



Burnout Manual - джобно издание

Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities

KA2: Сътрудничество за иновации и обмен на добри практики

KA203: Стратегическо партньорство за висше образование

Референтен номер на проекта: 2020-1-RO01-KA203-080261

Начало: 1.12.2020 Край: 31.05.2023

Познавате ли чувството на т.нар. бърнаут? Знаете ли как да се справите с проблема?

Ако отговорът е не, имаме добри новини, ако отговорът е може би, новините са може би още по-добри, но ако отговорът е да, тогава наистина трябва да прочетете този бюлетин!

Имаме удоволствието да обявим официално стартирането на първия продукт от проекта BENDiT-EU, **Наръчник за изгаряне - джобно издание**. За да, имате надежден източник на информация!

За безплатно изтегляне на ръководството за изгаряне, моля, кликнете ТУК

Това много полезно ръководство (както заключиха повечето рецензенти) е с отворен достъп, и обединява ценния опит на специалисти от 6 европейски държави.

Ръководството предоставя най-съвременна информация за прегарянето, включително по отношение на идентифициране, превенция и ефективни интервенции за управление на прегарянето, особено в академичния контекст.

Освен това, въпреки че ръководството е насочено главно към студенти от медицински и свързани със здравната сфера университети, от него може да се възползват студентски асоциации, академичен състав, учители и специалисти по консултиране на студенти. Нетърпеливи сме да знаем как работи за всяка една от тези категории!

Кой ще се възползва?

Студенти
(по медицина и здравни грижи)



Професори /
студентски съветници



Специалисти по консултиране на
студенти



Защо трябва да го прочетете?

Основните предимства на изданието Burnout Manual- Pocket са следните:

- ✓ за вас е абсолютно безплатно да четете, когато почувствате нужда;
- ✓ има атрактивен дизайн;
- ✓ лесно се следва;
- ✓ информацията, която ви интересува, е на разстояние едно кликане;
- ✓ превежда се на румънски, български, гръцки, испански и португалски;
- ✓ предлага информация от първа ръка за бърнаут, със специфичен интерес към облекчаване на прегарянето при студенти по медицина и студенти в сферата на здравните науки;
- ✓ доставя персонализирано послание за всеки, който страда от академично изгаряне, както и интервенции, предложени от специалисти;
- ✓ свързва теорията с практиката;
- ✓ предлага съвети за действие на ниво превенция;
- ✓ предлага съвети за действие на ниво интервенция;
- ✓ предлага съвети за действие на организационно ниво.

Все още не сте убедени? *Самото съдържание на Burnout Manual може да представлява допълнителен аргумент!*

Първа глава – „Диагностика на изгаряне“, предлага информация за това как да се открие и диагностицира прегарянето, включително дефиниции, еволюция, предупредителни признаци на прегаряне, последиците от прегарянето върху психичното здраве и благополучие, списък с най-популярните инструменти за самооценка при откриване на изгаряне и списък на рискови и защитни фактори.

Втора глава – „Превенция на изгарянето“, описва основните методи за предотвратяване на изгарянето, както на индивидуално, така и на организационно ниво. Индивидуалните методи за превенция се фокусират върху стратегията за намаляване на стреса и върху способността на индивидите да се зареждат, докато организационните методи за превенция се занимават със системи за подкрепа от връстници, центрове за кариерно консултиране и ориентация и защитни закони и разпоредби.

Трета глава – „Интервенции за изгаряне“, представя набор от дейности, които са ефективни за облекчаване на симптомите на изгаряне, като здраве и фитнес, стратегии за релаксация, дейности за саморазбиране, развитие на умения за справяне и решения за достигане до социална подкрепа. Освен това, специфично за академичния контекст, тази глава включва и услуги, предоставяни от университетите за предотвратяване на прегаряне.

Не сте достатъчно любопитни?

Ако тази информация все още не е предизвикала любопитството ви, може би нашият проект BENDiT-EU или следващите резултати могат да бъдат по-привлекателни.

Нашата обща цел е разработването на обширен комплекс от умения, инструменти и нормативи, които биха позволили на потребителите им да управляват ефективно проблемите, свързани с академичното прегаряне, в началото на тяхното професионално формиране.

Следващите ни резултати са:

- 1) Уеб платформа Burnout – уеб-базирано приложение за самопроверка и самопомощ за студенти;
- 2) Учебна програма за студенти и семинар за обучение на учителя, които се състоят от основна информация за симптомите на прегаряне, рискови фактори и ресурси, превенция и налични възможности за консултиране и психотерапевтични възможности;
- 3) Инструментарий и политики – набор от препоръки за справяне с академичното прегаряне на университетско ниво, заедно с методология за адаптиране на тези препоръки.

Все още няма достатъчно информация?

Вижте нашия уебсайт за повече информация относно проекта:

www.bendit-eu.eu

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява възгледите само на авторите. Комисията или Националната агенция не носят отговорност за каквото и да е използване на съдържанието се в тях информация.

