



# Εκπαίδευση στην Επαγγελματική Εξουθένωση και Δημιουργία Ψηφιακών Εργαλείων για Ευρωπαϊκά Πανεπιστήμια

KA2: Cooperation for innovation and exchange of good practices

KA203: Strategic partnership for higher education

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

Start: 1.12.2020 End: 31.05.2023

Το έργο BENDiT-EU αποτελεί στρατηγική σύμπραξη Ευρωπαϊκών πανεπιστημίων με στόχο την πρόληψη, διάγνωση, και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης των φοιτητριών/ών της ιατρικής καθώς και συναφών επιστημών υγείας.

Σκοπός του έργου είναι η ανάπτυξη εκτενούς πακέτου δεξιοτήτων, εργαλείων, και εκπαιδευτικού υλικού με στοχευμένες προτάσεις πολιτικής για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης στα αρχικά στάδια της επαγγελματικής ανάπτυξης των συμμετεχόντων.

## Η εξουθένωση πρέπει να αντιμετωπιστεί σε όλα τα επίπεδα:

- Στο οργανωσιακό επίπεδο, τα πανεπιστήμια χρειάζονται πολιτικές που να προωθούν τη θετική ποιότητα ζωής για όλους.
- Στο συλλογικό επίπεδο, οι ακαδημαϊκοί, το διδακτικό προσωπικό και το προσωπικό συμβουλευτικής στήριξης των πανεπιστημίων θα πρέπει να στηριχθούν ώστε να μπορούν να παρακολουθούν τη φυσική και τη ψυχική ευεξία των φοιτητριών/ών της ιατρικής καθώς και φοιτητριών/τών συναφών επιστημών υγείας παρέχοντας λύσεις για την επαγγελματική εξουθένωση.
- Στο ατομικό επίπεδο, οι φοιτήτριες/τές μπορούν να εκπαιδευτούν στο να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης και να αξιοποιούν τα διαθέσιμα εργαλεία και μέσα στήριξης από τα πανεπιστήμιά τους.

## ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ;



Φοιτητές



Ακαδημαϊκούς



Προσωπικό  
συμβουλευτικής  
στήριξης



VITECO  
elearning solutions



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



UNIVERSITY  
of NICOSIA

## ΣΤΟΧΟΙ ΕΡΓΟΥ

1. Ανάπτυξη ευαισθητοποίησης σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση και την παροχή επιστημονικά τεκμηριωμένων πληροφοριών για την αναγνώριση, πρόληψη και αντιμετώπισή της.
2. Βελτίωση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας των επαγγελματιών της ιατρικής επιστήμης καθώς και άλλων συναφών επιστημών υγείας - οι οποίοι βρίσκονται σε κίνδυνο για επαγγελματική εξουθένωση - και ανάπτυξη διαδικτυακών εργαλείων για αυτοαξιολόγηση της εξουθένωσης.
3. Βελτίωση των δεξιοτήτων φοιτητριών/τών καθώς και προσωπικού ψυχολογικής και ακαδημαϊκής στήριξης, το οποίο χειρίζεται άμεσα ή έμμεσα περιπτώσεις επαγγελματικής εξουθένωσης.
4. Προώθηση θεσμικών αλλαγών: παροχή εισηγήσεων για την ανάπτυξη κανονισμών αναφορικά με την πρόληψη και την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

## ΠΑΡΑΔΟΤΕΑ

Στο πλαίσιο του έργου θα παραχθεί ένα πακέτο χρήσιμων εργαλείων, εκπαιδευτικό υλικό και στοχευμένες προτάσεις πολιτικής για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε πανεπιστημιακές σχολές ιατρικής και επιστημών υγείας. Ειδικότερα, τα τελικά παραδοτέα του έργου περιλαμβάνουν:

- **IO1:** Σύντομο οδηγό για την επαγγελματική εξουθένωση - με επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες σχετικά με την αναγνώριση, την πρόληψη και την αποτελεσματική διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- **IO2:** Διαδικτυακή ενημερωτική πλατφόρμα για την επαγγελματική εξουθένωση - με εργαλείο αυτο-αξιολόγησης και αυτοβοήθειας για φοιτήτριες/τές.
- **IO3:** Διδακτικό υλικό για φοιτήτριες/τές και υποστηρικτικό υλικό για εκπαιδευτριες/τές στην επαγγελματική εξουθένωση με βιωματικά εργαστήρια για φοιτήτριες/τες και ακαδημαϊκό/διοικητικό προσωπικό για την πρόληψη, τους παράγοντες ρίσκου, τα συμπτώματα, καθώς και συμβουλευτικές και ψυχοθεραπευτικές επιλογές.
- **IO4:** Σειρά προτάσεων πολιτικής για την αποτελεσματική διαχείριση του ζητήματος της επαγγελματικής εξουθένωσης σε πανεπιστημιακό επίπεδο συνοδευόμενες από πλάνο εφαρμογής τους.

**ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΕΡΓΟΥ:** [www.bendit-eu.eu](http://www.bendit-eu.eu)

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.