

# Αναλυτικό Πρόγραμμα για φοιτητές/τριες και Οδηγός Κατάρτισης εκπαιδευτών/τριών

Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities  
KA2: 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

## Νέο Παραδοτέο!

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε επίσημα το δεύτερο παραδοτέο του έργου BENDiT-EU, το *Αναλυτικό Πρόγραμμα BENDiT-EU για φοιτητές/τριες, και τον Οδηγό Κατάρτισης εκπαιδευτών/τριών*. Το εν λόγω πρόγραμμα αποσκοπεί στην ανάπτυξη ενός ευρύτερου φάσματος δεξιοτήτων, εργαλείων και κανόνων, που θα επιτρέπουν στους χρήστες να διαχειρίζονται με επάρκεια ζητήματα σχετικά με την ακαδημαϊκή εξουθένωση, από τα αρχικά κιόλας στάδια της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας.

Το Αναλυτικό Πρόγραμμα BENDiT-EU για φοιτητές/τριες, όπως και ο Οδηγός Κατάρτισης εκπαιδευτών/τριών παρέχονται εντελώς δωρεάν, και είναι διαθέσιμα στα Αγγλικά, Βουλγαρικά, Ελληνικά, Ρουμανικά, Ισπανικά και Πορτογαλικά. Το υλικό προέκυψε από τη σύμπραξη εμπειρογνομόνων από τις ακόλουθες 6 ευρωπαϊκές χώρες:

- “Carol Davila” University of Medicine and Pharmacy, Ρουμανία
- National Institute of Health Care Services Management, Ρουμανία
- Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Κύπρος
- Trakia University, Βουλγαρία
- University of Murcia, Ισπανία
- Lusofona University, Πορτογαλία
- Viteco, Ιταλία.

## Πώς έχει αναπτυχθεί το Αναλυτικό Πρόγραμμα του BENDiT-EU;

Η ανάπτυξη και ολοκλήρωση του Αναλυτικού Προγράμματος BENDiT-EU επιτεύχθηκε σε δύο φάσεις. Στην πρώτη φάση, οι εταίροι συναντήθηκαν στη Μούρθια της Ισπανίας, τον Ιούλιο του 2022 για να εξετάσουν ένα πρώτο πλήρες προσχέδιο του Αναλυτικού



¡Bienvenidos! Benvenuti! Bine ați venit! Добре дошли! Καλώς ήρθατε! Bem-vindos!



Προγράμματος. Σε αυτή τη συνάντηση, παρουσιάστηκε από τον κάθε συμμετέχοντα οργανισμό το μέρος του εκπαιδευτικού υλικού που είχε αναπτύξει και έλαβε ανατροφοδότηση με σκοπό τη βελτίωση του περιεχομένου και των εισηγήσεων σχετικά με τον τρόπο διδασκαλίας του υλικού. Στη δεύτερη συνάντηση, με βάση την ανατροφοδότηση της πρώτης φάσης, το διαμορφωμένο αναλυτικό πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε ομάδες φοιτητών από την Κύπρο, τη Βουλγαρία, την Ισπανία και την Πορτογαλία τον Νοέμβριο του 2022, στο Πόρτο της Πορτογαλίας. Με βάση την ανατροφοδότηση που λήφθηκε από τους συμμετέχοντες στη δεύτερη εφαρμογή του προγράμματος, έγιναν επιπρόσθετες βελτιώσεις του εκπαιδευτικού υλικού, πριν την οριστική ολοκλήρωσή του.

### *Τι περιλαμβάνει το Αναλυτικό Πρόγραμμα:*

**Το αναλυτικό πρόγραμμα χωρίζεται σε δύο επιμέρους ενότητες:**

- Η *Ενότητα 1* παρέχει μια θεωρητική επισκόπηση της ακαδημαϊκής εξουθένωσης στον ακαδημαϊκό χώρο, των βασικών χαρακτηριστικών της, των τρόπων αξιολόγησής τους καθώς και του έγκαιρου εντοπισμού των παραγόντων κινδύνου. Η Ενότητα 1 παρέχει εκπαιδευτικό υλικό για κατάρτιση διάρκειας τριών ημερών μεταξύ των φοιτητών και του ακαδημαϊκού προσωπικού υποστήριξης.
- Η *Ενότητα 2* παρέχει πρακτικές ιδέες σχετικά με τη διαχείριση της ακαδημαϊκής εξουθένωσης και τη διερεύνηση ατομικών και οργανωτικών πόρων για την αναζήτηση υπηρεσιών υποστήριξης. Η Ενότητα 2 παρέχει εκπαιδευτικό υλικό για κατάρτιση διάρκειας τριών ημερών μεταξύ των φοιτητών και του ακαδημαϊκού προσωπικού υποστήριξης.

Κάθε ενότητα αποτελείται από σχέδια μαθημάτων, παρουσιάσεις PowerPoint και Φύλλα εργασίας, υλικό που ενισχύει την εμπλοκή των φοιτητών σε δραστηριότητες που συνδέονται με το Αναλυτικό Πρόγραμμα.

### *Τι περιλαμβάνει ο Οδηγός Κατάρτισης για εκπαιδευτές/τριες στην Ακαδημαϊκή Εξουθένωση:*

Πέρα από το Αναλυτικό Πρόγραμμα, ο **Οδηγός Κατάρτισης για την Ακαδημαϊκή Εξουθένωση** σχεδιάστηκε για να παράσχει στους/στις εκπαιδευτές/τριες και στο προσωπικό δεξιότητες και γνώσεις, που θα τους επιτρέψουν να εκπαιδεύσουν αποτελεσματικά τους/τις φοιτητές/τριες στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση της εξουθένωσης. Ουσιαστικά, ο Οδηγός Κατάρτισης αποτελεί συνοδευτικό εργαλείο για την πρακτική εφαρμογή του διδακτικού υλικού BENDiT-EU για την ακαδημαϊκή εξουθένωση.

¡Bienvenidos!

Benvenuti!

Bine ați venit!

Добре дошли!

Καλώς ήρθατε!

Bem-vindos!



Ο οδηγός κατάρτισης περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες που μπορούν να αξιοποιηθούν για την προετοιμασία, την παράδοση και την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης των φοιτητών/τριών. Επιπλέον, παρέχει υποδείξεις και διδακτικές εισηγήσεις που μπορούν να εφαρμοστούν κατά την εκπαίδευση φοιτητών/τριών στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση της εξουθένωσης.

**Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο Αναλυτικό Πρόγραμμα BENDiT-EU για φοιτητές/τριες και στον Οδηγό Κατάρτισης εκπαιδευτικών/τριών [εδώ](#)**

### *Επόμενο παραδοτέο*

Το τελικό παραδοτέο του προγράμματος BENDiT-EU περιλαμβάνει σειρά συστάσεων πολιτικής για την αποτελεσματική διαχείριση του ζητήματος της επαγγελματικής εξουθένωσης σε πανεπιστημιακό επίπεδο, συνοδευόμενες από ενδεικτικό πλάνο εφαρμογής τους.

### *Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;*

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του έργου: [www.bendit-eu.eu](http://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.*

