



Επαγγελματική Εξουθένωση- εγχειρίδιο τσέπης

Εκπαίδευση για Επαγγελματική Εξουθένωση, Νόρμες και Ψηφιακά Εργαλεία για Ευρωπαϊκά Πανεπιστήμια

KA2: Συνεργασία για την καινοτομία και ανταλλαγή καλών πρακτικών

KA203: Στρατηγική σύμπραξη για την ανώτατη εκπαίδευση

Αναφορά έργου: 2020-1-RO01-KA203-080261

Έναρξη 1.12.2020 Λήξη 31.05.2023

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

Αν η απάντησή σας είναι όχι ή ίσως, τότε θα πρέπει να διαβάσετε αυτό το ενημερωτικό δελτίο!

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε επίσημα το πρώτο μας παραδοτέο του έργου BENDiT-EU, το **Εγχειρίδιο Τσέπης για την Επαγγελματική Εξουθένωση**. Ναι, έχετε μια αξιόπιστη πηγή πληροφοριών!

Για δωρεάν λήψη του εγχειριδίου για την Επαγγελματική Εξουθένωση, παρακαλούμε πατήστε [ΕΔΩ](#).

Αυτό το χρήσιμο εγχειρίδιο, που είναι ανοικτής πρόσβασης, ετοιμάστηκε από εμπειρογνώμονες έξι ευρωπαϊκών χωρών.

Το εγχειρίδιο περιλαμβάνει την πλέον σύγχρονη πληροφόρηση σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση, την αναγνώριση, πρόληψη και αποτελεσματική διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης, ειδικά στο ακαδημαϊκό πλαίσιο.

Παρόλο που το εγχειρίδιο απευθύνεται κυρίως σε φοιτητές/τριες της ιατρικής σχολής καθώς και άλλων συναφών σχολών επιστημών υγείας, μπορεί να φανεί χρήσιμο και σε φοιτητές από άλλους κλάδους σπουδών, σε διδάσκοντες/ουσες και σε ειδικούς στη συμβουλευτική φοιτητών/τριών.

Ποιοι/ες θα επωφεληθούν;



Φοιτητές/τριες
(ιατρικής και συναφείς επιστήμες της υγείας)



Διδακτικό προσωπικό,
ακαδημαϊκοί σύμβουλοι



Προσωπικό συμβουλευτικής
στήριξης

Γιατί θα πρέπει να το διαβάσετε;

Τα κύρια πλεονεκτήματα του Εγχειριδίου Τσέπης για την Επαγγελματική Εξουθένωση είναι τα ακόλουθα:

- ✓ προσφέρεται δωρεάν και μπορείτε να το διαβάσετε ανά πάσα στιγμή
- ✓ έχει ελκυστικό σχεδιασμό
- ✓ είναι εύκολο στην κατανόηση
- ✓ έχετε άμεση πρόσβαση μέσω ενός κλικ σε πληροφορίες που μπορεί να σας ενδιαφέρουν
- ✓ είναι μεταφρασμένο στα ρουμανικά, τα βουλγαρικά, τα ελληνικά, τα ισπανικά και τα πορτογαλικά
- ✓ περιλαμβάνει βασικές πληροφορίες για την επαγγελματική εξουθένωση, με στόχο την ανακούφιση των συμπτωμάτων της σε φοιτητές/τριες της ιατρικής και άλλων συναφών κλάδων επιστημών της υγείας
- ✓ παρέχει συμβουλές σε άτομα που υποφέρουν από ακαδημαϊκή εξουθένωση καθώς και προτάσεις για παρεμβάσεις προς ειδικούς
- ✓ συνδέει τη θεωρία με την πράξη
- ✓ προσφέρει συμβουλές για προληπτικές δράσεις
- ✓ προσφέρει συμβουλές για παρεμβατικές δράσεις
- ✓ προσφέρει συμβουλές για δράση σε οργανωτικό επίπεδο

Ακόμη δεν έχετε πειστεί; Τα περιεχόμενα του Εγχειριδίου για την Επαγγελματική Εξουθένωση μπορεί να αποτελούν ένα επιπρόσθετο επιχειρήμα!

Το πρώτο κεφάλαιο – Διάγνωση Επαγγελματικής Εξουθένωσης περιλαμβάνει πληροφορίες για τον τρόπο ανίχνευσης και διάγνωσης της επαγγελματικής εξουθένωσης, συμπεριλαμβανομένων των ορισμών, της εξέλιξης και των προειδοποιητικών σημαδιών της, και των συνεπειών της στην ψυχική υγεία και ευεξία. Περιλαμβάνει επίσης λίστα των πιο δημοφιλών εργαλείων αυτοαξιολόγησης για ανίχνευση της επαγγελματικής εξουθένωσης και λίστα παραγόντων επικινδυνότητας και προστασίας.

Το δεύτερο κεφάλαιο – Πρόληψη για την Επαγγελματική Εξουθένωση περιγράφει τις κύριες μεθόδους πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης, τόσο σε ατομικό όσο και σε οργανωτικό επίπεδο. Οι μέθοδοι πρόληψης σε ατομικό επίπεδο εστιάζονται σε στρατηγικές μείωσης του άγχους και στην ικανότητα των ατόμων για επαναφόρτιση, ενώ οι μέθοδοι πρόληψης σε οργανωτικό επίπεδο ασχολούνται με συστήματα αλληλοϋποστήριξης, συμβουλευτική για την ακαδημαϊκή σταδιοδρομία, και νόμους και κανονισμούς προστασίας.

Το τρίτο κεφάλαιο – Παρεμβάσεις για την Επαγγελματική Εξουθένωση παρουσιάζει ένα σύνολο από δραστηριότητες που είναι αποτελεσματικές στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης, όπως υγιεινή διατροφή και άσκηση, τεχνικές χαλάρωσης, δραστηριότητες αυτογνωσίας και καλλιέργεια δεξιοτήτων προσαρμογής καθώς και κοινωνικής υποστήριξης. Επιπλέον, το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει υπηρεσίες που παρέχονται από πανεπιστήμια για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ακόμη δεν έχετε την περιέργεια να μάθετε περισσότερα;

Εάν αυτές οι πληροφορίες δεν σας έχουν κεντρίσει το ενδιαφέρον, πιθανώς τα επόμενα παραδοτέα του έργου BENDIT-EU να είναι πιο ελκυστικά.

Ο γενικός μας στόχος είναι η ανάπτυξη ενός εκτεταμένου συνόλου δεξιοτήτων, εργαλείων και κανονισμών που θα επιτρέπει στους χρήστες να διαχειρίζονται αποδοτικά τα ζητήματα που σχετίζονται με την ακαδημαϊκή εξουθένωση κατά την πρώιμη επαγγελματική τους διαμόρφωση.

Τα επόμενα παραδοτέα μας είναι:

- 1) Μια διαδικτυακή πλατφόρμα για την επαγγελματική εξουθένωση με μια διαδικτυακή εφαρμογή αυτο-ανίχνευσης και αυτοβοήθειας για φοιτητές/τριες
- 2) Ένα ακαδημαϊκό πρόγραμμα για φοιτητές/τριες και ένα εργαστήριο εκπαίδευσης εκπαιδευτών προς διοικητικό και ακαδημαϊκό προσωπικό, που περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες για τα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης, τους παράγοντες επικινδυνότητας, την πρόληψη και διαθέσιμες επιλογές συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας
- 3) Μια εργαλειοθήκη χάραξης πολιτικής- ένα σύνολο προτάσεων για την αντιμετώπιση της ακαδημαϊκής εξουθένωσης σε πανεπιστημιακό επίπεδο, μαζί με μεθοδολογία για την προσαρμογή αυτών των προτάσεων.

Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;

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

Δήλωση αποποίησης: Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, που αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Η Επιτροπή ή η Εθνική Υπηρεσία δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.