



# LA PREVENZIONE E CURA DEL "BURN-OUT"

## DESTINATARI DEL CORSO

Il burn-out interessa: educatori, medici di base, insegnanti, poliziotti, poliziotti penitenziari, vigili del fuoco, infermieri, assistenti sociali, operatori sanitari nelle case di riposo, medici ospedalieri, fisioterapisti, responsabili e addetti a servizi di prevenzione e protezione aziendali, operatori del volontariato, ecc.

## DURATA DEL CORSO

24 ore da distribuire in moduli formativi programmabili secondo le esigenze del richiedente.

Nelle ore di formazione sono previsti dei follow up per verificare l'applicazione di quanto appreso e guidare i partecipanti verso l'acquisizione delle metodologie trasmesse.

## ORGANIZZAZIONE

Il corso viene generalmente svolto presso la struttura richiedente o la nostra sede di Verona.

Per richiedere informazioni o preventivi gratuiti:  
Tel. 045. 810.00.20 - Fax 045. 810.00.268 - e-mail: info@cs-evolution.com

## VISION DEL CORSO

La **sindrome da burn-out** è l'esito patologico di un processo stressogeno che colpisce le persone che esercitano professioni d'aiuto (helping profession), qualora queste non rispondano in maniera adeguata ai carichi eccessivi di stress che il loro lavoro li porta ad assumere. Il concetto di "burn-out" (alla lettera essere bruciati, esauriti, scoppiati) è stato introdotto per indicare una serie di fenomeni di affaticamento, logoramento e improduttività lavorativa registrati nei lavoratori inseriti in attività professionali a carattere sociale. Secondo Maslach, il "burn-out" è un insieme di manifestazioni psicologiche e comportamentali che possono essere raggruppate in tre componenti: esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta realizzazione personale. Questo corso intende offrire un percorso formativo atto a generare l'attivazione di risorse atte a creare le condizioni di difesa verso il fenomeno del burn-out.

## MISSION DEL CORSO

Ridare motivazione nei confronti della professione frequentemente minata sia da fattori estrinseci, come i risultati che si riescono a raggiungere, sia dalla propria biografia personale. Promuovere la ricerca di senso verso il proprio lavoro e ridare valore al proprio quotidiano per far sì che la tensione venga profondamente e consciamente appagata.

## OBIETTIVI DEL CORSO

1. Fornire agli operatori delle professioni d'aiuto nuove prospettive per la comprensione del concetto di sé e sul percorso della vita.
2. Ridare vigore ad una professionalità facilmente sottoposta al

fenomeno del "burn-out" offrendo agli operatori strumenti per promuovere la prevenzione del "burn-out" ed incentivare il benessere organizzativo.

3. Costruire un nuovo modo di relazionarsi verso i propri utenti e favorire lo scambio e la conoscenza tra operatori.

## GRAZIE A QUESTO CORSO POTRAI:

- Essere consapevole delle aspettative e delle motivazioni che lo hanno spinto alla professione d'aiuto scelta
- Apprendere la capacità di non cadere in stato di depressione o in sentimenti d'impotenza rispetto ad una immagine troppo idealizzata della propria professione
- Sviluppare la capacità di utilizzare l'équipe come un sistema d'aiuto, come spazio di appartenenza e confronto, come supporto emotivo e di controllo
- Trovare un maggiore equilibrio tra spazi professionali e privati, tra sacrifici e gratificazioni, in modo da considerare positivo il proprio bilancio finale.
- Collaborare e confrontarsi in modo costruttivo con i colleghi, gli altri operatori e gli utenti
- Conoscere e accettare i propri limiti nel lavoro e coltivare aspettative realistiche
- Gestire il tempo di lavoro organizzato per priorità
- Affrontare i problemi cercando le soluzioni realistiche più utili, senza vittimismo e conflitti

