



**IL FENOMENO DEL BURNOUT  
LA RELAZIONE DI AIUTO COME RELAZIONE CHE “BRUCIA” LE  
ENERGIE FISICHE E PSICO-EMOZIONALI**

**CORSO 8 ORE**

**PRESENTAZIONE**

Tutti coloro che sono costantemente a contatto con persone bisognose d’aiuto sono a rischio di burnout.

Come afferma la stessa Maslach: “Il nucleo della sindrome del burnout è uno schema di sovraccarico emozionale seguito dall’esaurimento emozionale . . . l’individuo si sente svuotato e sfinito, gli manca l’energia per affrontare un altro giorno, le sue risorse emozionali sono consumate e non c’è una sorgente da cui attingerle di nuovo”.

Il termine “burnout” inteso come “patologia lavorativa” fa riferimento ad un fenomeno che coinvolge più frequentemente gli operatori sociali e le cosiddette ‘professioni d’aiuto’.

Per affrontare il problema del disagio lavorativo dal punto di vista psicologico bisogna anzitutto chiarire che cosa si intende per emozioni, stress e burnout, ovvero delineare il percorso che intercorre tra salute e disagio.

<p><b>OBIETTIVI:</b> Il corso si propone di approfondire alcuni aspetti del burnout in ambito sanitario, in particolare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- riconoscere il proprio livello di burnout</li> <li>- prendere consapevolezza dei fattori protettivi e di rischio personali</li> <li>- sviluppare strategie di coping efficaci</li> </ul>	<p><b>Metodologia:</b> Il corso si basa su un <b>percorso interattivo ed esperienziale</b>, comprendente i seguenti elementi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· l'utilizzo di tecniche di gestione attiva in grado di sviluppare un forte coinvolgimento dei partecipanti;</li> <li>· la costante presenza di simulazioni, esercitazioni e discussione di casi</li> </ul>	<p><b>Destinatari:</b> Il corso è rivolto a tutte le figure professionali che operano presso istituti/enti del comparto sanitario che intendano approfondire le proprie conoscenze ed esperienze nell’ambito del burnout.</p> <p>N° MAX PARTECIPANTI 12</p>
--	--	---

## PROGRAMMA

9.00 – 9.30	Apertura dei lavori - presentazione dei partecipanti e della strutturazione e obiettivi del corso Somministrazione questionario MBI
9.30 – 11.00	Aspetti teorici del burnout <ul style="list-style-type: none"><li>- definizione</li><li>- sintomi</li><li>- cause del burnout</li><li>- fasi d'insorgenza</li><li>- conseguenze del burnout</li></ul> Il test di Luscher: il linguaggio dei colori del burnout
11.00 - 11.15	Break
11.15 - 13.00	Il primo aspetto del burnout: l'esaurimento emotivo <ul style="list-style-type: none"><li>- l'empatia</li><li>- quando le emozioni provocano sofferenza</li></ul> Discussione di casi clinici
13.00 - 14.00	Pausa pranzo
14.00 – 15.00	Il secondo aspetto del burnout: la depersonalizzazione <ul style="list-style-type: none"><li>- la relazione d'aiuto</li><li>- come e perché comunichiamo</li></ul> Discussione di casi clinici
15.00 – 16.30	Il terzo aspetto del burnout: la ridotta realizzazione personale <ul style="list-style-type: none"><li>- il senso di autoefficacia, l'autostima e la motivazione</li><li>- principali teorie sulla motivazione al lavoro</li><li>- dall'autostima alla stima nella professione: motivazione, valori e l'obiettivo professionale</li></ul> esercitazione 1: il vecchio saggio esercitazione 2: i valori lavorativi
16.30 – 17.00	Conclusioni - Chiusura dei lavori

