



Burnout Web Platform

Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities

KAZ: Cooperation for innovation and exchange of good practices

KA203: Strategic partnership for higher education

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

Start: 1.12.2020 End: 31.05.2023

Είστε εξουθενωμένοι/ες ; Γνωρίζετε πώς να διαχειριστείτε την Επαγγελματική Εξουθένωση;

Αν είστε εξουθενωμένοι/ες και δεν γνωρίζετε πώς να διαχειριστείτε αυτή την κατάσταση, τότε θα πρέπει να διαβάσετε αυτό το ενημερωτικό δελτίο!

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε επισήμως το δεύτερο παραδοτέο του έργου BENDIT-EU, τη διαδικτυακή πλατφόρμα για την επαγγελματική εξουθένωση, η οποία στοχεύει κυρίως στην αξιολόγηση του βαθμού επαγγελματικής εξουθένωσης σε φοιτητές/τριες της ιατρικής σχολής καθώς και άλλων συναφών σχολών επιστημών υγείας. Αποτελεί αξιόπιστη πηγή αυτοαξιολόγησης του βαθμού επαγγελματικής εξουθένωσης διότι ελέγχθηκε σε φοιτητές/τριες των πιο πάνω κλάδων και αναθεωρείται σε τακτική βάση.

Η πρόσβαση και η χρήση της πλατφόρμας είναι εντελώς δωρεάν και η παράδοση των αποτελεσμάτων της αυτοαξιολόγησης δίνεται άμεσα χωρίς οικονομική επιβάρυνση. Η πλατφόρμα δημιουργήθηκε μέσω της σύμπραξης εμπειρογνομών από τις ακόλουθες 6 ευρωπαϊκές χώρες:

- "Carol Davila" University of Medicine and Pharmacy, Bucharest, Romania;
- National Institute of Health Care Services Management, Bucharest, Romania;
- University of Nicosia, Cyprus;
- Trakia University, Bulgaria;
- University of Murcia, Spain;
- Lusofona University, Portugal;
- Viteco, Italy.

Γιατί πρέπει να χρησιμοποιήσετε τη διαδικτυακή πλατφόρμα για την επαγγελματική εξουθένωση;

Τα κύρια πλεονεκτήματα της διαδικτυακής πλατφόρμας για την επαγγελματική εξουθένωση είναι τα εξής:

- Μέσω της εγγραφής σας στην πλατφόρμα μπορείτε να αυτοαξιολογήσετε την επαγγελματική σας εξουθένωση εντελώς δωρεάν.
- Περιλαμβάνει χρήσιμες συμβουλές για αυτοβοήθεια σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση.
- Δεν υπάρχουν περιορισμοί στη συχνότητα χρήσης των εργαλείων αυτοαξιολόγησης της πλατφόρμας.
- Η πλατφόρμα είναι φιλική και εύχρηστη στον επισκέπτη.
- Τα αποτελέσματα της αυτοαξιολόγησής σας παραμένουν απολύτως εμπιστευτικά σε σας και δεν κοινοποιούνται σε τρίτους.
- Οι πληροφορίες και τα αποτελέσματά σας παρουσιάζονται με σαφήνεια και ξεκάθαρη κωδικοποίηση.



VITECO
elearning solutions



UNIVERSITY
of NICOSIA

- Θα μεταφραστεί στις εξής γλώσσες: ρουμανικά, βουλγαρικά, ελληνικά, ισπανικά και πορτογαλικά.
- Προσφέρει εξατομικευμένες συμβουλές ανάλογα με τον βαθμό εξουθένωσής σας.
- Σας παρέχεται η δυνατότητα αυτοαξιολόγησης του βαθμού κατάθλιψης, ευεξίας και ανθεκτικότητάς σας.
- Συνδέει τη θεωρία με την πράξη επειδή τα εργαλεία αυτοαξιολόγησης έχουν ερευνητική θεμελίωση.
- Παρέχει εξατομικευμένες συμβουλές για λήψη δράσης με βάση τα αποτελέσματα της αυτοαξιολόγησης σε εξουθένωση, κατάθλιψη και ευεξία.

Ακόμη δεν έχετε πειστεί; Τα περιεχόμενα της διαδικτυακής πλατφόρμας θα αποτελέσουν ένα επιπρόσθετο επιχειρήμα!

Η πλατφόρμα αυτοαξιολόγησης περιλαμβάνει τα ακόλουθα τεστ:

- Το Copenhagen Burnout Inventory για φοιτητές/τριες (CBI-S) που αποτελείται από 4 παράγοντες: προσωπική εξουθένωση, εξουθένωση σε σχέση με συναδέλφους, εξουθένωση σε σχέση με εκπαιδευτικούς και εξουθένωση σε σχέση με τις ακαδημαϊκές σπουδές.
- Την κλίμακα 5-WHO για τη μέτρηση της ευεξίας των ατόμων ανεξαρτήτως ηλικίας (νέων και ηλικιωμένων).
- Το ερωτηματολόγιο PHQ-9 (The Patient Health Questionnaire) για τη μέτρηση της κατάθλιψης.
- Την Κλίμακα Ανθεκτικότητας-Σύντομη Εκδοχή (Brief Resilience Scale) που αξιολογεί την ικανότητα ενός ατόμου να ανακάμψει από το άγχος.

Η πλατφόρμα περιλαμβάνει επίσης:

- Απαντήσεις σε συχνές ερωτήσεις σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση και την πλατφόρμα.
- Ενότητα αυτοβοήθειας που περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες που βοηθάνε στην ανακούφιση των συμπτωμάτων εξουθένωσης, όπως στρατηγικές χαλάρωσης, δεξιότητες χειρισμού προβλημάτων και καταστάσεων, ή κοινωνική υποστήριξη.
- Ενότητα με παρουσίαση κοινωνικών πόρων και δομών για όσα άτομα αναζητούν πρακτική βοήθεια. Αυτή η ενότητα χωρίζεται σε συμβουλευτικά κέντρα, μη-κερδοσκοπικούς οργανισμούς, φοιτητικούς ομίλους και τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας στη Ρουμανία, Βουλγαρία, Κύπρο, Ισπανία και Πορτογαλία.
- Ενότητα με πληροφορίες σχετικά με τοπικές πολιτικές και έντυπα για την επαγγελματική εξουθένωση στη Ρουμανία, Βουλγαρία, Κύπρο, Ισπανία και Πορτογαλία.

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στην διαδικτυακή πλατφόρμα Επαγγελματικής εξουθένωσης εδώ! <https://bwp.bendit-eu/>

Ακόμη δεν έχετε την περιέργεια να μάθετε περισσότερα;

Ο γενικός μας στόχος είναι η ανάπτυξη ενός πακέτου χρήσιμων εργαλείων, δεξιοτήτων και στοχευμένων προτάσεων πολιτικής για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε πανεπιστημιακές σχολές ιατρικής και επιστημών υγείας.

Τα επόμενα παραδοτέα μας είναι:

- 1) Διδακτικό υλικό για φοιτητές/τριες και υποστηρικτικό υλικό για εκπαιδευτές/τές στην επαγγελματική εξουθένωση για την πρόληψη, τους παράγοντες ρίσκου, τα συμπτώματα, καθώς και συμβουλευτικές και ψυχοθεραπευτικές επιλογές.
- 2) Σειρά προτάσεων πολιτικής για την αποτελεσματική διαχείριση του ζητήματος της επαγγελματικής εξουθένωσης σε πανεπιστημιακό επίπεδο συνοδευόμενες από πλάνο εφαρμογής τους.

Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του έργου: www.bendit-eu.eu

Δήλωση Αποποίηση Ευθύνης: 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 ή ο Εθνικός Φορέας δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.