

Burnout Web Platform

Burnout Education, Normativa y Herramientas Digitales para las Universidades Europeas
KA2: Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas
KA203: Asociación estratégica para la enseñanza superior
Referencia del proyecto: 2020-I-RO01-KA203-080261
Inicio: 1.12.2020 Fin: 31.05.2023

Sei in in burnout? Conosci tutti i possibili livelli di burnout?

Se la risposta è *no*, abbiamo buone notizie, se la risposta è *forse*, c'è di meglio, se la risposta è *sì*, allora dovete assolutamente leggere questa newsletter!

Siamo lieti di annunciare ufficialmente il lancio del nostro secondo risultato del progetto BENDiT-EU, la piattaforma web sul burnout, dedicata, ma non solo, alla valutazione del livello di burnout negli studenti di medicina e di medicina complementare. È una fonte affidabile di autovalutazione del burnout perché è stata testata da studenti come voi ed è stata aggiornata regolarmente, sulla base del loro feedback.

Questa utilissima piattaforma per il burnout è completamente gratuita e anche i risultati dei test sono gratuiti, riunendo l'esperienza di specialisti provenienti da 6 paesi europei, come segue:

- “Carol Davila” University of Medicine and Pharmacy, Bucharest, Romania;
- National Institute of Health Care Services Management, Bucharest, Romania;
- Università di Nicosia, Cipro;
- Trakia University, Bulgaria;
- Università di Murcia, Spagna;
- Lusofona University, Portogallo;
- VITECO, Italia.

Perché dovreste usare la Burnout Web Platform?

I vantaggi principali della Burnout Web Platform sono i seguenti:

- è assolutamente gratuito per effettuare un auto-screening del burnout ogni volta che se ne sente il bisogno, registrandosi sulla piattaforma;
- contiene informazioni di auto-aiuto assolutamente gratuite sul burnout, senza bisogno di registrarsi sulla piattaforma;
- potete fare l'autoanalisi più volte, senza altre limitazioni di tempo o di denaro;



- ha un'interfaccia accattivante;
- è facile da seguire, grazie a sezioni e menu molto suggestivi;
- i vostri risultati saranno completamente riservati dall'uso di terzi;
- le informazioni che vi interessano sono presentate in modo chiaro, compresi i risultati dei vostri test basati sui colori;
- tradotto in rumeno, bulgaro, greco, spagnolo e portoghese; offre messaggi personalizzati in base al vostro livello di burnout;
- oltre al burnout, è possibile autovalutare i livelli di depressione, benessere e resilienza; collega la teoria alla pratica perché i test di autovalutazione sono riconosciuti dalla letteratura scientifica e i messaggi sono interpretati in base ai risultati dei test;
- offre messaggi personalizzati e suggerimenti per l'azione se ci si autovaluta per tutti i test relativi a burnout, depressione e benessere.

Non siete ancora convinti? Una breve presentazione dei contenuti della Burnout Web Platform vi darà ulteriori ragioni!

➤ Il menu di auto-valutazione della piattaforma contiene i seguenti test:

- Il Copenhagen Burnout Inventory for students- La scala CBI-S consiste di 4 dimensioni, come segue: Burnout personale; Burnout dovuto agli studi, ai colleghi, agli insegnanti;
- Il 5-WHO Well-being Index Scale una scala che misura il benessere sia per i giovani che per gli anziani;
- Il PHQ-9 Patient Health Questionnaire – è uno strumento per misurare la depressione;
- Il Brief Resilience Scale valuta la capacità di una persona di riprendersi o recuperare dallo stress.

➤ Altre risorse sono:

- La sezione Domande frequenti contiene informazioni relative al burnout e alla piattaforma;
- La sezione Auto-aiuto contiene informazioni sulle attività individuali e di gruppo efficaci per alleviare i sintomi del burnout, come le strategie di rilassamento, le capacità di coping o il supporto sociale;
- La sezione Risorse della comunità è costituita da risorse gratuite nel caso in cui si cerchi un aiuto più pratico. Questa sezione è suddivisa in centri di consulenza, ONG, associazioni studentesche e linee di assistenza di Romania, Bulgaria, Cipro, Spagna e Portogallo;



- La sezione Formulario/Politiche contiene informazioni sulle politiche e sui moduli dedicati al burnout in Romania, Bulgaria, Cipro, Spagna e Portogallo.

Non ancora abbastanza curiosi?

Se queste informazioni non hanno ancora suscitato la vostra curiosità, forse gli altri risultati di BENDiT-EU possono essere più interessanti.

Il nostro obiettivo generale è lo sviluppo di un ampio panel di competenze, strumenti e norme che consentano agli utenti di gestire in modo efficace le problematiche legate al burnout accademico, fin dalle prime fasi della loro formazione professionale.

I nostri prossimi risultati sono:

- 1) un curriculum per gli studenti e un workshop di formazione per il personale di supporto, gli studenti e il personale accademico/amministrativo, che consiste in informazioni essenziali sui sintomi del burnout, sui fattori di rischio e sulle risorse, sulla prevenzione e sulle opzioni di consulenza e psicoterapia disponibili;
- 2) Toolkit sulle policy - una serie di raccomandazioni per affrontare il burnout accademico a livello universitario, insieme a una metodologia per l'adattamento di queste raccomandazioni.

Puoi accedere alla piattaforma da [qui](#)!

Servono altre informazioni?

Dai un'occhiata altro website per ulteriori informazioni sul nostro progetto:

www.bendit-eu.eu

¡Bienvenidos!



Benvenuti!



Bine ați venit!



Добре дошли!



Καλώς ήρθατε!



Bem-vindos!

