



Burnout Manual - edizione tascabile

Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities

KA2: Cooperation for innovation and exchange of good practices

KA203: Strategic partnership for higher education

Numero di progetto: 2020-1-RO01-KA203-080261

Inizio: 1.12.2020 Fine: 31.05.2023

Sei sfinito/a? Sai come gestire il burnout?

Se la risposta è no, beh abbiamo buone notizie, se la risposta è forse, si può fare di meglio, se la risposta è sì, allora hai davvero bisogno di leggere questa newsletter!

Siamo lieti di annunciare ufficialmente il lancio del primo risultato del progetto BENDiT-EU, il **Burnout Manual - Edizione tascabile**. Una fonte affidabile di informazioni!

Per il download gratuito del Burnout Manual , ti invitiamo a cliccare [QUI](#).

Questo utlissimo manuale (come lo hanno definito la maggior parte dei recensori) è una fonte open-source, che riunisce la preziosa esperienza di specialisti di 6 paesi europei.

Nel suo insieme, il manuale fornisce informazioni aggiornate sul burnout, in termini di identificazione, prevenzione e interventi efficaci per la gestione del burnout stesso, soprattutto nel contesto accademico.

Inoltre, anche se il manuale si rivolge principalmente agli studenti delle università di medicina e dell'ambito sanitario, può essere usato anche da associazioni di studenti, professori, insegnanti e specialisti di consulenza agli studenti. Siamo ansiosi di scoprire come funzionerà per queste categorie!

Chi ne beneficerà?



Studenti
(ambito medico e
sanitario)



Professori /
tutor per gli studenti



Specialisti del counseling
per gli studenti

Perché dovresti leggerlo?

I vantaggi principali del Burnout Manual- Edizione tascabile sono i seguenti:

- ✓ è del tutto gratuito e lo puoi leggere ogni volta che ne senti il bisogno;
- ✓ ha un design accattivante;
- ✓ è facile da seguire;
- ✓ le informazioni che ti interessano sono solo ad un click di distanza;
- ✓ tradotto in Rumeno, Bulgaro, Greco, Spagnolo e Portoghese;
- ✓ offre informazioni di prima mano sul burnout, con un interesse specifico nell'alleviare il burnout negli studenti di medicina e delle altre facoltà dell'ambito medico;
- ✓ offre un messaggio personalizzato per chiunque soffra di burnout accademico, così come gli interventi per gli specialisti;
- ✓ collega la teoria con la pratica;
- ✓ offre consigli per l'azione al livello della prevenzione;
- ✓ offre consigli per l'azione al livello dell'intervento;
- ✓ offre consigli per l'azione al livello organizzativo.

Non sei ancora convinto/a? I contenuti del Burnout Manual stesso potrebbero rappresentare un'ulteriore valida argomentazione!

Il primo capitolo – „Diagnosi del Burnout” offre informazioni su come individuare e diagnosticare il burnout, comprese le definizioni, l'evoluzione, i segnali di avvertimento del burnout, le conseguenze del burnout sulla salute mentale e il benessere, una lista degli strumenti di autovalutazione più popolari per individuare il burnout e una lista di fattori protettivi e di rischio.

Il secondo capitolo – „Prevenzione del Burnout” descrive i principali metodi di prevenzione del burnout, sia a livello individuale che organizzativo. I metodi di prevenzione individuale si concentrano sulle strategie di riduzione dello stress e sulla capacità degli individui di ricaricarsi, mentre i metodi di prevenzione organizzativa riguardano i sistemi di supporto tra pari, i centri di consulenza e orientamento professionale e le leggi e i regolamenti di protezione.

Il terzo capitolo – „Interventi per il Burnout ” presenta una serie di attività che sono efficaci nell'alleviare i sintomi del burnout, come la salute e la forma fisica, le strategie di rilassamento, le attività di auto-comprensione, lo sviluppo di abilità di coping e soluzioni per raggiungere il supporto sociale. Inoltre, specifico per il contesto accademico, questo capitolo include anche i servizi forniti dalle università nella prevenzione del burnout.

Non sei ancora abbastanza incuriosito/a?

Queste informazioni non ti hanno ancora suscitato abbastanza curiosità forse il nostro progetto BENDiT-EU project o i suoi prossimi risultati potrebbero risultarti più attraenti.

Il nostro obiettivo generale è lo sviluppo di un ampio pannello di competenze, strumenti e norme, che consentirebbe ai loro utenti di gestire efficacemente le questioni relative al burnout accademico, all'inizio della loro formazione professionale.

Le prossime risorse che pubblicheremo saranno:

- 1) La Burnout Web Platform - un'applicazione web per l'auto-diagnosi e l'auto-aiuto per gli studenti;
- 2) Un curriculum per gli studenti e un workshop di formazione per il personale di supporto - studenti e personale accademico/amministrativo - che consiste in informazioni essenziali sui sintomi del burnout, i fattori di rischio e le risorse, i metodi di prevenzione e le opzioni di consulenza e psicoterapia disponibili;
- 3) Policy toolkit - una serie di raccomandazioni per affrontare il burnout accademico a livello universitario, insieme a una metodologia per l'adattamento di queste raccomandazioni

Non sono ancora abbastanza informazioni?

Dai un'occhiata al sito web del nostro progetto:

www.bendit-eu.eu

Disclaimer: Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori. La Commissione o l'Agenzia Nazionale non possono essere ritenute responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni contenute.