



Manual de Burnout - Ediție de buzunar

Educație, Normative și Instrumente Digitale privind Burnout-ul în Universitățile Europene

KA2: Cooperare pentru inovare și schimb de bune practici

KA203: Parteneriat strategic pentru învățământul superior

Număr contract: 2020-1-RO01-KA203-080261

Durată: 1.12.2020-31.05.2023

Ești epuizat? Suferi de burnout? Știi cum să gestionezi burnout-ul?

Dacă răspunsul este “nu”, atunci avem vești bune, dacă răspunsul este “poate”, atunci acestea sunt și mai bune, iar dacă răspunsul este “da”, atunci chiar trebuie să citești acest newsletter!

Suntem încântați să anunțăm lansarea oficială a primului produs intelectual (rezultat) al proiectului BENDiT-EU, respectiv [a Manualului de Burnout - ediție de buzunar](#).

Da, în acest moment ai la dispoziție o sursă cu informații credibile!

Pentru accesarea gratuită a Manualului de Burnout, te rugăm să dai click AICI

Acest Manual, apreciat de majoritatea referenților ca fiind „foarte util”, reprezintă o sursă bibliografică gratuită, care reunește expertiza valoroasă a specialiștilor în domeniu din șase țări europene.

În ansamblu, Manualul oferă informații esențiale despre burnout, precum identificarea și prevenția acestuia, dar și intervenții eficiente în managementul burnout-ului, în special a burnout-ului în context academic.

Deși Manualul se adresează, în principal, studenților mediciști și celor din domenii conexe Mediciniei, grupul-țintă poate fi extins și la asociații studențești, profesori, tutori și alte categorii de specialiști în consilierea studenților. Suntem curioși care este utilitatea manualului și pentru aceste categorii de utilizatori!

Cui se adresează?



Studenți

(mediciști și din domenii conexe Mediciniei)



Profesori /
consilieri



Alte categorii de specialiști
în consilierea studenților



VITECO
elearning solutions



UNIVERSITY
of NICOSIA

De ce ar trebui să parcurgi Manualul de Burnout?

Cele mai importante avantaje ale Manualului de Burnout sunt următoarele:

- ✓ este o sursă disponibilă în mod gratuit și pe care o poți accesa ori de câte ori ai nevoie;
- ✓ are un design atrăgător;
- ✓ este ușor de accesat și parcurs;
- ✓ informația care te interesează este la o distanță de un click;
- ✓ este tradus în limbile română, bulgară, greacă, spaniolă și portugheză;
- ✓ cuprinde informații despre burnout, oferite de experți, cu un interes specific în ameliorarea burnout-ului în rândul studenților medici și a celor din domenii conexe Medicinii;
- ✓ transmite mesaje personalizate persoanelor care suferă de burnout academic, precum și intervenții dedicate experților / consilierilor;
- ✓ realizează o îmbinare optimă a elementelor teoretice cu cele practice;
- ✓ oferă recomandări orientate spre acțiune (la nivel preventiv, intervențional și organizațional).

Tot nu te-am convins?

Descrierea conținutului Manualului de Burnout poate fi un argument puternic!

Primul capitol – „Diagnosticul de Burnout” - oferă informații despre modalitățile de identificare și diagnosticare ale burnout-ului, incluzând definiții, evoluția, semnalele de alarmă în burnout, consecințele burnout-ului asupra sănătății mentale și a stării de bine, o enumerare cu cele mai frecvente instrumente de autoevaluare a burnout-ului, precum și o enumerare a factorilor de risc și de protectivi.

Al doilea capitol – „Prevenția burnout-ului” - descrie principalele metode prin care apariția acestuia poate fi împiedicată, atât la nivel individual, cât și la nivel organizațional. Metodele de prevenție ale unui individ se concentrează pe strategii de reducere a stresului și pe creșterea capacității de reîncărcare individuală, în timp ce prevenția la nivel organizațional se regăsește, spre exemplu, în grupurile de suport colegial, centrele de consiliere și orientare în carieră, dar și în legislație și diverse reglementări de protecție.

Al treilea capitol – „Intervenții pentru burnout” - prezintă un set de activități eficiente în ameliorarea simptomelor de burnout, cum ar fi cele care se concentrează pe sănătate și fitness, strategii de relaxare, activități de autocunoaștere, pe dezvoltarea unor abilități de a face față unor probleme și situații, dar și pe soluții de căutare a suportului social. În plus, acest capitol aduce în discuție și exemple de intervenții specifice contextului academic, oferite de universități în prevenția burnout-ului.

Tot nu te-am făcut curios?

Dacă informația prezentată până acum nu te-a făcut curios, atunci poate măcar proiectul BENDiT-EU sau rezultatele anticipate ale acestuia le vei considera mai interesante.

Scopul final al proiectului nostru este de a dezvolta un set cuprinzător de abilități, instrumente și normative, care să permită utilizatorilor să gestioneze eficient problemele declanșate de burnout-ul academic, încă dintr-o fază incipientă a formării profesionale.

Rezultatele anticipate ale proiectului includ:

- 1) o platformă web despre burnout, cuprinzând o aplicație web de autoevaluare și autoajutorare pentru studenți;
- 2) o curriculă pentru studenți și un workshop dedicat personalului care interacționează cu studenții, precum profesorii și consilierii, respectiv personalul academic/ administrativ. Acestea vor conține informații esențiale despre simptomele burnout-ului, factorii de risc și resursele implicate, prevenția și opțiunile disponibile de consiliere și psihoterapie;
- 3) un set de politici / recomandări dedicate burnout-ului academic la nivel universitar, alături de o metodologie adaptată acestora.

Acum ești curios?

Pentru mai multe informații despre proiect accesează:

www.bendit-eu.eu

Disclaimer: Material realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care conținutul informațiilor va fi folosit.