



# PROCESUL SINDROMULUI DE BURNOUT

Psihologia prevenției sindromului de Burnout



nr. de part.  
1-15



1,5 ore

## SCOP

CUNOAȘTEREA PROCESULUI DE FORMARE  
AL SINDROMULUI DE BURNOUT

- Identificarea etapelor procesului de formare al sindromului de Burnout
- Introducerea tematicii sindromului de Burnout la nivel cognitiv

## MATERIALE

- denumirile etapelor și sub-etapelor printate pe foi A4

## PREGĂTIRE

Alege o cameră liniștită. Pritează toate denumirile celor 3 etape majore și 10 subetape pe foi separate A4, utilizând dimensiunea de text 72 pentru litere pentru o vizibilitate mai bună. Aranjează foile cu denumirile celor 3 etape pe podea în ordine corectă/în ordine succesivă (1,2,3). Plasează foile cu denumirea sub-etapelor pe podea, amestecate (fără a le aranja în ordine).

Facilitatorul trebuie să știe unde să orienteze/ghideze persoanele care identifică că sunt deja în a doua sau a treia etapă de Burnout. În a doua etapă, consilierea psihologică ar ajuta, iar persoanele care identifică că se află în etapa a treia, ar putea avea nevoie de psihoterapie sau tratament medicamentos.

## INTRODUCERE

Această activitate oferă informații despre sindromul de Burnout, ca proces cognitiv, ajutând participanții să identifice etapa din proces în care se află.



# PAȘI

1. Facilitatorul începe prin a informa participanții despre faptul că sindromul de Burnout are loc sub forma unui proces, care constă din trei etape majore și 10 subetape.

2. Facilitatorul solicită participanților să aranjeze cele 10 subetape într-o ordine coerentă/cronologică/în ordinea în care ei cred că ar fi corect. Dacă în timpul exercitiului, participanții solicită clarificarea etapelor sau a subetapelor, facilitatorul ar trebui să redirectioneze întrebarea spre grup mai întâi, văzând dacă ceilalți participanți pot elucida, și eventual să ofere o scurtă explicație la final.

3. Când grupul este gata, facilitatorul poate clarifica și modifica ordinea, dacă acest lucru este necesar. Procesul sindromului de Burnout în ordine corectă:

1. Eforturi excesive
  - Simțirea nevoii de a dovedi
  - Devenind supraîncărcat
  - Neglijarea propriilor nevoi
2. Conflicte
  - Schimbarea valorilor
  - Conflicte interpersonale
  - Schimbare de comportament
3. Epuizare totală
  - Pasivitate, retragere psihologică
  - Depersonalizare
  - Epuizare totală, oboseală



Depresie (corelație / rezultat)



PROCESUL SINDROMULUI BURNOUT

## REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit în timpul activității?
- Acum ca te-ai familiarizat cu procesul de Burnout, în ce etapă și sub etapă te-ai plasa?
- În ce fel sprijină dezvoltarea rezilienței acest exercițiu?

## OBSERVAȚII

Participanții, în cazul cărora identificarea etapelor de Burnout a trezit sentimente intense, ar trebui să fie lăudați pentru pasul pe care l-au făcut spre soluționarea propriei epuizări: fiind prezent la acest training, identificându-și problemele, dezvăluind propriile revelații/ concluzii etc., și ar trebui asigurați că există ajutor pentru ei, iar apoi sfătuiți la cine să apeleze.

