



# IL PROCESSO DEL BURNOUT

Kiégésmegelőzés pszichológiája



individuale



outdoor| indoor



tipo de actividade



Duração



## SCOPO

- CONOSCENZA DEL PROCESSO DI BURNOUT
- Avere la consapevolezza di dove i partecipanti si trovino all'interno del processo di burnout
- Introdurre a livello cognitivo le argomentazioni che riguardano il burnout

## PREPARAZIONE

- Organizzare una stanza tranquilla
- Stampare tutti i nomi delle 3 fasi e delle 10 sotto fasi su dei fogli A4 separati con il carattere delle lettere a 72 per vedere meglio e:
  - mettere i nomi delle 3 fasi sul pavimento nell'ordine corretto(1,2,3)
  - mettere i nomi delle sotto fasi sul pavimento ma mescolate.
- Il facilitatore dovrebbe essere preparato ad orientare i partecipanti che si identificano nella seconda o terza fase del burnout. Durante la seconda fase una consulenza psicologica normalmente funziona bene. Nella terza fase la psicoterapia e /o un trattamento psichiatrico sarebbe necessario.

## MATERIALI

- Stampare i nomi delle fasi e delle sottofasi su un foglio A4

## INTRODUZIONE

Questa attività dà delle informazioni sul processo del burnout a livello cognitivo e aiuta i partecipanti ad avere consapevolezza di dove si trovino all'interno di questo processo.



# SVOLGIMENTO

1. Il facilitatore inizia a spiegare brevemente ai partecipanti che il burnout è un processo, il quale consiste in 3 grandi fasi e di 10 sotto fasi.
2. Il facilitatore chiede ai partecipanti di provare a mettere i nomi delle sotto fasi nell'ordine corretto sotto ciascuna fase a cui si pensa possano appartenere. Durante l'esercizio, se i partecipanti hanno bisogno di spiegazioni riguardo al significato di qualcuna delle fasi o delle sotto fasi, il facilitatore dovrebbe anzitutto chiedere al gruppo se qualcuno è in grado fornire una risposta, in caso negativo provvederà egli stesso a dare una breve spiegazione.
3. Una volta che il gruppo ha concluso, il facilitatore apporterà, se necessario, gli aggiustamenti richiesti. L'ordine corretto del processo di burnout:

## 1. Sforzi eccessivi

- Sentire il desiderio di dimostrare
- Diventare sovraccaricati
- Trascurare i propri bisogni.

## 2. Conflitti

- Cambiare scala di valori
- Conflitti interpersonali
- Cambiare atteggiamento

## 3. Totalmente esausti

- Passività, assenza psicologica
- Depersonalizzazione
- Burnout totale, affaticamento
- Depressione (correlazione/risultato)

# IL PROCESSO DEL BURNOUT

## RIFLESSIONI:

- Come vi siete sentiti durante l'attività?
- Avendo compreso il processo di burnout, dove pensate di trovarvi? In quale fase vi trovate in questo momento?
- Come pensate che questa attività possa contribuire a costruire la vostra resilienza?

## COMMENTI:



Le persone che vivono delle emozioni forti rispetto al loro burnout dovrebbero essere apprezzate per i passi che hanno eseguito per risolvere il loro burnout: venire al training, identificare le loro difficoltà, parlarne, ecc. dovrebbero essere rassicurate circa il fatto che possono essere aiutati, e successivamente indirizzati alle persone e luoghi corretti.