αυτός που εκτελεί την ανάλυση, αλλά κάποιο άλλο άτομο θα γράφει τα αποτελέσματα, τότε η πραγματοποίηση της ανάλυσης μπορεί να "γίνει" επείγουσα, οπότε το άλλο άτομο μπορεί να έχει τις πληροφορίες το συντομότερο δυνατόν, ώστε να μπορεί να γράφει και το μέρος της.

Αλλά... τι σημαίνει σημαντικό για εμένα;



Put your own mask first?

- Πώς μπορώ να επιλέξω;
- Πώς μπορώ να πω «Όχι»;
- Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την ανάστροφη κάθετο;
- Σκεφτείτε το στο σπίτι, Αυτό θα συνεχιστεί αύριο!

Ωστόσο, είναι σημαντικό να μπορείτε να κατηγοριοποιήσετε σωστά τι είναι σημαντικό... Για παράδειγμα (διαβάστε τη διαφάνεια)

*“Ο τελικός λόγος για να θέσετε στόχους,
είναι να σας δελεάσει να γίνετε το άτομο
που χρειάζεται για την επίτευξή τους»*

Jim Rhon

Ο Jim Rohn λέει ότι (διαβάστε τη διαφάνεια)

Αυτό ισχύει και για τον προγραμματισμό. Ο σκοπός του προγραμματισμού είναι να έχουμε «ένα χάρτη», για να μας βοηθήσει να μειώσουμε την ανάγκη λήψης αποφάσεων σε κάθε «λεπτό». ΔΕΝ είναι ο βασανιστής μας για όλα αυτά που δεν κάναμε. Αυτό το εργαλείο υπάρχει για να γνωρίζουμε πότε και πού πρέπει να ανακατευθύνουμε τις προσπάθειές μας και για να μας βοηθήσει να επιτύχουμε το στόχο μας και να ολοκληρώσουμε την πορεία μας, χωρίς να εξουθενωθούμε!

Πρώιμες ενδείξεις της ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Εκτός από τον προγραμματισμό, είναι επίσης σημαντικό να είστε σε θέση να εντοπίσετε τα πρώιμα σημάδια της εξουθένωσης.

Όχι, μόνο για τον εαυτό σας, αλλά και για να είστε σε θέση να τα εντοπίσετε σε άλλους συμφοιτητές που μπορεί να βρίσκονται σε αυτό το μονοπάτι και δεν το γνωρίζουν.

Συναισθηματική Εξάντληση

Αίσθημα συναισθηματικής υπερέκτασης και κόπωσης, που εμφανίζεται το πρωί, πριν να αντιμετωπίσει το άτομο μια άλλη ημέρα. Συχνά, ερμηνεύεται λανθασμένα ως «φυσιολογικό» χαρακτηριστικό μιας χειρουργικής ειδικότητας

Δυσaréσκεια για την ισορροπία μεταξύ προσωπικής και ακαδημαϊκής ζωής. Ο κίνδυνος είναι αυξημένος για τις γυναίκες που υποστηρίζουν άλλους στην εργασία και στο σπίτι

Rosenbluth et al., 2017

Διαβάστε τα παραδείγματα και συζητήστε με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Ζητήστε από αυτούς/τές να μοιραστούν μερικές "πραγματικές" καταστάσεις που θα μπορούσαν να "μοιάζουν" με κάθε παράδειγμα.

Εντοπισμός πρώιμων ενδείξεων ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Αποπροσωποποίηση

Αίσθημα αποστασιοποίησης και κυνικότητας. Αδιαφορία του ατόμου για τους άλλους και μειωμένη ανησυχία για τα αποτελέσματα της δικής του συμπεριφοράς, συχνή χρήση του σαρκασμού σε μια προσπάθεια ανακούφισης του άγχους

Αντικειμενοποίηση των ασθενών, αντιμετωπίζοντάς τους απρόσωπα και χωρίς ενσυναίσθηση

Rosenbluth et al., 2017

Διαβάστε τα παραδείγματα και συζητήστε με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Ζητήστε από αυτούς/τές να μοιραστούν μερικές "πραγματικές" καταστάσεις που θα μπορούσαν να "μοιάζουν" με κάθε παράδειγμα.

Εντοπισμός πρώιμων ενδείξεων ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Μειωμένη ολοκλήρωση

Χαμηλή επαγγελματική εκτίμηση, αμφισβήτηση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας της κλινικής φροντίδας που παρέχει κανείς

Έλλειψη πίστης στην αξία της επαγγελματικής συνεισφοράς

Rosenbluth et al., 2017

Διαβάστε τα παραδείγματα και συζητήστε με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Ζητήστε από αυτούς/τές να μοιραστούν μερικές "πραγματικές" καταστάσεις που θα μπορούσαν να "μοιάζουν" με κάθε παράδειγμα.

Εντοπισμός πρώιμων ενδείξεων ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Επαγγελματικές συνέπειες

Μειωμένος επαγγελματισμός

Μειωμένη παραγωγικότητα

Μειωμένη ικανοποίηση των ασθενών

Παροχή μη βέλτιστης φροντίδας ασθενών

Αυξημένα ιατρικά λάθη

Αυξημένες δικαστικές διαμάχες για αθέμιτες πρακτικές

Rosenbluth et al., 2017

Εντοπισμός πρώιμων ενδείξεων ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Προσωπικές συνέπειες

Μειωμένη εμπιστοσύνη

Μειωμένη ικανοποίηση από την επιλογή σταδιοδρομίας

Διαταραγμένες διαπροσωπικές σχέσεις

Αυξημένο άγχος, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου

Κατάχρηση ουσιών

Αυτοκτονικός ιδεασμός

Rosenbluth et al., 2017

Πάρτε το μήνυμα στο σπίτι...

- Η Συναισθηματική Εξάντληση και η Αποπροσωποποίηση είναι οι πιο αναφερόμενες διαστάσεις της ακαδημαϊκής εξουθένωσης.
- Οι φοιτητές των Επιστημών Υγείας εκφράζουν υπερηφάνεια για τις ακαδημαϊκές τους δεξιότητες και ικανότητες.
- Χαμηλή έκφραση της διάστασης «Μείωση ολοκλήρωσης».
- Οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς τόσο στη συναισθηματική εξάντληση όσο και στην αποπροσωποποίηση

Rosenbluth, S. C., Freymiller, E. G., Hemphill, R., Paull, D. E., Stuber, M., & Friedlander, A. H. (2017). Resident well-being and patient safety: Recognizing the signs and symptoms of burnout. *Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 75(4), 657-659.

Το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες/ουσες αναφέρουν υπερηφάνεια για τις νεοαποκτηθείσες ιατρικές δεξιότητές τους, μπορεί να είναι μια προκατάληψη για την αναγνώριση των ενδείξεων εξουθένωσης.

Σχετικά με τις διαφορές φύλου:

Οι γυναίκες ειδικευόμενες, συχνότερα από τους άνδρες ειδικευόμενους, απέδιδαν τα δυσμενή αποτελέσματα των ασθενών και τις επαγγελματικές συγκρούσεις σε αυτο-αντιληπτά λάθη (συχνά ανακριβώς), αναμνησκώντας και συμμετέχοντας στην αυτοκατηγορία. Απέδωσαν τους λόγους για την υπερβολική χρήση της αυτοκατηγορίας από τις γυναίκες ειδικευόμενες στις διαφορές με βάση το φύλο ως προς τις αντιληπτές προσδοκίες και την αντίληψη των στρεσογόνων παραγόντων και τους κοινωνικούς ρόλους των φύλων.

*"Αντιμετωπίστε τον εαυτό σας σαν κάποιον
που είστε υπεύθυνοι να βοηθήσετε"*

Jordan Peterson