



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

BURNOUT PREVENTION AND COPING

Course curriculum for nurses,
nursing students and care workers

Balance
Burnout

The "JOBIS" project is funded by Erasmus+
KA2 under Grant Agreement 2016-1-RO01-KA202-024384
www.burnoutproject.net



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

BURNOUT PREVENTION AND COPING

Course curriculum for nurses, nursing students and care workers



Nijolė Galdikienė PhD, Akvilė Virbalienė PhD, Asta Mažionienė PhD, Aurelija Žebrauskaitė MSc, Pintilie Liliana Lacramioara,

Silvia Popovici, Licia Boccaletti, Alessandra Manattini, Elena Mattioli, Areti Efthymiou, Evridiki Papastavrou

JOBIS (Nr.2016-1-RO01-KA202-024384), 2017

The content of the present material represents the exclusive responsibility of the authors and the National Agency or the European Commission will not be held responsible for the manner in which the content of the information is used

TABLE OF CONTENTS

| | |
|---|----|
| INTRODUCTION | 4 |
| RELEVANCE TO CARE PROFESSIONS..... | 5 |
| CURRICULUM METHODS..... | 6 |
| Course curriculum for nurses and nursing students | 7 |
| Course curriculum for care workers..... | 17 |
| INTRODUCERE (ROMANIA) | 23 |
| RELEVANȚA PENTRU PERSONALUL MEDICAL | 24 |
| METODELE CURRICULUMULUI..... | 25 |
| Curricula de curs pentru asistenții medicali și asistenții medicali debutanți | 26 |
| Curricula de curs pentru îngrijitorii la domiciliu | 36 |
| INTRODUZIONE (ITALIA)..... | 42 |
| RILEVANZA PER GLI OPERATORI..... | 43 |
| METODOLOGIE DEL CURRICULUM..... | 44 |
| CURRICULUM FORMATIVO PER INFERMIERI E STUDENTI DI INFERMIERISTICA..... | 45 |
| CURRICULUM FORMATIVO PER OPERATORI ASSISTENZIALI | 53 |
| Εισαγωγή (CYPRUS)..... | 58 |
| Γιατί αφορά τους επαγγελματίες υγείας..... | 59 |
| Μεθοδολογία του προγράμματος | 60 |
| Εκπαιδευτικό πρόγραμμα μαθήματος για νοσηλευτές και νοσηλευτές φοιτητές | 61 |
| Πρόγραμμα μαθηματος για Φροντιστές υγείας..... | 71 |
| WPROWADZENIE (POLAND)..... | 77 |

| | |
|--|-----|
| ZNACZENIE PROFILAKTYKI WYPALENIA ZAWODOWEGODLA PRACOWNIKÓW OPIEKI | 78 |
| METODY W PROGRAMIE SZKOLENIA | 79 |
| Program szkolenia dla pielęgniarek i studentów pielęgniarstwa..... | 80 |
| Program kształcenia dla pracowników opieki | 88 |
| ĮŽANGA (LITHUANIA) | 93 |
| Svarbumas priežiūros darbuotojams | 94 |
| MOKYMO PROGRAMOS METODAI | 95 |
| Mokymo programa slaugytojams ir slaugą studijuojantiems studentams | 96 |
| Mokymo programa soc. priežiūros darbuotojams..... | 106 |

INTRODUCTION

- As health care workers face a wide range of psychosocial stressors, they are at a high risk of developing burnout syndrome, which in turn may affect hospital outcomes such as the quality and safety of provided care (Portoghese, Galletta, Coppola, Finco, and Campagna, 2014).
- Burnout is widely recognized as a problem in the delivery of health and social services and in particular because it undermines the functioning of service providers (Morse, Salyers, Rollins, Monroe-DeVita, & Pfahler, 2012; U.S. Department of Health and Human Services, 2013).
- Burn out not only has significant effects on nurses and care workers' physical, mental and Professional well-being, but it may also compromise the quality and the safety of delivered care (Aiken et al., 2002).
- Burnout undermines the implementation of evidence-based practices and arguably does harm to the persons receiving services (Woltmann et al., 2008)
- Prevention and therapy of burn out can be considered on three levels: personal, (psychotherapy, advices on health way of life), team (improvement in communication) and institution (support meetings and talking groups) (Schraub S, Marx E., 2004).

RELEVANCE TO CARE PROFESSIONS

Nurses and care workers are stressful professions, as they are characterized by exposure to a wide range of delicate situations and circumstances that may be at risk of stress. Job stressors include factors such as excessive or high workloads, irregular and unsocial hours of work, physical tiredness, the emotional demands of dealing with sick patients and their families and with patients whose behaviours are difficult, and lack of staff support, uncertainty concerning treatment, conflict with colleagues, supervisors and medical staff, dealing with death and dying, management difficulties, issues involving patient care, concerns about technical knowledge and skills. All these factors show the critical aspects of these particular jobs that make workers as potential victims of burnout syndrome. For these reasons, it's very important to promote awareness raising campaigns aiming at dissemination of prevention measures and individual or group intervention patterns for coping with burn out.

CURRICULUM METHODS

- The purpose of this curriculum is to provide an intervention model to reduce burnout of nurses, nursing students and care workers.
- The blended-learning methodology is very innovative for the burn out topic and it offers the means for awareness on the burn out at the beginning of the career, strong preventive measures and coping techniques based on a scientific international comparative study.
- The target group is trainers who work at different health institutions and non profit agencies.
- This curriculum is designed to be delivered as a 3 online and 4 face to face modules for nurses and nursing students and 2 online and 2 face to face modules for care workers.

Course curriculum for nurses and nursing students

The purpose of course – to provide the knowledge for nurses and nurse students about burnout prevention and coping strategies.

Course consists of 7 modules:

Module I. Burnout and stress: early signs, symptoms and prevalence (*online course*)

Module II. Structural model of professional burnout syndrome and clinical symptoms (*online course*)

Module III. Burnout syndrome risk factors and consequences (*online course*)

Module IV. The ethic of self-care

Module V. Strategies of burnout prevention

Module VI. Stress coping strategies

Module VII. Relaxation techniques

Module I. Burnout and stress: early signs, symptoms and prevalence (*online course*)

| Learning outcomes | Description of content | Methods | Assessment criteria | Materials and equipments | Duration |
|---|---|---|---|--------------------------------------|----------|
| Be able to explain the concepts of burnout and stress | Definition of burnout and stress The difference between stress and burnout | Interactive video E-self learning | Determines burnout and stress | Computer (Wi-Fi network) | 1st week |
| Get to know the main nurses' job stressors and burnout causes | Nurses' job stressors The main categories of stressors (emotional stressors, environmental / physical stressors, cognitive stressors, social / interpersonal stressors, general stressors) | E-self learning Test | Ability to describe nurses occupational stress and the main nurses' job stressors | Computer (Wi-Fi network) | 1st week |
| Be able to recognize the signs and symptoms of burnout | Introduction to professional burnout Early signs and symptoms of burnout (physical, emotional, behavioral) | Interactive video Case study Self-assessment test | Determines the signs of burnout Lists somatic and emotional signs of burnout | Computer (Wi-Fi network) | 1st week |
| Be able to compare burnout among nurses working in different areas | The prevalence of burnout in different nursing areas: Palliative/Oncological Nursing Therapeutical and Geriatric nursing | Scientific research analysis Meta-reflection | Analyze and compare burnout among nurses working in different areas | Scientific data bases (EBSCO et al.) | 1st week |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | Community Nursing Surgery Nursing Emergency and Intensive Care Mental Health Nursing Operation Care and other | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

Module II. Structural model of professional burnout syndrome and clinical symptoms (*online course*)

| Learning outcomes | Description of content | Methods | Assessment criteria | Materials and equipments | Duration |
|---|---|--|---|---------------------------------|-----------------|
| Get to know the components of professional burnout syndrome. | Burnout syndrome model and manifestation (expresion) Maslach Burnout Inventory (MBI) Components of professional burnout syndrome (emotional exhaustion, depersonalization, personal accomplishment) Emotional exhaustion, as the main component of professional burnout, | E-learning materials Interactive video Case study Discussion and moderation Tests Virtual (on line) forum | Describes components of professional burnout Lists the signs of emotional exhaustion Lists the signs of depersonalization Lists the signs of personal accomplishment | Computer (Wi-Fi network) | 2nd week |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--------------------------|----------|
| | description. Depersonalization component description Personal accomplishment component description | | | | |
| Identify differences between burnout stages | Burnout dynamics Burnout stages Burnout clinical symptoms | Interactive video Case study Tests | Recognizes the differences between stress and burnout Recognizes burnout stages Recognizes early signs and symptoms of burnout (physical, emotional, behavioral) | Computer (Wi-Fi network) | 2nd week |

Module III. Burnout syndrome risk factors and consequences (*online course*)

| Learning outcomes | Description of content | Methods | Assessment criteria | Materials and equipments | Duration |
|--|--|--|---|--|----------|
| Be able to recognize burnout syndrome risk factors | The burnout syndrome risk factors Individual factors (socio-demographic and personality characteristics) Organizational / work-related factors | Learning in the e-environment Interactive video Case study Self-assessment test | Classifies burnout syndrome risk factors Lists the individual factors of burnout Lists work-related burnout factors | Computer (Wi-Fi network) | 2nd week |
| Be able to analyze the consequences of burnout in touch with potential risk factors | Symptoms and consequences of burnout Burnout consequences on a personal level Burnout effects of professional level Burnout effects of organizational level | Learning in the e-environment Interactive video Case study | Describe the consequences of burnout in touch with potential risk factors | Computer (Wi-Fi network) E- slides Examples of situations | 2nd week |
| Be able to analyze effective preventive measures to reduce the prevalence of burnout syndrome | Burnout prevention research Application of active interventions Stress management | Scientific research analysis Meta-reflection | Chooses effective preventive measures to reduce the prevalence of burnout syndrome | Computer (Wi-Fi network) Internet sources Online auxiliary materials | 3rd week |

Module IV. The ethic of self-care (*face to face training*)

| Learning outcomes | Description of content | Methods | Assessment criteria | Materials and equipments | Duration |
|--|---|--|--|---------------------------------------|----------------|
| Understand self-care concept in caring profession (cognitive, knowledge level) | Self-care: the ethical imperative | Lecture (Power point presentation) Educational film Group discussions Self-care assessment Creation of self-care plan. | Explain self-care concept in caring profession (cognitive, knowledge level) | Multimedia, paper, flipchart, markers | 1 hour 20 min. |
| Get to know the key strategies, best practices and main activities for strengthening self-care. | Key strategies and main activities for strengthening self-care. | Lecture Group discussions | List the key strategies, best practices and main activities for strengthening self-care. | Multimedia, paper, flipchart, markers | 1 hour 20 min. |
| Demonstrate an integrated & holistic approach to self-care and stress reduction. | Holistic approach to self-care and stress reduction. | Lecture Group discussions Role plays Capacity-building | Apply integrated&holistic approach in realistic situations of self-care and stress reduction | Multimedia, paper, flipchart, markers | 1 hour 20 min. |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | training exercise Guidelines of self-care Animated material of self-care techniques | | | |
|--|--|---|--|--|--|

Module V. Strategies of burnout prevention (*face to face training*)

| Learning outcomes | Description of content | Methods | Assessment criteria | Materials and equipments | Duration |
|--|--|---|--|--|----------------|
| Be able to apply individual burnout preventive strategies | Individual burnout syndrome prevention strategies: Depersonalization; Demographic characteristics; Focus of control; Self-esteem; Extraversion; Behavior strategies in stress situation; Emotional stability. | Interactive Presentation Modeling Workshops Self-assessment tests Cases study Self-reflection | Demonstrate the ability to apply individual burnout syndrome prevention strategies | Multimedia, flipcharts, paper, markers | 1 hour 30 min. |
| Be able to apply interpersonal preventive strategies | Interpersonal burnout syndrome prevention strategies: Social support; | Interactive Presentation Role plays | Demonstrate the ability to apply interpersonal burnout | Multimedia, flipcharts, paper, markers | 1 hour 30 min. |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--------|
| | Specific skills in leading and monitoring training; Assertiveness in communication between team members promotion. | Scenarios/ case study Empowerment oriented communication strategies exercises | syndrome prevention strategies | | |
| Be able to apply organizational preventive strategies | Organizational burnout syndrome prevention strategies: Organizational improvements Organization model of staff training. Staff materials supplies. Staff psychological support. | Interactive presentation Role plays Workshops Case study | Demonstrate the ability to apply organizational burnout syndrome prevention strategies | Multimedia, flipcharts, paper, markers | 1 hour |

Module VI. Stress coping strategies (*face to face training*)

| Learning outcomes | Description of content | Methods | Assessment criteria | Materials and equipments | Duration |
|--|---|---|---|--|------------------|
| Be able to apply the main strategies of stress and burnout management | <u>Personal coping opportunities:</u> Relaxation techniques Psychotherapy Medication | Lecture Group Discussions | Selects strategies of stress management Selects strategies of burnout management | Multimedia, flipcharts, paper, markers | 60 min. (1 hour) |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|------------------|
| | | Video types (Experts interview) Practical exercise | | | |
| Be able to select and to apply cognitive coping methods for stress management | Cognitive coping methods: Positive life orientation, reorientation; Time management Rational awareness of own strengths Emotion regulation Stress and tension at work coping types Orientation to emotion Orientation to problem 3 R Methods (Recognize, Reverse, Resilience) | Lecture Group Discussions Workshop Test Time management matric Exercises about empowerment | Selects cognitive coping methods according to the situation | Multimedia, flipcharts, paper, markers | 60 min. (1 hour) |

Module VII. Relaxation techniques(*face to face training*)

| Learning outcomes | Description of content | Methods | Assessment criteria | Materials and equipments | Duration |
|---|--|--|---|---|-------------------|
| To exercises coping activities for increase of well- being | Coping techniques Autogenic training and progressive muscle relaxation Mindfulness The self-efficacy Visualization | Individual drawing exercise, discussion in small groups, plenary Discussion. | Choose appropriate coping techniques for increase of well-being | Multimedia, flipcharts, paper, markers, Autogenic training materials, | 120 min, (2 hour) |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|-------------------|
| | Breathing relaxation Physical exercises and others. | Instructed autogenic training video Exercises progressive muscle relaxation Relaxation music | | CD player | |
| To evaluate benefit of mindful awareness deepening and integrating into ordinary daily | Introduction to mindfulness meditation. Cultivating positive emotions. Compassion and Self-compassion. Concepts of self and others. Integration into ordinary life. | Lectures On self-compassion Small group discussion Meditation practices, Text readings. Preparation of fragment form book about mindfulness. Positive emotions exercises. | Justifies the benefit of mindful awareness deepening and integrating into ordinary daily | Relaxation mats Multimedia, flipcharts, paper, markers, | 120 min, (2 hour) |

Course curriculum for care workers

The purpose of course – to provide the knowledge for care workers about burnout prevention and coping strategies.

Course consists of 4 modules:

Module I. Burnout and stress: early signs and symptoms (*online course*)

Module II. Burnout syndrome risk factors and consequences (*online course*)

Module III. Strategies of Burnout Prevention

Module IV. Coping techniques

Module I. Burnout and stress: early signs and symptoms (*online course*)

| Learning outcomes | Description of content | Methods | Assessment criteria | Materials and equipments | Duration |
|---|--|---|---|--------------------------|----------|
| Be able to explain the concepts of burnout and stress | Definition of burnout and stress The difference between stress and burnout | Interactive video E-self learning | Determines burnout and stress | Computer (Wi-Fi network) | 1st week |
| Get to know the main job stressors and burnout causes | The main categories of job stressors (emotional stressors, environmental / physical stressors, cognitive stressors, social / interpersonal stressors, general stressors) | E-self learning Test | Ability to describe occupational stress and the main job stressors | Computer (Wi-Fi network) | 1st week |
| Be able to recognize the signs and symptoms of burnout | Introduction to burnout Early signs and symptoms of burnout (physical, emotional, behavioral) | Interactive video Case study Self-assessment test | Determines the signs of burnout Lists somatic and emotional signs of burnout | Computer (Wi-Fi network) | 1st week |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--------------------------|----------|
| Identify differences between burnout stages | Burnout dynamics Burnout stages Burnout clinical symptoms | Interactive video Case study Tests | Recognizes the differences between stress and burnout Recognizes burnout stages Recognizes early signs and symptoms of burnout (physical, emotional, behavioral) | Computer (Wi-Fi network) | 2nd week |
|--|---|--|--|--------------------------|----------|

Module III. Burnout syndrome risk factors and consequences (*online course*)

| Learning outcomes | Description of content | Methods | Assessment criteria | Materials and equipments | Duration |
|---|---|--|--|--|----------|
| Be able to recognize burnout risk factors | The burnout risk factors Individual factors (socio-demographic and personality characteristics) Organizational / work-related factors | Learning in the e-environment Interactive video Case study Self-assessment test | Classifies burnout risk factors Lists the individual factors of burnout Lists work-related burnout factors | Computer (Wi-Fi network) | 2nd week |
| Be able to recognize the consequences of burnout | Symptoms and consequences of burnout Burnout consequences on a personal level | Learning in the e-environment Interactive video Case study | Describe the consequences of burnout | Computer (Wi-Fi network) E-slides Examples of situations | 2nd week |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|----------|
| Be able to analyze the consequences of burnout in touch with potential risk factors | Symptoms and consequences of burnout Burnout consequences on a personal level Burnout effects of professional level | Learning in the e-environment Interactive video Case study | Describe the consequences of burnout in touch with potential risk factors | Computer (Wi-Fi network) E- slides Examples of situations | 2nd week |
|--|---|--|---|---|----------|

Module III. Strategies of Burnout Prevention (*face to face training*)

| Learning outcomes | Description of content | Methods | Assessment criteria | Materials and equipments | Duration |
|--|--|---|--|---|----------------|
| Be able to apply individual burnout preventive strategies | Individual burnout syndrome prevention strategies: Depersonalization recognition; Demographic characteristics; Locus of control; Self-esteem; Extraversion; Behavior strategies in stress situation; Emotional stability. | Interactive Presentation Modeling Workshops Self-assessment tests Cases study Self-reflection | Demonstrate the ability to apply individual burnout syndrome prevention strategies | Multi media, flipcharts, paper, markers | 1 hour 30 min. |
| Be able to apply interpersonal preventive strategies | Interpersonal burnout syndrome prevention strategies: Social support; Specific skills in leading and | Interactive Presentation Role plays | Demonstrate the ability to apply interpersonal burnout syndrome | Multimedia, flipcharts, paper, markers | 1 hour 30 min. |

| | | | | | |
|--|--|---|--------------------------|--|--|
| | monitoring training; Assertiveness in communication between team members promotion. | Scenarios/ case study Empowerment oriented communication strategies exercises | prevention strategies | | |
|--|--|---|--------------------------|--|--|

Module IV. Coping techniques (*face to face training*)

| Learning outcomes | Description of content | Methods | Assessment criteria | Materials and equipments | Duration |
|---|--|--|--|---|-------------------|
| To exercises coping activities for increase of well- being | Coping techniques Autogenic training and progressive muscle relaxation Mindfulness The self-efficacy Visualization Breathing relaxation Physical exercises and others. | Individual drawing exercise, discussion in small groups, plenary Discussion. Instructed autogenic training video Exercises progressive muscle relaxation Relaxation music | Choose appropriate coping techniques for increase of well- being | Multimedia, flipcharts, paper, markers, Autogenic training materials, CD player | 120 min, (2 hour) |
| To evaluate benefit of mindful awareness deepening and integrating into ordinary daily | Introduction to mindfulness meditation. Cultivating positive emotions. Compassion and Self-compassion. | Lectures On self-compassion Small group discussion | Justifies the benefit of mindful awareness deepening and integrating into ordinary daily | Relaxation mats Multimedia, flipcharts, paper, markers, | 120 min, (2 hour) |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | Concepts of self and others. Integration into ordinary life. | Meditation practices Text readings. Preparation of fragment form book about mindfulness. Positive emotions exercises. | | | |
|--|---|--|--|--|--|

INTRODUCERE (ROMANIA)

- Având în vedere că personalul medical se confruntă cu o arie largă de factori stresori psiho-sociali, riscul ca aceștia să dezvolte sindromul burnout este foarte ridicat, fapt ce poate avea ca rezultat scăderea calității și siguranței îngrijirilor oferite (Portoghese, Galletta, Coppola, Finco, and Campagna, 2014).
- Sindromul burnout este recunoscut ca fiind o problemă în livrarea de servicii medicale și sociale, în principal, deoarece subminează funcționarea furnizorilor de servicii (Morse, Salyers, Rollins, Monroe-DeVita, & Pfahler, 2012; U.S.Department of Health and Human Services, 2013).
- Burnout-ul nu numai că are efecte semnificative fizice și mentale, cât și cu privire la bunăstarea profesională a asistenților medicali și îngrijitorilor la domiciliu, dar poate să și compromită calitatea și siguranța îngrijirilor oferite. (Aiken et al., 2002).
- Sindromul burnout subminează și implementarea practicilor bazate pe dovezi și probabil acest lucru afectează persoana ce primește îngrijirile (Woltmann et al., 2008).
- Prevenirea și controlul sindromului burnout pot fi abordate pe trei nivele: personal, (psihoterapie, sfaturi cu privire la modul sănătos de viață), de echipă (implicarea în comunicare) și instituțional (întâlniri și grupuri de suport) (Schraub S, Marx E., 2004).

RELEVANȚA PENTRU PERSONALUL MEDICAL

Asistența medicală și îngrijitorii la domiciliu au o profesie stresantă, caracterizată de expunerea la o arie largă de situații delicate și care expun la stres. Factorii stresori la locul de muncă includ factori precum volumul de muncă ridicat sau excesiv, ore de muncă neregulate și anormale, oboseală fizică, necesitatea de a face față emoțional având contact direct cu pacienții bolnavi și familiile acestora și cu pacienții al căror comportament este dificil, lipsa sprijinului din partea colegilor, supervizorilor și personalului medical, contactul cu moartea, dar și cu procesul morții, dificultăți de management, probleme legate de îngrijirea pacientului, grijile cu privire la cunoștințele și abilitățile tehnice. Toți acești factori arată aspectele critice ale acestor profesii care transformă personalul medical în potențiale victime ale sindromului burnout. Din aceste cauze, este foarte important să facem campanii de conștientizare prin care să diseminăm măsuri de prevenire individuale și de grup pentru managementul sindromului burnout.

METODELE CURRICULUMULUI

- Scopul acestui curriculum este de a oferi un model de intervenție pentru reducerea sindromului burnout în rândul asistenților medicali, studenților la asistență medicală și îngrijitorilor la domiciliu.
- Metodologia mixtă de învățare este foarte inovativă pentru subiectul sindromului burnout și oferă mijloacele pentru conștientizarea epuizării profesionale la începutul carierei, măsuri preventive și tehnici de management bazate pe studii internaționale științifice comparative.
- Grupul țintă este alcătuit din formatori ce lucrează în diverse instituții sanitare și organizații non-profit.
- Curriculumul este creat sub forma a 3 module online și 4 module față în față pentru asistenții medicali și studenți la asistență medicală și 2 module online și 2 module față în față pentru îngrijitorii la domiciliu.

Curricula de curs pentru asistenții medicali și asistenții medicali debutanți

Scopul cursului este de a oferi asistenților medicali și studenților la asistență medicală cunoștințe cu privire la prevenirea epuizării profesionale și strategii de management ale acesteia.

Cursul constă în 7 module:

Modulul I. Burnout și stres: semne timpurii, simptome și prevalență (*curs online*)

Modulul II. Model structural al sindromului burnout și simptome clinice (*curs online*)

Modulul III. Sindromul burnout, factori de risc și consecințe (*curs online*)

Modulul IV. Etica propriei îngrijiri

Modulul V. Strategii de prevenire a sindromului burnout

Modulul VI. Strategii de management a stresului

Modulul VII. Tehnici de relaxare

Modulul I. Burnout și stres: semne timpurii, simptome și prevalență (*curs online*)

| Rezultatele învățării | Descrierea conținutului | Metode | Criterii de evaluare | Materiale și echipamente | Durată |
|--|--|---|---|--|-----------------|
| Să fie capabili să explice conceptele burnout-ului și stresului | Definiția burnout-ului și stresului Diferența dintre burnout și stres | Film interactiv Învățare prin mijloace electronice | Face diferența dintre burnout și stres | Computer (Rețea Wi-Fi) | Prima săptămână |
| Să cunoască principalii factori stresori și cauzele burnout-ului la locul de muncă | Factori stresori la asistenții medicali Principalele categorii de factori stresori (stresori emoționali, de mediu, fizici, cognitivi, sociali/interpersonali, generali) | Învățare prin mijloace electronice Test | Abilitatea de a descrie stresul ocupațional și principalii factori stresori în profesia de asistent medical | Computer (Rețea Wi-Fi) | Prima săptămână |
| Să poată recunoaște semnele și simptomele sindromului burnout | Introducere în burnout-ul profesional Semne timpurii și simptome ale burnout-ului (fizic, emoțional și comportamental) | Film interactiv Studiu de caz Test de auto-evaluare | Cunoaște semnele burnout-ului Expune semnele somatice și emoționale ale burnout-ului | Computer (Rețea Wi-Fi) | Prima săptămână |
| Să poată compara epuizarea profesională la asistenții medicali care lucrează în diverse domenii de activitate | Prevalența burnout-ului în diferite arii de activitate ale asistenților medicali: paliativă/ oncologie, asistență medicală terapeutică și geriatrie, asistență comunitară și chirurgicală, de urgență și | Analiză și cercetare științifică Metarefecție | Analizează și compară burnout-ul printre asistenții medicali din diverse domenii de activitate | Baze de date științifice (EBSCO et al.) | Prima săptămână |

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|--|--|--|--|
| | ATI, sănătate mintală sau altele. | | | | |
|--|-----------------------------------|--|--|--|--|

Modulul II. Modelul structural al sindromului burnout și simptomele clinice (*curs online*)

| Rezultatele învățării | Descrierea conținutului | Metode | Criterii de evaluare | Materiale și echipamente | Durată |
|---|---|---|---|--------------------------|------------------|
| Cunoașterea componentelor sindromului burnout cauzat de factori profesionali | Modelul și manifestările sindromului burnout (expresie) Maslach Burnout Inventory (MBI) Componente ale burnout-ului profesional (epuizare emoțională, depersonalizare, realizare personală) Descrierea epuizării emoționale ca fiind componentă de bază a burnout-ului Descrierea depersonalizării Descrierea componentei de realizare personală | Materiale de e-learning Film interactiv Studiu de caz Discuțe moderată Test Forum online | Describe componentele epuizării profesionale Expune semnele depersonalizării Expune semnele realizărilor personale. | Computer (Rețea Wi-Fi) | A doua săptămână |
| Identificarea diferențelor dintre stadiile burnout-ului | Dinamica burnout-ului Stagiile burnout-ului Simptomele clinice ale burnout-ului | Film Interactiv Studiu de caz Test | Recunoaște diferențele dintre stres și burnout Recunoaște stadiile burnout-ului Recunoaște semnele timpurii și simptomele | Computer (Rețea Wi-Fi) | A doua săptămână |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | burnout-ului (fizice, emoționale și comportamentale) | | |
|--|--|--|--|--|--|

Modulul III. Sindromul burnout, factori de risc și consecințe (*curs online*)

| Rezultatele învățării | Descrierea conținutului | Metode | Criterii de evaluare | Materiale și echipamente | Durață |
|--|---|--|--|--|-------------------|
| Să poată recunoaște factorii de risc ai sindromului burnout | Factorii de risc ai sindromului burnout Factori individuali (socio-demografici și caracteristici de personalitate) Factori profesionali organizaționali | Învățare prin e-learning Film interactiv Studiu de caz Test de autoevaluare | Clasifică factorii de risc ai sindromului burnout Expune factorii individuali ai burnout-ului Expune factorii ocupaționali ai burnout-ului | Computer (Rețea Wi-Fi) | A doua săptămână |
| Să poată analiza consecințele burnout-ului în legătură cu potențialii factori de risc | Simptomele și consecințele burnout-ului Consecințele burnout-ului la nivel personal Efectele burnout-ului la nivel profesional Efectele burnout-ului la nivel organizațional | Învățare prin e-learning Film interactiv Studiu de caz | Describe consecințele burnout-ului în legătură cu potențialii factori de risc | Computer (Rețea Wi-Fi) Slide-uri electronice Exemple de situații | A doua săptămână |
| Să poată analiza eficient și aplica măsuri de reducere a prevalenței | Cercetări cu privire la prevenirea burnout-ului Aplicarea intervențiilor | Analiză și cercetare științifică | Alege măsuri eficiente de prevenire pentru | Computer (Wi-Fi network) | A treia săptămână |

| | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|--------------|--|--|--|
| sindromului burnout | active Management-ul stresului | Metarefecție | reducerea prevalenței sindromului burnout | Surse de pe internet Materiale auxiliare online | |
|---------------------|-----------------------------------|--------------|--|--|--|

Modulul IV. Etica propriei îngrijiri (*training față în față*)

| Rezultatele învățării | Descrierea conținutului | Metode | Criterii de evaluare | Materiale și echipamente | Durată |
|---|--|---|--|---|---------------|
| Să înțeleagă îngrijirea de sine în asistența medicală (cognitiv, la nivel de cunoștințe) | Îngrijirea proprie: Imperativul etic | Lectură (Prezentare Power point) Film educațional Discuții de grup Autoevaluarea bunăstării Crearea unui plan de îngrijire proprie | Explică conceptul îngrijirii proprii în rândul profesiilor din sănătate (nivel cognitiv, de cunoștințe) | Documente multimedia, flipchart, markere | 1 oră 20 min. |
| Să cunoască strategiile cheie, cele mai bune practici și activitățile de bază pentru întărirea propriei persoane | Strategii cheie și activități principale în întărirea îngrijirii de sine | Lectură Discuții de grup | Expune strategiile de bază, cele mai bune practici și principalele activități pentru întărirea îngrijirii proprii | Documente multimedia, flipchart, markere | 1 oră 20 min. |
| Demonstează o abordare holistică și integrată pentru | Abordări holistice pentru îngrijirea de sine și reducerea stresului | Lectură Discuții de grup | Aplică metode integrate și holistice în situații realiste de | Documente multimedia, flipchart, | 1 oră 20 min. |

| | | | | | |
|---|--|--|--|---------|--|
| Îngrijirea de sine și reducerea stresului | | <p>Joc de rol</p> <p>Exercițiu de consolidare a capacităților</p> <p>Instrucțiuni de auto-îngrijire</p> <p>Materiale animate ce conțin tehnici de auto-îngrijire</p> | Îngrijire proprie și reducerea stresului | markere | |
|---|--|--|--|---------|--|

Modulul V. Strategii de prevenire a sindromului burnout (*training față în față*)

| Rezultatele învățării | Descrierea conținutului | Metode | Criterii de evaluare | Materiale și echipamente | Durață |
|---|---|---|---|---|---------------|
| Să poată aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori individuali | <p>Strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori individuali:</p> <p>Depersonalizarea</p> <p>Caracteristici demografice</p> <p>Depersonalizare</p> <p>Caracteristici demografice</p> <p>Locul de control</p> <p>Stima de sine</p> <p>Extraversiunea</p> <p>Strategii comportamentale în situații stresante</p> | <p>Prezentări interactive</p> <p>Workshop-uri de modelare</p> <p>Test de auto-evaluare</p> <p>Studiu de caz</p> <p>Introspecție</p> | <p>Demonstrează abilitatea de a aplica strategii de prevenire a sindromului burnout</p> | <p>Documente multimedia, flipchart, markere</p> | 1 oră 30 min. |

| | Stabilitatea emoțională | | | | |
|---|---|--|--|---|---------------|
| Să poată aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori interpersonali | Strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori interpersonali Suport social Abilități specifice în conducerea și monitorizarea formării Asertivitatea în comunicarea dintre membrii echipei Promovare | Prezentări interactive Joc de rol Scenarii/ Studiu de caz Abilități de comunicare orientate spre întărire | Demonstrează abilitatea de a aplica strategii de prevenire a sindromului burnout din cauze interpersonale. | Documente multimedia, flipchart, markere; | 1 oră 30 min. |
| Să poată aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori organizaționali | Strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori organizaționali Îmbunătățiri organizaționale Model organizațional de formare a personalului Materiale suficiente pentru personal Suport psihologic pentru personal | Prezentări interactive Joc de rol Workshop-uri Studiu de caz | Strategii de prevenire a sindromului burnout din cauze organizaționale | Documente multimedia, flipchart, markere | 1 oră |

Modulul VI. Stress coping strategies (*training față în față*)

| Rezultatele învățării | Descrierea conținutului | Metode | Criterii de evaluare | Materiale și echipamente | Durată |
|---|---|--|---|--|--------|
| Să poată aplica principalele strategii de management a stresului și burnout-ului | <u>Oportunități de management personal:</u> tehnici de relaxare psihoterapie medicație | Prelegere Discuție de grup Tipuri video (Interviu cu experți) Exercițiu practic | Selectează strategii de management al stresului Selectează strategii de management al burnout-ului | Documente multimedia, flipchart, markere | 1 oră |
| Să poată selecta și aplica metode cognitive de management a stresului; | Metode de management cognitiv: orientare/ reorientare spre o viață pozitivă; Managementul timpului Conștientizare rațională a puterilor proprii Reglarea emoțiilor Tipuri de management al stresului și tensiunii la locul de muncă Orientarea spre emoții Orientarea spre problemă Metoda celor 3 R (Recunoaște, Reîntoarce-te, Rezistă) | Prelegere Discuție de grup Workshop Test Matrice de management a timpului Exerciții de întărire | Selectează metode de management conform situației | Documente multimedia, flipchart, markere | 1 oră |

Modulul VII. Tehnici de relaxare (*training față în față*)

| Rezultatele învățării | Descrierea conținutului | Metode | Criterii de evaluare | Materiale și echipamente | Durăta |
|---|---|--|---|--|--------|
| Să exerseze activități de control a situației pentru îmbunătățirea stării de bine | <p>Metode de control a situației</p> <p>Formare progresivă în relaxarea mușchilor</p> <p>Liniște mentală</p> <p>Vizualizarea eficacității proprii</p> <p>Relaxare prin respirație</p> <p>Exerciții fizice și altele</p> | <p>Exerciții de desen individual</p> <p>Discuții în grupuri mici, discuții plenare</p> <p>Video autogenic de instruire</p> <p>Exerciții progresive de relaxare a mușchilor</p> <p>Muzică de relaxare</p> | <p>Alege tehnicile potrivite de management pentru îmbunătățirea stării de bine</p> | <p>Documente multimedia, flipchart, markere</p> <p>Materiale de instruire</p> <p>CD player</p> | 2 ore |
| Să evalueze beneficiile conștientizării, adâncind și integrând acestea în cotidian | <p>Introducere în meditație</p> <p>Cultivarea emoțiilor pozitive</p> <p>Compassiune și Autocompassiune</p> <p>Concepte despre sine și ceilalți</p> <p>Integrarea în cotidian</p> | <p>Lecturi despre auto-compasiune</p> <p>Discuții în grupuri mici</p> <p>Tehnici de meditație</p> <p>Citirea unor texte</p> <p>Pregătirea unor</p> | <p>Justifică beneficiile conștientizării, adâncind și integrându-le în cotidian</p> | <p>Saltele de relaxare;</p> <p>Documente multimedia, flipchart, markere;</p> | 2 ore |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | fragmente din cărți despre starea de liniște și starea de bine Exerciții pentru emoții pozitive | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Curricula de curs pentru îngrijitorii la domiciliu

Scopul cursului – să ofere cunoștințe îngrijitorilor la domiciliu cu privire la strategii de management și prevenire a sindromului burnout

Cursul constă în 4 module:

Modulul I. Burnout și stres: semne timpurii și simptome (*curs online*)

Modulul II. Factori de risc și consecințe ale sindromului burnout (*curs online*)

Modulul III. Strategii de prevenire a burnout-ului

Modulul IV. Tehnici de management

Modulul I. Burnout și stres: semne timpurii și simptome (*curs online*)

| Rezultatele învățării | Descrierea conținutului | Metode | Criterii de evaluare | Materiale și echipamente | Durată |
|---|---|---|---|---------------------------|-----------------|
| Să fie capabili să explice conceptele de burnout și stres | Definiția burnout-ului și stresului Diferența dintre burnout și stres | Film interactiv Învățare prin mijloace electronice | Definește burnout-ul și stresul | Computer (Rețea Wi-Fi) | Prima săptămână |
| Să cunoască principalii factori stresori și cauzele burnout-ului la locul de muncă | Factorii stresori la îngrijitorii la domiciliu Principalele categorii de factori stresori (stresori emoționali, de mediu, fizici, cognitivi, sociali/interpersonali, generali) | Învățare prin mijloace electronice Test | Abilitatea de a descrie stresul ocupațional și principalii factori stresori la locul de muncă | Computer (Rețea Wi-Fi) | Prima săptămână |
| Să poată recunoaște semnele și simptomele sindromului burnout | Introducere în burnout-ul profesional Semne timpurii și simptome ale burnout-ului (fizic, emoțional și comportamental) | Film interactiv Studiu de caz Test de auto-evaluare | Determină semnele burnout-ului Expune semnele somatice și emoționale ale burnout-ului | Computer (Rețea Wi-Fi) | Prima săptămână |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|------------------------|------------------|
| Identificarea diferențelor dintre stadiile burnout-ului | Dinamica burnout-ului Stagiile burnout-ului Simptomele clinice ale burnout-ului | Film interactiv Studiu de caz Teste | Recunoaște diferențele dintre stres și burnout Recunoaște stadiile burnout-ului Recunoaște semnele și simptomele burnout-ului (fizice, emoționale, comportamentale) | Computer (Rețea Wi-Fi) | A doua săptămână |
|--|---|---|---|------------------------|------------------|

Modulul II. Factori de risc și consecințe ale sindromului burnout (*curs online*)

| Rezultatele învățării | Descrierea conținutului | Metode | Criterii de evaluare | Materiale și echipamente | Durată |
|--|---|---|--|---|------------------|
| Să poată recunoaște factorii de risc ai sindromului burnout | Factorii de risc ai sindromului burnout Factori individuali (socio-demografici și caracteristici de personalitate) Factori profesionali organizaționali | Învățare prin e-learning Film interactiv Studiu de caz Test de auto-evaluare | Clasifică factorii de risc ai burnout-ului Expune factorii individuali ai burnout-ului Expune factorii ai burnout-ului la locul de muncă | Computer (Rețea Wi-Fi) | A doua săptămână |
| Să poată recunoaște consecințele sindromului burnout | Simptome și consecințe ale burnout-ului Consecințele burnout-ului la nivel personal | Învățare prin e-learning Film interactiv Studiu de caz | Describe consecințele burnout-ului | Computer (Rețea Wi-Fi) Slide-uri electronice | A doua săptămână |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|------------------|
| | | | | Exemple de situații | |
| Să poată analiza consecințele burnout-ului și potențialii factori de risc | <p>Simptomele și consecințele burnout-ului</p> <p>Consecințele burnout-ului la nivel personal</p> <p>Efectele burnout-ului la nivel profesional</p> | <p>Învățare prin e-learning</p> <p>Film interactiv</p> <p>Studiu de caz</p> | Describe consecințele burnout-ului în relație cu potențialii factori de risc | <p>Computer (Rețea Wi-Fi)</p> <p>Slide-uri electronice</p> <p>Exemple de situații</p> | A doua săptămână |

Modulul III. Strategii de prevenire a burnout-ului (*training față în față*)

| Rezultatele învățării | Descrierea conținutului | Metode | Criterii de evaluare | Materiale și echipamente | Durată |
|---|--|---|--|--|---------------|
| Să poată aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori individuali | <p>Strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori individuali</p> <p>Depersonalizarea</p> <p>Caracteristici demografice</p> <p>Locul de control</p> <p>Stima de sine</p> <p>Extraversiunea</p> <p>Strategii comportamentale în situații stresante</p> <p>Stabilitatea emoțională</p> | <p>Prezentări interactive</p> <p>Workshop-uri de modelare</p> <p>Test de auto-evaluare</p> <p>Studiu de caz</p> <p>Introspecție</p> | Demonstrează abilitatea de a aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori individuali | Documente multimedia, flipchart, markere | 1 oră 30 min. |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|---------------|
| Să poată aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori interpersonali | Strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori interpersonali Suport social Abilități specifice în conducerea și monitorizarea formării Asertivitatea în comunicarea dintre membrii echipei Promovare | Prezentări interactive Joc de rol Scenarii/ Studiu de caz Abilități de comunicare orientate spre întărire | Demonstrează abilitatea de a aplica strategii de prevenire a sindromului burnout cauzat de factori interpersonali | Documente multimedia, flipchart, markere | 1 oră 30 min. |
|--|---|--|---|--|---------------|

Module IV. Tehnici de management (*training față în față*)

| Rezultatele învățării | Descrierea conținutului | Metode | Criterii de evaluare | Materiale și echipamente | Durată |
|--|--|--|--|---|--------|
| Să exerseze activități de control pentru îmbunătățirea stării de bine | Metode de a face față Formare progresivă pentru relaxarea mușchilor Liniște mentală Vizualizarea eficacității proprii Relaxare prin respirație Exerciții fizice și altele | Exerciții individuale de desen Discuții în grupuri mici, discuții plenare Video de instruire Exerciții progresive de relaxare a | Alege tehnicile de management corecte pentru îmbunătățirea stării generale de bine | Documente multimedia, flipchart, markere Materiale de instruire CD player | 2 ore |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|-------|
| | | mușchilor Muzică de relaxare | | | |
| Să evalueze beneficiile conștientizării, adâncind și integrându-le în cotidian | <p>Introducere în meditație</p> <p>Cultivarea emoțiilor pozitive</p> <p>Compașiune și auto-Compașiune</p> <p>Concepte despre sine și ceilalți</p> <p>Integrarea în cotidian</p> | <p>Lecturi despre auto-compasiune</p> <p>Discuții în grupuri mici</p> <p>Tehnici de meditație</p> <p>Citirea unor texte</p> <p>Pregătirea unor fragmente din cărți despre starea de liniște și starea de bine</p> <p>Exerciții pentru emoții pozitive</p> | Justifică beneficiile conștientizării, adâncind și integrând acestea în cotidian | <p>Saltele de relaxare</p> <p>Documente multimedia, flipchart, markere</p> | 2 ore |

INTRODUZIONE (ITALIA)

- Poiché gli operatori sanitari si trovano ad affrontare un'ampia gamma di fonti di stress psico-sociale, sono ad alto rischio di sviluppare la sindrome del burn-out, che – come conseguenza – può avere impatto sulla qualità e la sicurezza dell'assistenza prestata (Portoghese, Galletta, Coppola, Finco, and Campagna, 2014).
- Il burn-out è ampiamente riconosciuto come problema dell'ambito dell'assistenza socio-sanitaria, soprattutto perché mette a rischio il funzionamento dei servizi (Morse, Salyers, Rollins, Monroe-DeVita, & Pfahler, 2012; U.S.Department of Health and Human Services, 2013).
- Il burn-out non ha conseguenze significative solo sul benessere fisico, mentale e professionale degli operatori, ma compromette la qualità e la sicurezza dell'assistenza prestata (Aiken et al., 2002).
- Il burn-out mette a rischio la realizzazione di pratiche evidence-based e, presumibilmente, danneggia le persone che ricevono i servizi assistenziali (Woltmann et al., 2008)
- La prevenzione e la cura del burn-out possono essere attuate su tre livelli: personale (psicoterapia, consulenza su stili di vita sani), di gruppo (miglioramenti nella comunicazione) e istituzionale (incontri di supporto e gruppi di parola) (Schraub S, Marx E., 2004).

RILEVANZA PER GLI OPERATORI

L'infermiere e l'operatore assistenziale sono operatori stressanti, caratterizzate dall'esposizione ad un'ampia gamma di situazioni delicate e circostanze che possono esporre a stress. Tra i fattori di stress possiamo annoverare: carichi di lavoro elevati od eccessivi, orari di lavoro irregolari o non-sociali, stanchezza fisica, il coinvolgimento emotivo di lavorare con pazienti malati, loro familiari ed assistiti i cui comportamenti sono difficili, la mancanza di sostegno dal resto dello staff, incertezze circa i trattamenti, conflitti con i colleghi, supervisori e personale medico, avere a che fare con la morte e i morenti, difficoltà di gestione, problematiche nell'assistenza al paziente, preoccupazioni circa conoscenze e competenze tecniche. Tutti questi fattori mettono in evidenza le criticità di questo tipo di professione che rendono i lavoratori potenziali vittime di burn-out. Per queste ragioni, è molto importante promuovere campagne di sensibilizzazione finalizzate a diffondere la conoscenza di misure di prevenzione e attuare interventi individuali o di gruppo per gestire il fenomeno.

METODOLOGIE DEL CURRICULUM

- Lo scopo di questo curriculum è fornire un modello di intervento per ridurre il burn-out di infermieri, studenti di infermieristica e operatori assistenziali
- La metodologia del blended-learning (formazione mista distanza-presenza) è molto innovativa rispetto al tema del burn-out e offre la possibilità di aumentare l'attenzione sulla questione nelle fasi iniziali della carriera, misure preventive e tecniche di coping basate su uno studio comparato internazionale
- Il destinatari diretti di questo documento sono formatori che operano presso strutture socio-sanitarie e organizzazioni del terzo settore
- Il curriculum è progettato per essere erogato tramite 3 moduli online e 4 in aula per gli infermieri e gli studenti di infermieristica e tramite 2 moduli online e 2 in aula per gli operatori assistenziali

CURRICULUM FORMATIVO PER INFERMIERI E STUDENTI DI INFERMIERISTICA

La finalità di questo corso è fornire ad infermieri e studenti di infermieristica conoscenze circa la prevenzione del burn-out e le strategie di prevenzione.

Il corso consiste di 7 moduli:

Modulo I. Burn-out e stress: primi segnali, sintomi e prevalenza (*corso online*)

Modulo II. Modelli strutturali della sindrome del burn-out professionale e sintomi clinici (*corso online*)

Modulo III. Sindrome del burn-out, fattori di rischio e conseguenze (*corso online*)

Modulo IV. L'etica della cura di sé

Modulo V. Strategie per la prevenzione del burn-out

Modulo VI. Strategie di gestione dello stress

Modulo VII. Tecniche di rilassamento

Modulo I. Burn-out e stress: primi segnali, sintomi e prevalenza *(corso online)*

| Risultati dell'apprendimento | Descrizione del contenuto | Metodi | Criteri di valutazione | Materiali e strumenti | Durata |
|--|---|---|--|--------------------------------------|--------------|
| Essere in grado di spiegare i concetti di stress e burn-out | Definizione di burn-out e stress La differenza tra stress e burn-out | Video interattivo Autoformazione in e-learning | Capacità di definire burn-out e stress | Computer (rete Wi-Fi) | 1^ settimana |
| Conoscere i principali fattori di stress e le cause di burn-out nella professione infermieristica | I fattori di stress per il personale infermieristico Le principali categorie di agenti stressanti (emotivi, ambientali / fisici, cognitivi, sociali / interpersonali, generali) | E-self learning Test | Capacità di descrivere gli agenti stressanti della professione infermieristica | Computer (rete Wi-Fi) | 1^ settimana |
| Riconoscere i segnali ed i sintomi di burn-out | Introduzione al burn-out professionale Segnali e sintomi precoci di burn-out (fisici, emotive, comportamentali) | Video interattivo Studi di caso Test | Capacità di determinare i segni del burn-out e di elencare i segni somatici ed emotivi del burn-out. | Computer (rete Wi-Fi) | 1^ settimana |
| Essere in grado di comparare il burn-out tra infermieri che operano in diversi settori | La prevalenza del burn-out in diversi settori assistenziali (Palliativi/Oncologici, Terapeutici e geriatrici, di comunità, Chirurgia, Emergenza e terapia intensiva, Salute mentale, Assistenza alla persona, etc...) | Analisi delle ricerche scientifiche Meta-riflessione | Essere in grado di analizzare e comparare il burn-out tra infermieri che operano in diversi settori | Data base scientifici (EBSCO et al.) | 1^ settimana |

Modulo II. Modelli strutturali della sindrome del burn-out professionale e sintomi clinici *(corso online)*

| Risultati dell'apprendimento | Descrizione del contenuto | Metodi | Criteri di valutazione | Materiali e strumenti | Durata |
|--|--|---|--|-----------------------|--------------|
| Conoscere le componenti della sindrome del burn-out professionale | <p>Modelli e manifestazioni della sindrome del Burn-out (espressione)</p> <p>Maslach Burn-out Inventory (MBI)</p> <p>Componenti della sindrome del burn-out professionale (esaurimento emotivo, depersonalizzazione, realizzazione personale)</p> <p>Descrizione dell'esaurimento emotivo come componente principale della sindrome del burn-out, professionale.</p> <p>Descrizione della componente della depersonalizzazione.</p> <p>Descrizione della componente della realizzazione personale.</p> | <p>Materiali E-learning</p> <p>Video interattivi</p> <p>Studi di caso</p> <p>Discussione e moderazione</p> <p>Test</p> <p>Forum on line</p> | <p>Essere in grado di descrivere le component del burn-out professionale.</p> <p>Elencare i segnali dell'esaurimento emotivo, della depersonalizzazione e della realizzazione personale</p> | Computer (Rete Wi-Fi) | 2^ settimana |
| Identificare le differenze tra le fasi del burn-out | <p>Le dinamiche del burn-out</p> <p>Le fasi del burn-out Sintomi clinici del burn-out</p> | <p>Video interattivi</p> <p>Studi di caso</p> <p>Test</p> | <p>Essere in grado di riconoscere le differenze tra stress e burn-out</p> <p>Riconoscere le fasi del burn-out</p> <p>Riconoscere i segni ed i sintomi precoci di burn-out (fisici, emotivi, comportamentali)</p> | Computer (Rete Wi-Fi) | 2^ settimana |

Modulo III. Sindrome del burn-out, fattori di rischio e conseguenze *(corso online)*

| Risultati dell'apprendimento | Descrizione del contenuto | Metodi | Criteri di valutazione | Materiali e strumenti | Durata |
|---|--|---|---|---|--------------------------|
| Essere in grado di riconoscere i fattori di rischio della sindrome del burn-out | I fattori di rischio della sindrome del burn-out Fattori individuali (caratteristiche socio-demografiche e di personalità) Fattori organizzativi / del contesto lavorativo | E-learning Video interattivi Casi di studio Test | Essere in grado di classificare i fattori di rischio della sindrome del burn-out. Classificare I Fattori individuali del burn-out Elencare i fattori del burn-out connessi al contesto lavorativo | Computer (Rete Wi-Fi) | 2 ^a settimana |
| Essere in grado di analizzare le conseguenze del burn-out in relazione a potenziali fattori di rischio | Sintomi e conseguenze del burn-out Conseguenze del burn-out a livello personale Effetti del burn-out di livello professionale Effetti del burn-out di livello organizzativo | E-learning Video interattivi Casi di studio | Descrivere le conseguenze del burn-out in relazione a potenziali fattori di rischio | Computer (Rete Wi-Fi) Slide Esempi di situazioni | 2 ^a settimana |
| Essere in grado di analizzare misure preventive efficaci per ridurre la prevalenza della sindrome del burn-out | Ricerche sulla prevenzione del burn-out Applicazione di interventi attivi Gestione dello stress | Analisi delle ricerche scientifiche Meta-riflessione | Saper scegliere misure di prevenzione efficaci per ridurre la prevalenza della sindrome del burn-out | Computer (Rete Wi-Fi) Fonti internet Materiali online ausiliari | 3 ^a settimana |

Modulo IV. L'etica della cura di sé (corso in presenza)

| Risultati dell'apprendimento | Descrizione del contenuto | Metodi | Criteri di valutazione | Materiali e strumenti | Durata |
|--|---|---|---|--|---------------|
| Comprendere il concetto di cura di sé dal punto di vista professionale (livello cognitivo) | La cura di sé: l'imperativo etico | Lezione frontale (presentazione power point) Video educativi Discussioni di gruppo Valutazione della cura di sé Creazione di un piano di cura di sé | Essere in grado di spiegare il concetto di cura di sé nelle professioni assistenziali (livello cognitivo) | Video multimediali Lavagna a fogli mobili Pennarelli | 1 ora 20 min. |
| Conoscere le principali strategie, buone pratiche ed attività per rafforzare la cura di sé | Strategie chiave e principali attività per rafforzare la cura di sé | Lezione frontale Discussioni di gruppo | Elencare le strategie chiave, le migliori pratiche e le principali attività per rafforzare la cura di sé | Video multimediali Lavagna a fogli mobili Pennarelli | 1 ora 20 min. |
| Illustrare un approccio integrato ed olistico alla cura di sé e alla riduzione dello stress | Un approccio olistico alla cura di sé e alla riduzione dello stress | Lezione frontale Giochi di ruolo Esercizi di capacity-building Linee guida per la cura di sé Materiali animati sulle tecniche di cura di sé | Applicare un approccio integrato ed olistico in situazioni realistiche di cura di sé e riduzione dello stress | Video multimediali Lavagna a fogli mobili Pennarelli | 1 ora 20 min. |

Modulo V. Strategie per la prevenzione del burn-out (*corso in presenza*)

| Risultati dell'apprendimento | Descrizione del contenuto | Metodi | Criteri di valutazione | Materiali e strumenti | Durata |
|---|---|---|---|--|---------------|
| Essere in grado di applicare strategie individuali di prevenzione del burn-out | Strategie individuali di prevenzione del burn out: depersonalizzazione, caratteristiche demografiche, locus di controllo, autostima, estroversione, strategie comportamentali in situazioni di stress, stabilità emotiva. | Presentazione interattiva Test di autovalutazione Casi di studio Auto-riflessione | Dimostrare la capacità di applicare strategie individuali di prevenzione del burn out | Video multimediali Lavagna a fogli mobili Pennarelli | 1 ora 30 min. |
| Essere in grado di applicare strategie preventive interpersonali | Strategie interpersonali di prevenzione del burn-out: Supporto sociale, competenze specifiche di conduzione e monitoraggio della formazione, promozione della comunicazione assertiva tra membri dello staff | Presentazioni interattive Giochi di ruolo Scenari / studi di caso Esercizi relativi a strategie comunicative orientate all'empowerment | Dimostrare l'abilità di applicare strategie interpersonali di prevenzione del burn-out | Video multimediali Lavagna a fogli mobili Pennarelli | 1 ora 30 min. |
| Essere in grado di applicare strategie preventive legate all'organizzazione | Strategie di prevenzione del burn-out legate all'organizzazione: Miglioramenti organizzativi, modelli organizzativi di formazione dello staff, supporto psicologico allo | Presentazioni interattive Giochi di ruolo Scenari / studi di caso | Dimostrare l'abilità di applicare strategie di prevenzione del burn-out legate all'organizzazione | Video multimediali Lavagna a fogli mobili Pennarelli | 1 ora |

| | | | | | |
|--|-------|----------|--|--|--|
| | staff | Seminari | | | |
|--|-------|----------|--|--|--|

Modulo VI. Strategie di gestione dello stress (*corso in presenza*)

| Risultati dell'apprendimento | Descrizione del contenuto | Metodi | Criteri di valutazione | Materiali e strumenti | Durata |
|--|--|---|--|--|------------------|
| Essere in grado di applicare le principali strategie di gestione dello stress e del burn-out | Opportunità individuali di coping: Tecniche di rilassamento Psicoterapia Meditazione | Presentazioni frontali Discussioni di gruppo Video (Interviste con esperti) Esercizi pratici | Saper selezionare strategie di gestione dello stress e del burn-out | Multimedia, lavagna a fogli mobili, pennarelli | 60 min. (1 hour) |
| Essere in grado di scegliere ed applicare metodi di coping cognitive per la gestione dello stress | Metodi di coping cognitivo: Orientamento di vita positivo, ri-orientamento; Gestione del tempo Consapevolezza dei propri punti di forza Regolazione delle emozioni Tipi di coping circa lo stress e le tensioni sul lavoro Orientamento alle emozioni Orientamento ai problemi Il metodo delle 3R (Riconoscere, Invertire-Reverse, Resilienza) | Presentazioni frontali Discussione di gruppo Workshop Test Matrice di gestione del tempo Esercizi sull'empowerment | Saper riconoscere metodi di coping cognitive in relazione alle specifiche situazioni | Multimedia, lavagna a fogli mobili, pennarelli | 60 min. (1 ora) |

Modulo VII. Tecniche di rilassamento *(corso in presenza)*

| Risultati dell'apprendimento | Descrizione del contenuto | Metodi | Criteri di valutazione | Materiali e strumenti | Durata |
|--|--|--|--|---|------------------|
| Mettere in pratica attività di coping per migliorare il proprio benessere | Tecniche di coping Training autogeno e rilassamento muscolare progressive Mindfulness Visualizzazione Respirazione Esercizio fisico | Esercizio individuale di disegno, discussione in piccoli gruppi, discussione in plenaria. Video formativi su training autogeno, rilassamento muscolare. Musica rilassante. | Saper scegliere tecniche di coping appropriate per migliorare il proprio benessere | Materiali multimediali Lavagna a fogli mobile e pennarelli Materiali per il training autogeno Lettore CD | 120 min, (2 ore) |
| Valutare i benefici di incrementare la propria autoconsapevolezza ed integrarla nelle attività quotidiane | Introduzione alla Mindfulness Coltivare le emozioni positive Compassione ed auto-compassione Concetto di sé e degli altri Integrazione nella vita quotidiana | Presentazione sull'autocompassione. Discussione in piccoli gruppo. Pratiche di meditazione. Lettura di testi. Esercizi sulle emozioni positive. Estratti di un testo sulla Mindfulness. | Saper giustificare i benefici della Mindfulness, integrandoli nella vita quotidiana. | Materiali di rilassamento, multimedia, lavagna a fogli mobile, pennarelli | 120 min, (2 ore) |

CURRICULUM FORMATIVO PER OPERATORI ASSISTENZIALI

Lo scopo del corso è fornire conoscenze agli operatori assistenziali circa la prevenzione del burn-out e le strategie di coping.

Il corso consiste di quattro moduli:

Modulo I. Burn-out e stress: primi segnali, sintomi e prevalenza (*corso online*)

Modulo II. Sindrome del burn-out, fattori di rischio e conseguenze (*corso online*)

Modulo III. Strategie per la prevenzione del burn-out

Modulo IV. Strategie di coping

Modulo I. Burn-out e stress: primi segnali, sintomi e prevalenza (*corso online*)

| Risultati dell'apprendimento | Descrizione del contenuto | Metodi | Criteri di valutazione | Materiali e strumenti | Durata |
|---|---|---|--|-----------------------|--------------|
| Essere in grado di spiegare i concetti di stress e burn-out | Definizione di burn-out e stress La differenza tra stress e burn-out | Video interattivo Autoformazione in e-learning | Capacità di definire burn-out e stress | Computer (rete Wi-Fi) | 1^ settimana |
| Conoscere i principali fattori di stress e le cause di burn-out | I fattori di stress Le principali categorie di agenti stressanti (emotivi, ambientali / fisici, cognitivi, sociali / interpersonali, generali) | E-self learning Test | Capacità di descrivere gli agenti stressanti | Computer (rete Wi-Fi) | 1^ settimana |
| Riconoscere i segnali ed i sintomi di burn-out | Introduzione al burn-out professionale Segnali e sintomi precoci di burn-out (fisici, emotive, comportamentali) | Video interattivo Studi di caso Test | Capacità di determinare i segni del burn-out e di elencare i segni somatici ed emotivi del burn-out. | Computer (rete Wi-Fi) | 1^ settimana |
| Riconoscere i segnali ed i sintomi di burn-out | Introduzione al burn-out professionale Segnali e sintomi precoci di burn-out (fisici, emotive, comportamentali) | Video interattivo Studi di caso Test | Capacità di determinare i segni del burn-out e di elencare i segni somatici ed emotivi del burn-out. | Computer (rete Wi-Fi) | 2^ settimana |

Modulo II. Sindrome del burn-out, fattori di rischio e conseguenze *(corso online)*

| Risultati dell'apprendimento | Descrizione del contenuto | Metodi | Criteri di valutazione | Materiali e strumenti | Durata |
|---|--|---|---|--|--------------|
| Essere in grado di riconoscere i fattori di rischio della sindrome del burn-out | I fattori di rischio della sindrome del burn-out Fattori individuali (caratteristiche socio-demografiche e di personalità) Fattori organizzativi / del contesto lavorativo | E-learning Video interattivi Casi di studio Test | Essere in grado di classificare i fattori di rischio della sindrome del burn-out. Classificare i Fattori individuali del burn-out Elencare i fattori del burn-out connessi al contesto lavorativo | Computer (Rete Wi-Fi) | 2^ settimana |
| Essere in grado di analizzare le conseguenze del burn-out | Sintomi e conseguenze del burn-out Conseguenze del burn-out a livello personale | E-learning Video interattivi Casi di studio | Descrivere le conseguenze del burn-out | Computer (Rete Wi-Fi) Slide Esempi di situazioni | 2^ settimana |

Modulo III. Strategie per la prevenzione del burn-out *(corso in presenza)*

| Risultati dell'apprendimento | Descrizione del contenuto | Metodi | Criteri di valutazione | Materiali e strumenti | Durata |
|--|---|--|---|--|---------------|
| Essere in grado di applicare strategie individuali di prevenzione del burn-out | Strategie individuali di prevenzione del burn out: depersonalizzazione, caratteristiche demografiche, locus di controllo, autostima, estroversione, strategie comportamentali in situazioni di stress, | Presentazione interattiva Test di autovalutazione Casi di studio Auto-riflessione | Dimostrare la capacità di applicare strategie individuali di prevenzione del burn out | Video multimediali Lavagna a fogli mobili Pennarelli | 1 ora 30 min. |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---------------|
| | stabilità emotiva. | | | | |
| Essere in grado di applicare strategie preventive interpersonali | Strategie interpersonali di prevenzione del burn-out: Supporto sociale, competenze specifiche di conduzione e monitoraggio della formazione, promozione della comunicazione assertiva tra membri dello staff | Presentazioni interattive Giochi di ruolo Scenari / studi di caso Esercizi relativi a strategie comunicative orientate all'empowerment | Dimostrare l'abilità di applicare strategie interpersonali di prevenzione del burn-out | Video multimediali Lavagna a fogli mobili Pennarelli | 1 ora 30 min. |

Modulo IV – Tecniche di coping (*corso in presenza*)

| Risultati dell'apprendimento | Descrizione del contenuto | Metodi | Criteri di valutazione | Materiali e strumenti | Durata |
|--|--|--|--|---|------------------|
| Mettere in pratica attività di coping per migliorare il proprio ben essere | Tecniche di coping Training autogeno e rilassamento muscolare progressivo Mindfulness Visualizzazione Respirazione Esercizio fisico | Esercizio individuale di disegno, discussione in piccoli gruppi, discussione in plenaria. Video formativi su training autogeno, rilassamento muscolare. Musica rilassante. | Saper scegliere tecniche di coping appropriate per migliorare il proprio benessere | Materiali multimediali Lavagna a fogli mobile e pennarelli Materiali per il training autogeno Lettore CD | 120 min, (2 ore) |
| Valutare i benefici di incrementare la propria autoconsapevolezza ed integrarla nelle attività quotidiane | Introduzione alla mindfulness Coltivare le emozioni positive Compassione ed auto-compassione Concetto di sé e degli altri | Presentazione sull'autocompassione. Discussione in piccoli gruppo. Pratiche di meditazione. Lettura di testi. Esercizi sulle emozioni positive. | Saper giustificare i benefici della mindfulness, integrandoli nella vita quotidiana. | Materiali di rilassamento, multimedia, lavagna a fogli mobile, pennarelli | 120 min, (2 ore) |

| | | | | | |
|--|------------------------------------|---|--|--|--|
| | Integrazione nella vita quotidiana | Estratti di un testo sulla mindfulness. | | | |
|--|------------------------------------|---|--|--|--|

Εισαγωγή (CYPRUS)

- Οι επαγγελματίες υγείας αντιμετωπίζουν πολλούς ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες και έχουν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης, το οποίο μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα και ασφάλεια της παρεχόμενης φροντίδας (Portoghese, Galletta, Coppola, Finco, and Campagna, 2014).
- Η Επαγγελματική εξουθένωση αναγνωρίζεται παγκοσμίως ως πρόβλημα στην παροχή κοινωνικών υπηρεσιών και υπηρεσιών υγείας και ειδικότερα γιατί μειώνει τη λειτουργικότητα των ανθρώπων που παρέχουν αυτές τις υπηρεσίες (Morse, Salyers, Rollins, Monroe-DeVita, & Pfahler, 2012; U.S.Department of Health and Human Services, 2013).
- Η εξουθένωση πέρα από τις σημαντικές επιπτώσεις που έχει στη σωματική, πνευματική και επαγγελματική ευεξία των νοσηλευτών και των φροντιστών υγείας, είναι δυνατό να επηρεάσει την ποιότητα και ασφάλεια της παρεχόμενης φροντίδας (Aiken et al., 2002).
- Η εξουθένωση επηρεάζει αρνητικά την εφαρμογή επιστημονικά αποδεδειγμένων πρακτικών και μπορεί να βλάψει τους ανθρώπους που λαμβάνουν τις υπηρεσίες αυτές (Woltmann et al., 2008).
- Η πρόληψη και η θεραπεία της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να αναλυθεί σε 3 επίπεδα: προσωπικό (ψυχοθεραπεία, συμβουλές για ένα υγιεινό τρόπο ζωής), ομαδικό (βελτίωση στην επικοινωνία) και επίπεδο ιδρύματος/εργοδότη (συναντήσεις υποστήριξης, ομάδες επικοινωνίας) (Schraub S, Marx E., 2004).

Γιατί αφορά τους επαγγελματίες υγείας

Οι νοσηλευτές και οι φροντιστές υγείας ασκούν ένα στρεσογόνο επάγγελμα, καθώς εκτίθενται σε ένα εύρος καταστάσεων που μπορεί να προκαλέσουν στρες. Τα στρεσογόνα ερεθίσματα της εργασίας περιλαμβάνουν παράγοντες όπως ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, ακανόνιστες και μη κοινωνικές ώρες εργασίας, σωματική κούραση, συναισθηματικές απαιτήσεις από τους ασθενείς και τις οικογένειές τους, αλλά και από ασθενείς με δύσκολη συμπεριφορά, έλλειψη υποστήριξης από το προσωπικό, αβεβαιότητα σχετικά με τη θεραπεία, συγκρούσεις με συναδέλφους, προιστάμενους και ιατρικό προσωπικό, αντιμετώπιση του θανάτου αλλά και ασθενών τελικού σταδίου, διαχείριση κρίσεων, ζητήματα φροντίδας ασθενών, αβεβαιότητα σχετικά με τεχνική γνώση και δεξιότητες. Όλοι αυτοί οι παράγοντες παρουσιάζουν τις κρίσιμες διαστάσεις των συγκεκριμένων επαγγελμάτων που θέτουν σε κίνδυνο τους εργαζόμενους και τους καθιστούν επιρρεπείς στο σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να προώθησουμε την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση με στόχο τη διάδοση μέτρων πρόληψης και ατομικών ή ομαδικών παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Μεθοδολογία του προγράμματος

- Ο σκοπός αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να παρέχει ένα μοντέλο παρέμβασης για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης σε νοσηλευτές, φοιτητές νοσηλευτικής και επαγγελματίες φροντιστές υγείας.
- Η μεθοδολογία συνδυαστικής εκμάθησης είναι καινοτόμα σχετικά με αυτό το θέμα και προσφέρει τα μέσα για την ενημέρωση σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση στην αρχή της καριέρας, ισχυρά μέτρα πρόληψης και στρατηγικές αντιμετώπισης βασισμένα σε μελέτη αναγκών ανάμεσα στους εταίρους
- Ο πληθυσμός στόχος είναι εκπαιδευτές που εργάζονται σε διαφορετικούς φορείς υγείας και μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς.
- Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο να παραδίδεται με 3 θεματικές ενότητες εξ' αποστάσεων, 4 δια ζώσης συναντήσεις για νοσηλευτές και νοσηλευτές φοιτητές και 2 θεματικές ενότητες εξ' αποστάσεως, 2 δια ζώσης συναντήσεις για τους φροντιστές υγείας.

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα μαθήματος για νοσηλευτές και νοσηλευτές φοιτητές

Ο σκοπός του προγράμματος – να παρέχει τη γνώση σε νοσηλευτές και νοσηλευτές φοιτητές σχετικά με την πρόληψη και τις στρατηγικές αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Το μάθημα αποτελείται από 7 θεματικές ενότητες:

Ενότητα I. Επαγγελματική εξουθένωση και στρες: πρώιμα σημάδια, συμπτώματα και επιδημιολογία (μάθημα εξ' αποστάσεως)

Ενότητα II. Δομικό μοντέλο του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης και κλινικών συμπτωμάτων (μάθημα εξ' αποστάσεως)

Ενότητα III. Παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και συνέπειες (μάθημα εξ' αποστάσεως)

Ενότητα IV. Η Ηθική της αυτο-φροντίδας

Ενότητα V. Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματική εξουθένωσης

Ενότητα VI. Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες

Ενότητα VII. Τεχνικές χαλάρωσης

Ενότητα Ι. Επαγγελματική εξουθένωση και στρες: πρώιμα σημάδια, συμπτώματα και επιδημιολογία (μάθημα εξ' αποστάσεως)

| Εκπαιδευτικά αποτελέσματα | Περιγραφή περιεχομένων | Μέθοδος | Κριτήρια αξιολόγησης | Υλικό και Εξοπλισμός | Διάρκεια |
|--|--|---|--|-------------------------------------|-------------|
| Μπορεί να εξηγήσει τις βασικές έννοιες της εξουθένωσης και του στρες | Ορισμός της εξουθένωσης και του στρες. Η διαφορά ανάμεσα στους 2 αυτούς όρους. | Διαδραστικό βίντεο Ατομικό ασύγχρονο μάθημα εξ' αποστάσεως | Μπορεί να διακρίνει την εξουθένωση και το στρες | Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο) | 1η εβδομάδα |
| Εκμάθηση των βασικών στρεσογόνων παραγόντων και αιτίων της επαγγελματικής εξουθένωσης του επαγγέλματος του νοσηλευτή | Παράγοντες κινδύνου του επαγγέλματος των Νοσηλευτών Οι βασικές κατηγορίες παραγόντων (συναισθηματικοί, περιβαλλοντικοί, σωματικοί, γνωστικοί, κοινωνικοί/διαπροσωπικοί, γενικοί παράγοντες) | Ατομικό ασύγχρονο μάθημα εξ' αποστάσεως Εξέταση | Δυνατότητα να διακρίνει το επαγγελματικό στρες των νοσηλευτών και του κύριους στρεσογόνους παράγοντες | Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο) | 1η εβδομάδα |
| Μπορεί να αναγνωρίσει τα σημάδια και τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης | Εισαγωγή στην επαγγελματική εξουθένωση: Πρώιμα σημάδια και συμπτώματα (σωματικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά) | Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης Εξέταση αυτο αξιολόγησης | Διακρίνει τα σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης Αναφέρει σωματικά και συναισθηματικά σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης | Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο) | 1η εβδομάδα |
| να είναι σε θέση να συγκρίνει την επαγγελματική εξουθένωση ανάμεσα σε | Ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης στους διαφορετικούς νοσηλευτικούς τομείς: Μονάδα Τελικού Σταδίου/ Ογκολογικό, | Ανάλυση επιστημονικής έρευνας | Αναλύει και συγκρίνει την επαγγελματική εξουθένωση των νοσηλευτών στους | Βιβλιογραφικές βάσεις (EBSCO κα) | 1η εβδομάδα |

| | | | | | |
|---|---|--------------|-----------------------|--|--|
| νοσηλευτές που εργάζονται σε διαφορετικούς τομείς | Μονάδα Γηριατρικής και Θεραπευτικής Ιατρικής Κοινωνική Νοσηλευτική Χειρουργική Μονάδα Μονάδα Εντατικής Θεραπείας Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας Μονάδα Μετεγχειρητικής Φροντίδας και άλλα | Αναστοχασμός | διαφορετικούς τομείς. | | |
|---|---|--------------|-----------------------|--|--|

Ενότητα II. Δομικό μοντέλο του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης και κλινικών συμπτωμάτων (μάθημα εξ' αποστάσεως)

| Εκπαιδευτικά αποτελέσματα | Περιγραφή περιεχομένων | Μέθοδος | Κριτήρια αξιολόγησης | Υλικό και Εξοπλισμός | Διάρκεια |
|---|---|---|--|-------------------------------------|-------------|
| Εκμάθηση των παραμέτρων του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης | Μοντέλο και εκδήλωση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης (έκφραση), Maslach Burnout Inventory (MBI) Διαστάσεις του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση, έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων). Η συναισθηματική εξάντληση ως ο κύριος παράγοντας στην περιγραφή της επαγγελματικής εξουθένωσης. Περιγραφή της διάστασης της αποπροσωποποίησης. Περιγραφή της διάστασης της έλλειψης προσωπικών επιτευγμάτων. | Υλικό εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης Συζήτηση και συντονισμός Διαδικτυακό φόρουμ | Περιγράφει τις παραμέτρους/διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης Αναφέρει τα σημάδια της συναισθηματικής εξουθένωσης Αναφέρει τα σημάδια της αποπροσωποποίησης Αναφέρει τα σημάδια της έλλειψης των προσωπικών επιτευγμάτων | Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο) | 2η εβδομάδα |

| | | | | | |
|--|--|--|---|-------------------------------------|-------------|
| αναγνώριση των διαφορών ανάμεσα στα στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης | Δυναμικές στην επαγγελματική εξουθένωση Στάδια και Κλινικά συμπτώματα | Διαδραστικό Βίντεο Μελέτη Περίπτωσης Εξέταση | Αναγνωρίζει τις διαφορές ανάμεσα στο στρες και την επαγγελματική εξουθένωση. Αναγνωρίζει τα στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης Αναγνωρίζει τα πρώιμα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης (σωματικά, συναισθηματικά, συμπεριφορικά) | Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο) | 2η εβδομάδα |
|--|--|--|---|-------------------------------------|-------------|

Ενότητα III. Παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και συνέπει (μάθημα εξ' αποστάσεως)

| Εκπαιδευτικά αποτελέσματα | Περιγραφή περιεχομένων | Μέθοδος | Κριτήρια αξιολόγησης | Υλικό και Εξοπλισμός | Διάρκεια |
|--|--|--|---|-------------------------------------|-------------|
| Μπορεί να αναγνωρίσει τους παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης | Οι παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου Ατομικοί παράγοντες (δημογραφικά και προσωπικά χαρακτηριστικά) Οργανωτικοί/παράγοντες που συνδέονται με την εργασία | Μάθηση σε η-περιβάλλον Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης Αυτο αξιολόγηση | Ταξινομεί τους παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου Αναφέρει τους ατομικούς παράγοντες Αναφέρει τους Οργανωτικούς παράγοντες | Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο) | 2η εβδομάδα |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|--------------------|
| <p>Μπορεί να αναλύσει τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε συνάρτηση με πιθανούς παράγοντες κινδύνου</p> | <p>Συμπτώματα και συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης Συνέπειες της της επαγγελματικής εξουθένωσης σε προσωπικό επίπεδο Επίδραση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε επαγγελματικό επίπεδο Επίδραση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε οργανωτικό επίπεδο</p> | <p>Μάθηση σε η-περιβάλλον Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης</p> | <p>Περιγράφει τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε συνδυασμό με πιθανούς παράγοντες κινδύνου</p> | <p>Υπολογιστής (σύνδεση στο διαδίκτυο) Διαφάνειες παρουσιάσεις Παραδείγματα περιπτώσεων</p> | <p>2η εβδομάδα</p> |
| <p>Μπορεί να αναλύσει αποτελεσματικά προληπτικά μέτρα για τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης</p> | <p>Έρευνα στην αντιμετώπιση του συνδρόμου Εφαρμογή ενεργητικών παρεμβάσεων Διαχείριση στρες</p> | <p>Ανάλυση Επιστημονικής έρευνας Αναστοχασμός</p> | <p>Επιλέγει αποτελεσματικά προληπτικά μέτρα για τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης του συνδρόμου</p> | <p>Υπολογιστής (σύνδεση στο διαδίκτυο) Πηγές από το διαδίκτυο Βοηθητικό ηλεκτρονικό υλικό</p> | <p>3η εβδομάδα</p> |

Ενότητα IV. Η Ηθική της αυτο-φροντίδας (Δια ζώσης εκπαίδευση)

| Εκπαιδευτικά αποτελέσματα | Περιγραφή περιεχομένων | Μέθοδος | Κριτήρια αξιολόγησης | Υλικό και Εξοπλισμός | Διάρκεια |
|--|---|---|---|---|---------------|
| Κατανοεί της έννοιας της αυτο-φροντίδας σε επαγγέλματα φροντίδας (γνωστικό επίπεδο, επίπεδο γνώσης) | Αυτο-φροντίδα: ηθική επιταγή | Διάλεξη (παρουσίαση Powerpoint) Εκπαιδευτική ταινίας; Ομαδικές συζητήσεις Αξιολόγηση επιπέδου αυτο-φροντίδας Δημιουργία πλάνου αυτο-φροντίδας | Εξηγεί την έννοια της αυτο-φροντίδας σε επαγγέλματα φροντίδας (γνωστικό επίπεδο, επίπεδο γνώσης) | Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι | 1 ώρα και 20' |
| Εκμάθηση βασικών στρατηγικών, καλών πρακτικών και κύριων δραστηριοτήτων για την ενδυνάμωση της αυτο-φροντίδας | Βασικές στρατηγικές και κύριες δραστηριότητες για την ενδυνάμωση της αυτο-φροντίδας | Διάλεξη Ομαδικές συζητήσεις | Αναφέρει τις βασικές στρατηγικές, τις καλές πρακτικές και τις κύριες δραστηριότητες για την ενδυνάμωση της αυτο-φροντίδας | Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι | 1 ώρα και 20' |
| Επιδικνύει ολιστική προσέγγιση για την αυτο-φροντίδα και τη μείωση του στρες. | Ολιστική προσέγγιση για την αυτο-φροντίδα και τη μείωση του στρες | Διάλεξη Ομαδικές συζητήσεις Παιχνίδια ρόλων Άσκηση στην εκμάθηση δεξιοτήτων Κατευθυντήριες γραμμές για την αυτο-φροντίδα Υλικό κινουμένων σχεδίων για στρατηγικές αυτο-φροντίδας | Εφαρμόζει ολιστική προσέγγιση σε πραγματικές καταστάσεις αυτο-φροντίδας και μείωσης του στρες | Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι | 1 ώρα και 20' |

Ενότητα V. Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματική εξουθένωσης (Δια ζώσης εκπαίδευση)

| Εκπαιδευτικά αποτελέσματα | Περιγραφή περιεχομένων | Μέθοδος | Κριτήρια αξιολόγησης | Υλικό και Εξοπλισμός | Διάρκεια |
|---|---|--|---|--|----------------------|
| <p>Μπορεί να εφαρμόσει ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης</p> | <p>Ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης: Αποπροσωποποίηση, δημογραφικά χαρακτηριστικά, διατήρηση ελέγχου, εξωστρέφεια, συμπεριφορικές διαταραχές σε καταστάσεις στρες, συναισθηματική σταθερότητα.</p> | <p>Διαδραστική παρουσίαση Σεμινάρια ? Εξέταση αυτο-αξιολόγησης Μελέτες περίπτωσης</p> | <p>Επιδικνύει την ικανότητα να εφαρμόζει ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης.</p> | <p>Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι</p> | <p>1 ώρα και 30΄</p> |
| <p>Μπορεί να εφαρμόσει διαπροσωπικές προληπτικές στρατηγικές</p> | <p>Διαπροσωπικές προληπτικές στρατηγικές για την επαγγελματική εξουθένωση: κοινωνική υποστήριξη, εξειδικευμένες δεξιότητες στην καθοδήγηση και συντονισμό εκπαίδευσης, Διεκδικητικότητα στην επικοινωνία μεταξύ των μελών?</p> | <p>Διαδραστική παρουσίαση Παιχνίδια ρόλων, Σενάρια, μελέτη περίπτωσης Ενδυνάμωση προσανατολισμένη σε ασκήσεις στρατηγικών επικοινωνίας</p> | <p>Επιδικνύει την ικανότητα να εφαρμόσει διαπροσωπικές στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης</p> | <p>Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων</p> | <p>1 ώρα και 30΄</p> |

| | | | | | |
|---|---|--|---|-------------------------------------|-------|
| Μπορεί να εφαρμόσει στρατηγικές πρόληψης σε οργανωτικό επίπεδο | Στρατηγικές πρόληψης του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης σε οργανωτικό επίπεδο: βελτιώσεις σε επίπεδο φορέα/επιχείρησης, Οργανωτικό μοντέλο για την εκπαίδευση προσωπικού, προμήθειες υλικού για τοπροσωπικό, ψυχολογική υποστήριξη του προσωπικού | Διαδραστική παρουσίαση Παιχνίδια ρόλων Εργαστήρια Μελέτη περίπτωσης | Επιδικνύει την ικανότητα να εφαρμόζει στρατηγικές πρόληψης σε οργανωτικό επίπεδο για την επαγγελματική εξουθένωση | Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων | 1 ώρα |
|---|---|--|---|-------------------------------------|-------|

Ενότητα VI. Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες (Δια ζώσης εκπαίδευσης)

| Εκπαιδευτικά αποτελέσματα | Περιγραφή περιεχομένων | Μέθοδος | Κριτήρια αξιολόγησης | Υλικό και Εξοπλισμός | Διάρκεια |
|---|---|---|--|--|-------------|
| Μπορεί να εφαρμόσει βασικές στρατηγικές διαχείρισης του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης | Ευκαιρίες αντιμετώπισης σε προσωπικό επίπεδο: Τεχνικές χαλάρωσης, Ψυχοθεραπεία, διαλογισμός | Διάλεξη Ομαδικές συζητήσεις Βιντεο (συνεντεύξεις ειδικών) Πρακτικήεξάσκηση | Επιλέγει σταρατηγικές διαχείρισης του στρες Επιλέγει στρατηγικες διαχείρισης της επαγγελματικής εξουθένωσης | Πολύμεσα, Πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι | 60' (1 ώρα) |
| Μπορεί να επιλέξει και να εφαρμόσει γνωστικές μεθόδους στρατηγικών | Γνωστικές μέθοδοι αντιμετώπισης: Θετικός | Διάλεξη Ομαδικές συζητήσεις | Επιλέγει γνωστικές μεθόδους σύμφωνα με μία κατάσταση | Πολυμέσα, πίνακες σημειώσεων, | 60' (1 ώρα) |

| | | | | | |
|--|--|---|--|----------------------|--|
| αντιμετώπισης για τη διαχείριση του στρες | προσανατολισμός στη ζωή, επαναπροσανατολισμός, διαχείριση χρόνου, Επίγνωση των δυνάμεων του ατόμου, ρύθμιση συναισθήματος, Τύποι αντιμετώπισης του στρες και της έντασης στη δουλειά, Προσανατολισμός στο συναίσθημα, Προσανατολισμός στο πρόβλημα, Η μέθοδος των 3Α: αναγνώρισης – αντιστροφή-ανθεκτικότητα. | Εργαστήριο Εξέταση Διαχείριση χρόνου Ασκήσεις για ενδυνάμωση | | χαρτι, μαρκαδόροι | |
|--|--|---|--|----------------------|--|

Module VII. Τεχνικές χαλάρωσης (Δια ζώσης εκπαίδευση)

| Εκπαιδευτικά αποτελέσματα | Περιγραφή περιεχομένων | Μέθοδος | Κριτήρια αξιολόγησης | Υλικό και Εξοπλισμός | Διάρκεια |
|--|---|--|---|--|-----------------|
| Εξασκεί δραστηριότητες αντιμετώπισης για αύξηση της ευεξίας | Τεχνικές αντιμετώπισης Αυτογενής εκπαίδευση και προοδευτική μυϊκή χαλάρωση Mindfulness Η αυτό-αποτελεσματικότητα Νοερή απεικόνιση Διαφραγματική αναπνοή Σωματικές ασκήσεις και άλλα | Ατομική άσκηση, Συζήτηση σε μικρές ομάδες, κεντρική συζήτηση Καθοδηγούμενη αυτογενής εκπαίδευση Βίντεο Ασκήσεις προοδευτικής | Επιλέγει την κατάλληλη τεχνική αντιμετώπισης για αύξηση της ευεξίας | Πολυμέσα, πίνακες σημειώσεων, χαρτί, μαρκαδόροι, υλικό αυτογενούς εκπαίδευσης, CDplayer | 120' (2 ωρες) |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|---------------|
| | | μυικής χαλαρώσης, χαλάρωσης με μουσική | | | |
| Αξιολογεί το όφελος της συνειδητής εμπάθουσας στην επίγνωση και την ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή | <i>Εισαγωγή στο mindfulness διαλογισμό Ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων. Ενσυναίσθηση για τους άλλους και για τον εαυτό. Η έννοια του εαυτού και των άλλων. Ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή.</i> | Διάλεξη για την ενσυναίσθηση για τον εαυτό Μικρές ομάδες συζήτησης Πρακτικές διαλογισμού Ανάγνωση κειμένων Προετοιμασία βιβλίο αποσπασμάτων σχετικά με την τεχνική mindfulness Ασκήσεις θετικών συναισθημάτων | Αιτιολογεί τα οφέλη της συνειδητής εμπάθουσας και της ενσωμάτωσης στην καθημερινότητα | Στρωματάκια χαλάρωσης, Πολυμέσα, Πίνακες σημειώσεων, χαρτί, μαρκαδόροι | 120' (2 ώρες) |

Πρόγραμμα μαθηματος για Φροντιστές υγείας

Ο σκοπός του προγράμματος – να παρέχει τη γνώση σε φροντιστές υγείας σχετικά με την πρόληψη και τις στρατηγικές αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Το μάθημα αποτελείται από 4 θεματικές ενότητες:

Ενότητα I. Επαγγελματική εξουθένωση και στρες: πρώιμα σημάδια και συμπτώματα (μάθημα εξ' αποστάσεως)

Ενότητα II. Παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και συνέπειες (μάθημα εξ' αποστάσεως)

Ενότητα III. Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματική εξουθένωσης

Ενότητα IV. Τεχνικές αντιμετώπισης

Ενότητα Ι. Επαγγελματική εξουθένωση και στρες: πρώιμα σημάδια και συμπτώματα (Μάθημα εξ' αποστάσεων)

| Εκπαιδευτικά αποτελέσματα | Περιγραφή περιεχομένων | Μέθοδος | Κριτήρια αξιολόγησης | Υλικό και Εξοπλισμός | Διάρκεια |
|--|---|---|--|--|-------------|
| Μπορεί να εξηγήσει τις βασικές έννοιες της εξουθένωσης και του στρες | Ορισμός της εξουθένωσης και του στρες Η διαφορά ανάμεσα στο στρες και την εξουθένωση | Διαδραστικό βίντεο Ατομικό ασύγχρονο μάθημα εξ' αποστάσεως Interactive video E-self learning | Μπορεί να διακρίνει την εξουθένωση και το στρες | Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο) | 1η εβδομάδα |
| Εκμάθηση των κεντρικών στρεσογόνων παραγόντων και αιτιών επαγγελματικής εξουθένωσης | Οι βασικές κατηγορίες επαγγελματικών στρεσογόνων παραγόντων (συναισθηματικοί, περιβαλλοντική, σωματικοί, γνωστικοί, κοινωνικοί/διαπροσωπικοί, γενικοί παράγοντες) | Ατομικό ασύγχρονο μάθημα εξ' αποστάσεως Εξέταση | Δυνατότητα να περιγράψει το επαγγελματικό στρες και του κύριους στρεσογόνους παράγοντες | Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο) | 1η εβδομάδα |
| Μπορεί να αναγνωρίσει τα σημάδια και τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης | Εισαγωγή στην επαγγελματική εξουθένωση Πρώιμα σημάδια και συμπτώματα (σωματικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά) | Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης Εξέταση αυτο αξιολόγησης | Διακρίνει τα σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης Αναφέρει σωματικά και συναισθηματικά σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης | Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο) | 1η εβδομάδα |

| | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------------------|-------------|
| Αναγνωρίζει τα διαφορετικά στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης | Δυναμικές επαγγελματικής εξουθένωσης Στάδια επαγγελματικής εξουθένωσης Κλινικά συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης | Διαδραστικό Βίντεο Μέλετη περίπτωσης Εξέταση | Αναγνωρίζει τις διαφορές ανάμεσα στο στρες και στην επαγγελματική εξουθένωση Αναγνωρίζει τα στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αναγνωρίζει τα πρώιμα σημάδια και συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης (σωματικά, συναισθηματικά, συμπεριφορικά) | Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο) | 2η εβδομάδα |
|---|--|--|--|-------------------------------------|-------------|

Ενότητα II. Παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και συνέπειες (Μάθημα εξ' αποστάσεων)

| Εκπαιδευτικά αποτελέσματα | Περιγραφή περιεχομένων | Μέθοδος | Κριτήρια αξιολόγησης | Υλικό και Εξοπλισμός | Διάρκεια |
|--|---|--|--|-------------------------------------|-------------|
| Μπορεί να αναγνωρίσει τους παράγοντες κινδύνου της επαγγελματικής εξουθένωσης | Παράγοντες κινδύνου της επαγγελματικής εξουθένωσης Ατομικοί παράγοντες (δημογραφικά χαρακτηριστικά και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας) Παράγοντες που συνδέονται με την εργασία/το φορέα | Μάθηση σε η-περιβάλλον Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης Αυτο-αξιολόγηση | Ταξινομεί τους παραγοντες κινδύνου της επαγγελματικής εξουθένωσης Αναφέρει τους ατομικού παράγοντες Αναφέρει τους παράγοντες ου σχετίζονται με την εργασία/ το φορέα | Υπολογιστής (σύνδεση στο διαδίκτυο) | 2η εβδομάδα |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|-------------|
| Μπορεί να αναγνωρίσει τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης | Συμπτώματα και συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης Οι συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε ατομικό επίπεδο | Μάθηση σε η-περιβάλλον Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης | Περιγράφει τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης | Υπολογιστής (σύνδεση στο διαδίκτυο) Διαφάνειες παρουσιάσεις Παραδείγματα περιπτώσεων | 2η εβδομάδα |
| Μπορεί να αναλύσει τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε συνάρτηση με πιθανούς παράγοντες κινδύνου | Συμπτώματα και συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης Συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε προσωπικό επίπεδο Η επίδραση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε επαγγελματικό επίπεδο | Μάθηση σε η-περιβάλλον Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης | Περιγράφει τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε συνδυασμό με πιθανούς παράγοντες κινδύνου | Υπολογιστής (σύνδεση στο διαδίκτυο) Διαφάνειες παρουσιάσεις Παραδείγματα περιπτώσεων | 2η εβδομάδα |

Ενότητα III. Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματική εξουθένωσης (Δια ζώσης εκπαίδευση)

| Εκπαιδευτικά αποτελέσματα | Περιγραφή περιεχομένων | Μέθοδος | Κριτήρια αξιολόγησης | Υλικό και Εξοπλισμός | Διάρκεια |
|---|---|--|--|---|---------------|
| Μπορεί να εφαρμόσει ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο | Ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο επαγγελματικής | Διαδραστική παρουσίαση Σεμινάρια ? Εξέταση αυτο- | Επιδικνύει την ικανότητα να εφαρμόζει ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο | Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι | 1 ώρα και 30' |

| | | | | | |
|---|---|---|---|-------------------------------------|---------------|
| επαγγελματικής εξουθένωσης | εξουθένωσης: Αποπροσωποποίηση, δημογραφικά χαρακτηριστικά, διατήρηση ελέγχου, εξωστρέφεια, συμπεριφορικές στρατηγικές σε καταστάσεις στρες, συναισθηματική σταθερότητα. | αξιολόγηση Μελέτες περίπτωσης Αναστοχασμός | επαγγελματικής εξουθένωσης. | | |
| Μπορεί να εφαρμόσει διαπροσωπικές στρατηγικές πρόληψης | Διαπροσωπικές στρατηγικές πρόληψης για την επαγγελματική εξουθένωση: κοινωνική υποστήριξη, εξειδικευμένες δεξιότητες στην καθοδήγηση και συντονισμό εκπαίδευσης, Διεκδικητικότητα στην επικοινωνία μεταξύ των μελών | Διαδραστική παρουσίαση Παιχνίδια ρόλων, Σενάρια, μελέτη περίπτωσης Ενδυνάμωση προσανατολισμένη σε ασκήσεις στρατηγικών επικοινωνίας | Επιδικνύει την ικανότητα να εφαρμόσει διαπροσωπικές στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης | Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων | 1 ώρα και 30' |

Ενότητα IV. Τεχνικές αντιμετώπισης (Δια ζώσης εκπαίδευση)

| Εκπαιδευτικά αποτελέσματα | Περιγραφή περιεχομένων | Μέθοδος | Κριτήρια αξιολόγησης | Υλικό και Εξοπλισμός | Διάρκεια |
|--|--|--|---|--|---------------|
| Μπορεί να εξασκεί δραστηριότητες αντιμετώπισης για αύξηση της ευεξίας | Τεχνικές αντιμετώπισης Αυτογενής εκπαίδευση και προοδευτική μυϊκή χαλάρωση Mindfulness Η αυτό-αποτελεσματικότητα | Ατομική άσκηση, Συζήτηση σε μικρές ομάδες, κεντρική συζήτηση Καθοδηγούμενη | Επιλέγει την κατάλληλη τεχνική αντιμετώπισης για αύξηση της ευεξίας | Πολυμέσα, πίνακες σημειώσεων, χαρτί, μαρκαδόροι, | 120' (2 ωρες) |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|----------------------|
| | <p>Νοερή απεικόνιση Διαφραγματική αναπνοή Σωματικές ασκήσεις και άλλα</p> | <p>αυτογενής εκπαίδευση Βίντεο Ασκήσεις προοδευτικής μυικής χαλαρώσης, χαλάρωσης με μουσική</p> | | <p>υλικό αυτογενούς εκπαίδευσης, CDplayer</p> | |
| <p>Μπορεί να αξιολογεί του οφέλους της συνειδητής εμβάθυνσης στην επίγνωση και την ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή</p> | <p>Εισαγωγή στο mindfulness διαλογισμό Ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων. Ενσυναίσθηση για τους άλλους και για τον εαυτό. Η έννοια του εαυτού και των άλλων. Ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή.</p> | <p>Διάλεξη για την ενσυναίσθηση για τον εαυτό Μικρές ομάδες συζήτησης Πρακτικές διαλογισμού Ανάγνωση κειμένων Προετοιμασία βιβλίο αποσπασμάτων σχετικά με την τεχνική mindfulness Ασκήσεις θετικών συναισθημάτων</p> | <p>Αιτιολογεί τα οφέλη της συνειδητής εμβάθυνσης και της ενσωμάτωσης στην καθημερινότητα</p> | <p>Στρωματάκια χαλάρωσης, Πολυμέσα, Πίνακες σημειώσεων, χαρτί, μαρκαδόροι</p> | <p>120' (2 ώρες)</p> |

WPROWADZENIE (POLAND)

- Pracownicy opieki zdrowotnej narażeni są na różnorodne stresory psychospołeczne, stąd też istnieje wysokie ryzyko rozwoju syndromu wypalenia zawodowego, co z kolei może wpłynąć na wyniki pracy w szpitalu, w szczególności na jakość i bezpieczeństwo zapewnianej opieki. (Portoghese, Galletta, Coppola, Finco, and Campagna, 2014)
- Wypalenie jest szeroko dostrzeganym problemem, szczególnie w opiece zdrowotnej i socjalnej, ponieważ negatywnie wpływa na funkcjonowanie instytucji świadczących usługi w tym zakresie. (Morse, Salyers, Rollins, Monroe-DeVita, & Pfahler, 2012; Departament Zdrowia i Usług Społecznych Stanów Zjednoczonych, 2013)
- Wypalenie ma nie tylko znaczący wpływ na fizyczne, psychiczne i zawodowe samopoczucie pielęgniarek i pracowników opieki zdrowotnej, ale może również narazić na szwank jakość i bezpieczeństwo zapewnianej opieki. (Aiken et al., 2002).
- Udowodniono, że wypalenie zagraża wdrażaniu postępowań i prawdopodobnie wyrządza szkodę podopiecznym. (Woltmann et al., 2008)
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu i terapia mogą być rozpatrywane na trzech poziomach: osobistym (psychoterapia, poradnictwo dotyczące zdrowego stylu życia), zespołowym (poprawa komunikacji) i instytucjonalnym (grupydyskusyjne i wsparcia). (Schraub S, Marx E., 2004)

ZNACZENIE PROFILAKTYKI WYPALENIA ZAWODOWEGO DLA PRACOWNIKÓW OPIEKI

Pielęgniarki i pracownicy opieki zdrowotnej wykonują zawody stresujące, ponieważ codziennie stykają się z różnorodnymi delikatnymi sytuacjami i okolicznościami, którym towarzyszy stres. Zawodowe stresory to zbyt duże obciążenie pracą, nieregularne i niekorzystne społecznie godziny pracy, zmęczenie fizyczne, wymagania związane z emocjonalnym zaangażowaniem w pracy z chorymi i ich rodzinami oraz z pacjentami, głównie w odniesieniu do trudnych sytuacji z ich udziałem, brak wsparcia ze strony personelu, niepewność związana z leczeniem, konflikty ze współpracownikami, przełożonymi i pozostałym personelem medycznym, obcowanie ze śmiercią i umieraniem, problemy w zarządzaniu, sprawy związane z opieką nad pacjentem, obawy dotyczące wiedzy technicznej i umiejętności. Wymienione czynniki pokazują krytyczne aspekty tych szczególnych zawodów; osoby je wykonujące stają się potencjalnymi ofiarami zespołu wypalenia zawodowego. Z tych powodów, ważne jest promowanie kampanii uświadamiających, których celem jest upowszechnianie środków zapobiegawczych w postaci indywidualnych i grupowych interwencji w zakresie radzenia sobie z wypaleniem zawodowym.

METODY W PROGRAMIE SZKOLENIA

- Program szkolenia został opracowany w celu zaproponowania modelu interwencji, który zredukowałby wypalenie zawodowe wśród pielęgniarek, studentów pielęgniarstwa oraz pracowników opieki.
- Zastosowanie metodologii nauczania mieszanego w przedmiocie wypalenia jest podejściem bardzo innowacyjnym, zapewnia narzędzia służące uświadomieniu zagadnień związanych z wypaleniem na początku kariery zawodowej, wprowadzeniu środków zapobiegawczych oraz technik postępowania opartych na naukowych, międzynarodowych badaniach porównawczych.
- Grupą docelową są trenerzy zatrudnieni w różnych instytucjach opieki zdrowotnej i organizacjach non-profit.
- Program dla pielęgniarek i studentów pielęgniarstwa zawiera 3 moduły do realizacji on-line i 4 do przeprowadzenia w sali zajęciowej, a program dla pracowników opieki zawiera 2 moduły do realizacji on-line i 2 do przeprowadzenia w sali zajęciowej.

Program szkolenia dla pielęgniarek i studentów pielęgniarstwa

Cel szkolenia– przekazanie pielęgniarkom i studentom pielęgniarstwa wiedzy na temat zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz strategii radzenia sobie z wypaleniem zawodowym.

Szkolenie składa się z 7 modułów:

Moduł I. Wypalenie a stres: początkowe oznaki, symptomy i powszechność występowania *(szkolenie on-line)*

Moduł II. Model strukturalny syndromu wypalenia zawodowegoi objawy kliniczne *(szkolenie on-line)*

Moduł III. Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego i konsekwencje *(szkolenie on-line)*

Moduł IV. Etyka troski o siebie

Moduł V. Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

Moduł VI. Strategie radzenia sobie ze stresem

Moduł VII. Techniki relaksacyjne

Moduł I. Wypalenie a stres – początkowe oznaki, symptomy i powszechność występowania (szkolenie on-line)

| Efekty kształcenia | Opis treści kształcenia | Metody | Kryteria oceniania | Materiały i sprzęt | Czas trwania |
|---|---|---|---|------------------------------------|---------------------|
| Potrafi wyjaśnić pojęcia wypalenia i stresu | Definicja wypalenia i stresu Różnica pomiędzy wypaleniem a stresem | Film interaktywny Samokształcenie zdalne | Definiuje wypalenie zawodowe i stres | Komputer (sieć, Wi-Fi) | 1. tydzień |
| Zna główne stresory w zawodzie pielęgniarstwa i przyczyny wypalenia | Stresory zawodu pielęgniarstwa Główne kategorie stresorów (emocjonalne, środowiskowe, fizyczne, kognitywne, społeczne, interpersonalne, ogólne) | Samokształcenie zdalne Test | Umiejętność opisanie stresu zawodowego i główne stresory w zawodzie pielęgniarstwa. | Komputer (sieć, Wi-Fi) | 1. tydzień |
| Potrafi rozpoznać oznaki i symptomy wypalenia | Wprowadzenie do zagadnień związanych z wypaleniem zawodowym. Początkowe oznaki i symptomy wypalenia (fizyczne, emocjonalne, behawioralne) | Film interaktywny Studium przypadku Test do samooceny | Rozpoznaje oznaki wypalenia Wymienia oznaki somatyczne i emocjonalne wypalenia | Komputer (sieć, Wi-Fi) | 1. tydzień |
| Potrafi porównać wypalenie wśród pielęgniarstw pracujących w różnych obszarach | Powszechność występowania wypalenia w różnych obszarach pielęgniarstwa: opieka paliatywna, onkologiczna, geriatryczna, środowiskowa chirurgiczna, środowiskowa, intensywnej opieki medycznej, zdrowia psychicznego i innych | Analiza badań naukowych Meta-refleksja | Analizuje i porównuje wypalenie wśród pielęgniarstw pracujących w różnych obszarach | Naukowe bazy danych (EBSCO et al.) | 1. tydzień |

Moduł II. Model strukturalny syndromu wypalenia zawodowego i objawy kliniczne (szkolenie on-line)

| Efekty kształcenia | Opis treści kształcenia | Metody | Kryteria oceniania | Materiały i sprzęt | Czas trwania |
|--|---|--|---|------------------------|--------------|
| Poznaje składowe syndromu wypalenia zawodowego | Model syndromu wypalenia i jego manifestacja Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego Maslacha (MBI) Składowe syndromu wypalenia zawodowego (emocjonalne wyczerpanie, depersonalizacja, poczucie osobistych osiągnięć) Wyczerpanie emocjonalne jako główna składowa wypalenia zawodowego, opis. Opis depersonalizacji Opis poczucia osobistych osiągnięć. | Materiały do nauczania zdalnego Film interaktywny Studium przypadku Moderowanie dyskusji Testy Forum dyskusyjne on-line | Opisuje składowe wypalenia zawodowego Wymienia oznaki wyczerpania emocjonalnego Wymienia oznaki depersonalizacji Wymienia oznaki poczucia osobistych osiągnięć | Komputer (sieć, Wi-Fi) | 2. tydzień |
| Określa różnice pomiędzy poszczególnymi etapami wypalenia | Dynamika wypalenia Etapy wypalenia Objawy kliniczne wypalenia | Film interaktywny Studium przypadku Testy | Rozpoznaje różnice pomiędzy stresem i wypaleniem Określa etapy wypalenia Rozpoznaje wczesne oznaki i symptomy wypalenia (fizyczne, emocjonalne, behawioralne) | Komputer (sieć, Wi-Fi) | 2. tydzień |

Moduł III. Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego i konsekwencje (*szkolenie on-line*)

| Efekty kształcenia | Opis treści kształcenia | Metody | Kryteria oceniania | Materiały i sprzęt | Czas trwania |
|---|--|---|---|--|--------------|
| Potrafi rozpoznać czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego | Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego Czynniki indywidualne (społeczno-demograficzne i osobowościowe) Czynniki organizacyjne/ związane z pracą | Nauczanie zdalne Film interaktywny Studium przypadku Test do samooceny | Klasyfikuje czynniki ryzyka syndromu wypalenia Wymienia indywidualne czynniki wypalenia zawodowego Wymienia czynniki wypalenia związane z pracą | Komputer (sieć, Wi-Fi) | 2. tydzień |
| Potrafi dokonać analizy konsekwencji wypalenia w powiązaniu z potencjalnymi czynnikami ryzyka | Symptomy i konsekwencje wypalenia Konsekwencje wypalenia na poziomie osobistym Konsekwencje wypalenia na poziomie zawodowym Konsekwencje wypalenia na poziomie organizacyjnym | Nauczanie zdalne Film interaktywny Studium przypadku | Opisuje konsekwencje wypalenia powiązaniu z potencjalnymi czynnikami ryzyka | Komputer (sieć, Wi-Fi) E- prezentacje multimedialne Przykłady sytuacji | 2. tydzień |
| Potrafi dokonać analizy skutecznych środków zapobiegawczych redukujących występowanie syndromu wypalenia | Badania na temat zapobiegania wypaleniu Stosowanie aktywnych interwencji Zarządzanie stresem | Analiza badań naukowych Meta-refleksja | Wybiera skuteczne środki zapobiegawcze, aby zredukować występowanie syndromu wypalenia | Komputer (sieć, Wi-Fi) Źródła internetowe Materiały pomocnicze on-line | 3. tydzień |

Moduł IV. Etyka troski o siebie (*szkolenie w sali zajęciowej*)

| Efekty kształcenia | Opis treści kształcenia | Metody | Kryteria oceniania | Materiały i sprzęt | Czas trwania |
|--|--|---|--|--|--------------------|
| Rozumie pojęcie troski o siebie w zawodach związanych z opieką (poziom wiedzy, kognitywny) | Troska o siebie: etyczny imperatyw | Wykład (prezentacja PowerPoint) Film edukacyjny Dyskusja w grupie Ocena troski o siebie Stworzenie planu troski o siebie | Wyjaśnia pojęcie troski o siebie w zawodach związanych z opieką (poziom wiedzy, kognitywny) | Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki | 1 godzina 20 minut |
| Poznaje kluczowe strategie, najlepsze praktyki i główne zadania w umacnianiu troski o siebie | Kluczowe strategie i główne zadania w umacnianiu troski o siebie | Wykład Dyskusja w grupie | Wymienia kluczowe strategie, najlepsze praktyki i główne zadania w umacnianiu troski o siebie | Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki | 1 godzina 20 minut |
| Wykazuje holistyczne i zintegrowane podejście do troski o siebie i redukcji stresu | Holistyczne podejście do zagadnienia troski o siebie i redukcji stresu | Wykład Dyskusje w grupie Odgrywanie ról Trening budowania potencjału Wytyczne związane z troską o siebie Materiał animowany zawierający techniki dbania o siebie | Stosuje zintegrowane i holistyczne podejście do troski o siebie i redukcji stresu w sytuacjach rzeczywistych | Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki | 1 godzina 20 minut |

Moduł V. Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu (*szkolenie w sali zajęciowej*)

| Efekty kształcenia | Opis treści kształcenia | Metody | Kryteria oceniania | Materiały i sprzęt | Czas trwania |
|---|---|--|--|--|--------------------|
| Potrafi zastosować indywidualne strategie zapobiegające wypaleniu zawodowemu | Indywidualne strategie zapobiegania syndromowi wypalenia zawodowego: depersonalizacja, charakterystyka demograficzna, poczucie umiejscowienia kontroli, ekstrawersja, strategie zachowania w sytuacji stresującej, stabilność emocjonalna | Prezentacja interaktywna Modelowanie Warsztaty Testy do samooceny Studium przypadku Autorefleksja | Wykazuje umiejętność zastosowania indywidualnych strategii zapobiegających wypaleniu zawodowemu | Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki | 1 godzina 30 minut |
| Potrafi zastosować interpersonalne strategie zapobiegawcze | Interpersonalne strategie zapobiegające syndromowi wypalenia zawodowego: wsparcie społeczne, określone umiejętności w prowadzeniu i monitorowaniu szkolenia, asertywność w komunikacji pomiędzy członkami zespołu, | Prezentacja interaktywna Odgrywanie ról Studium przypadku Ćwiczenia ze strategii komunikacyjnych ukierunkowanych na wzmacnianie pozycji | Wykazuje umiejętność zastosowania interpersonalnych strategii zapobiegających wypaleniu zawodowemu | Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki | 1 godzina 30 minut |
| Potrafi zastosować organizacyjne strategie zapobiegawcze | Organizacyjne strategie zapobiegające syndromowi wypalenia zawodowego: usprawnienie organizacji, organizacyjny model | Prezentacja interaktywna Odgrywanie ról Warsztaty | Wykazuje umiejętność zastosowania organizacyjnych strategii zapobiegających wypaleniu zawodowemu | Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki | 1 godzina |

| | | | | | |
|--|---|-------------------|--|--|--|
| | szkoleń personelu, zapewnienie personelowi materiałów szkoleniowych, zapewnienie personelowi wsparcia psychologicznego. | Studium przypadku | | | |
|--|---|-------------------|--|--|--|

Moduł VI. Strategie radzenia sobie ze stresem (*szkolenie w sali zajęciowej*)

| Efekty kształcenia | Opis treści kształcenia | Metody | Kryteria oceniania | Materiały i sprzęt | Czas trwania |
|---|---|--|---|--|--------------|
| Potrafi zastosować główne strategie zarządzania stresem i przeciwdziałania wypaleniu | Indywidualne możliwości radzenia sobie: techniki relaksacyjne, psychoterapia, terapia, medytacja | Wykład Dyskusja w grupie Filmy video – wywiad z ekspertem Ćwiczenia praktyczne | Wybiera strategie zarządzania stresem Wybiera strategie przeciwdziałania wypaleniu | Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki | 60 minut |
| Potrafi wybrać i zastosować metody kognitywne w zarządzaniu stresem | Metody kognitywne w radzeniu sobie ze stresem: <i>pozytywne nastawienie do życia</i> , reorientacja, zarządzanie czasem, wyregulowanie emocji, sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem, ukierunkowanie na emocje, ukierunkowanie na problem, Metoda 3R (R ecognise rozpoznanie, R everse-odwrócenie, R esilience – odporność) | Wykład Dyskusja w grupie Warsztaty Test Matryca zarządzania czasem Ćwiczenia ukierunkowane na wzmacnianie pozycji | Wybiera kognitywne metody radzenia sobie w zależności od sytuacji | Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki | 60 minut |

Moduł VII. Techniki relaksacyjne (*szkolenie w sali zajęciowej*)

| Efekty kształcenia | Opis treści kształcenia | Metody | Kryteria oceniania | Materiały i sprzęt | Czas trwania |
|--|---|---|--|--|---------------------|
| Ćwiczenie technik relaksacyjnych w celu poprawy samopoczucia | <i>Techniki relaksacyjne Trening autogenny i progresywnego relaksu mięśni Świadomość Własna skuteczność Wizualizacja Relaksacja oddechowa Ćwiczenia fizyczne i inne</i> | Indywidualne ćwiczenie w rysowaniu, dyskusja w małych grupach, dyskusja plenarna Dyskusja Film instruktażowy treningu autogennego Ćwiczenia progresywnego relaksu mięśni | Wybiera odpowiednie techniki relaksacyjne w celu poprawy samopoczucia | Multimedia, arkusze papieru, tablice, pisaki Materiały treningu autogennego Odtwarzacz płyt CD | 120 minut |
| Ocena korzyści z pogłębienia świadomości i włączenia do codziennego życia | <i>Wprowadzenie do medytacji świadomości Pielęgnowanie pozytywnych emocji Współczucie wobec innych i samego siebie Koncepcje siebie i innych Włączenie do codziennego życia</i> | Wykłady na temat współczucia wobec samego siebie Dyskusje w małych grupach Praktyki medytacyjne Czytanie tekstów Przygotowanie fragmentu książki o świadomości Ćwiczenie pozytywnych emocji. | Uzasadnia korzyści z pogłębienia świadomości i włączenia do codziennego życia. | Maty relaksacyjne Multimedia, arkusze papieru, tablice, pisaki | 120 minut |

Program kształcenia dla pracowników opieki

Cel szkolenia –przekazanie wiedzy pracownikom opieki na temat zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz strategii radzenia sobie z wypaleniem zawodowym.

Szkolenie składa się z 4 modułów:

Moduł I. Wypalenie a stres: początkowe oznaki i symptomy (*szkolenie on-line*)

Moduł II. Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego i konsekwencje (*szkolenie on-line*)

Moduł III. Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

Moduł IV. Techniki relaksacyjne

Moduł I. Wypalenie a stres; początkowe oznaki i symptomy (szkolenie on-line)

| Efekty kształcenia | Opis treści kształcenia | Metody | Kryteria oceniania | Materiały i sprzęt | Czas trwania |
|--|--|---|---|---------------------------|---------------------|
| Potrafi wyjaśnić pojęcia wypalenia i stresu | Definicja wypalenia i stresu Różnica pomiędzy wypaleniem a stresem | Film interaktywny Samokształcenie zdalne | Definiuje wypalenie i stres | Komputer (sieć, Wi-Fi) | 1. tydzień |
| Zna główne stresory w zawodzie i przyczyny wypalenia | Główne kategorie stresorów związane z zawodem (emocjonalne, środowiskowe, fizyczne, kognitywne, społeczne, interpersonalne, ogólne) | Samokształcenie zdalne Test | Umiejętność opisanie stresu zawodowego i głównych stresorów w zawodzie | Komputer (sieć, Wi-Fi) | 1. tydzień |
| Potrafi rozpoznać oznaki i symptomy wypalenia | Wprowadzenie do zagadnień związanych z wypaleniem zawodowym. Początkowe oznaki i symptomy wypalenia (fizyczne, emocjonalne, behawioralne) | Film interaktywny Studium przypadku Testy | Rozpoznaje oznaki wypalenia Wymienia somatyczne i emocjonalne oznaki wypalenia | Komputer (sieć, Wi-Fi) | 1. tydzień |
| Określa różnice pomiędzy poszczególnymi etapami wypalenia | Dynamika wypalenia Etapy wypalenia Objawy kliniczne wypalenia | Film interaktywny Studium przypadku Testy | Rozpoznaje różnice pomiędzy stresem i wypaleniem Określa etapy wypalenia Rozpoznaje wczesne oznaki i symptomy wypalenia (fizyczne, emocjonalne, behawioralne) | Komputer (sieć, Wi-Fi) | 2. tydzień |

Moduł II. Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego i konsekwencje (szkolenie on-line)

| Efekty kształcenia | Opis treści kształcenia | Metody | Kryteria oceniania | Materiały i sprzęt | Czas trwania |
|---|--|---|---|--|--------------|
| Potrafi rozpoznać czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego | Czynniki ryzyka syndromu wypalenia zawodowego Czynniki indywidualne (społeczno-demograficzne i osobowościowe) Czynniki organizacyjne/ związane z pracą | Nauczanie zdalne Film interaktywny Studium przypadku Test do samooceny | Klasyfikuje czynniki ryzyka syndromu wypalenia Wymienia indywidualne czynniki wypalenia zawodowego Wymienia czynniki wypalenia związane z pracą | Komputer (sieć, Wi-Fi) | 2. tydzień |
| Potrafi dokonać analizy konsekwencji wypalenia | Symptomy i konsekwencje wypalenia Konsekwencje wypalenia na poziomie osobistym | Nauczanie zdalne Film interaktywny Studium przypadku | Opisuje konsekwencje wypalenia | Komputer (sieć, Wi-Fi) E- prezentacje multimedialne Przykłady sytuacji | 2.tydzień |
| Potrafi dokonać analizy konsekwencji wypalenia w powiązaniu z potencjalnymi czynnikami ryzyka | Symptomy i konsekwencje wypalenia Konsekwencje wypalenia na poziomie osobistym Konsekwencje wypalenia na poziomie zawodowym | Nauczanie zdalne Film interaktywny Studium przypadku | Opisuje konsekwencje wypalenia powiązaniu z potencjalnymi czynnikami ryzyka | Komputer (sieć, Wi-Fi) E- prezentacje multimedialne Przykłady sytuacji | 2.tydzień |

Moduł III. Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu (*szkolenie w sali zajęciowej*)

| Efekty kształcenia | Opis treści kształcenia | Metody | Kryteria oceniania | Materiały i sprzęt | Czas trwania |
|--|--|--|---|---|---------------------------|
| <p>Potrafi zastosować indywidualne strategie zapobiegające wypaleniu zawodowemu</p> | <p>Indywidualne strategie zapobiegania syndromowi wypalenia zawodowego: depersonalizacja, charakterystyka demograficzna, poczucie umiejscowienia kontroli, ekstrawersja, strategie zachowania w sytuacji stresującej, stabilność emocjonalna</p> | <p>Prezentacja interaktywna Modelowanie Warsztaty Testy do samooceny Studium przypadku Autorefleksja</p> | <p>Wykazuje umiejętność zastosowania indywidualnych strategii zapobiegających wypaleniu zawodowemu</p> | <p>Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki</p> | <p>1 godzina 30 minut</p> |
| <p>Potrafi zastosować interpersonalne strategie zapobiegawcze</p> | <p>Interpersonalne strategie zapobiegające syndromowi wypalenia zawodowego: wsparcie społeczne, określone umiejętności w prowadzeniu i monitorowaniu szkolenia, asertywność w komunikacji pomiędzy członkami zespołu,</p> | <p>Prezentacja interaktywna Odgrywanie ról Studium przypadku Ćwiczenia ze strategii komunikacyjnych ukierunkowanych na wzmacnianie pozycji</p> | <p>Wykazuje umiejętność zastosowania interpersonalnych strategii zapobiegających wypaleniu zawodowemu</p> | <p>Multimedia, arkusze papieru, tablica, pisaki</p> | <p>1 godzina 30 minut</p> |

Moduł IV. Techniki relaksacyjne (szkolenie w sali zajęciowej)

| Efekty kształcenia | Opis treści kształcenia | Metody | Kryteria oceniania | Materiały i sprzęt | Czas trwania |
|--|---|--|--|--|--------------|
| Stosowanie technik relaksacyjnych w celu poprawy samopoczucia | <i>Techniki relaksacyjne Trening autogenny i progresywnego relaksu mięśni Świadomość Własna skuteczność Wizualizacja Relaksacja oddechowa Ćwiczenia fizyczne i inne</i> | Indywidualne ćwiczenie w rysowaniu, dyskusja w małych grupach, dyskusja plenarna Dyskusja Film instruktażowy treningu autogennego Ćwiczenia progresywnego relaksu mięśni | Wybiera odpowiednie techniki relaksacyjne w celu poprawy samopoczucia | Multimedia, arkusze papieru, tablice, pisaki Materiały treningu autogennego Odtwarzacz płyt CD | 120 minut |
| Ocena korzyści z pogłębiania świadomości i włączenia do codziennego życia | <i>Wprowadzenie do medytacji świadomości Pielęgnowanie pozytywnych emocji Współczucie wobec innych i samego siebie Koncepcje siebie i innych Włączenie do codziennego życia</i> | Wykłady na temat współczucia wobec samego siebie Dyskusje w małych grupach Praktyki medytacyjne Czytanie tekstów Przygotowanie fragmentu książki o świadomości Ćwiczenie pozytywnych emocji | Uzasadnia korzyści z pogłębiania świadomości i włączenia do codziennego życia. | Maty relaksacyjne Multimedia, arkusze papieru, tablice, pisaki | 120 minut |

IŽANGA (LITHUANIA)

- Sveikatos priežiūros sistemos darbuotojai susiduria su plačiu psichosocialinių stresorių spektru, todėl turi didelę riziką susirgti ir patirti perdegimo sindromą, kas, savo ruožtu, gali paveikti slaugos kokybės rezultatus (Portoghese, Galletta, Coppola, Finco, and Campagna, 2014).
- Perdegimas yra plačiai pripažįstamas kaip problema sveikatos ir socialinių paslaugų teikėjų tarpe, nes jis turi didelį poveikį šių paslaugų teikimui (Morse, Salyers, Rollins, Monroe-DeVita, & Pfahler, 2012; U.S. Department of Health and Human Services, 2013).
- Perdegimas ne tik turi reikšmingą poveikį slaugytojų ir soc. priežiūros darbuotojų fizinei, psichinei ir profesinei gerovei, tačiau jis taip pat gali neigiamai įtakoti paslaugų kokybę ir saugumą (Aiken et al., 2002).
- Perdegimas kenkia sprendimais pagrįstos slaugos praktikos įgyvendinimui ir, be abejo, yra žalingas asmenims, gaunantiems paslaugas (Woltmann et al., 2008)
- Perdegimo prevenciją ir terapiją galima modeliuoti 3 trimis lygiais: asmeniniu, (psichoterapija, patarimai dėl sveikos gyvensenos), komandiniu (tobulinant komunikaciją) ir instituciniu (grupiniai susitikimai ir parama) (Schraub S, Marx E., 2004).

Svarbumas priežiūros darbuotojams

Slaugytojai ir soc. priežiūros darbuotojai yra stresinės profesijos, pasižyminčios įvairių subtilių situacijų ir aplinkybių poveikiu, kurios gali įtakoti perdegimą. Stresoriai (įtakojantys veiksniai), kaip antai - pernelyg didelis darbo krūvis, nereguliarios ir papildomos darbo valandos, fizinis nuovargis, išgyvenimai, susiję su sergančių pacientų ir jų šeimų narių patiriamomis emocijomis, paramos stoka, netikrumas dėl gydymo, konfliktai su kolegomis, priežiūros ir medicinos personalu, mirtys, problemos, susijusios su pacientų priežiūra, techninių žinių ir įgūdžių stoka. Visi šie veiksniai rodo kritinius aspektus, kurie įtakoja potencialias perdegimo sindromo aukas. Šie aspektai labai svarbūs, siekiant skatinti sąmoningą ugdymą, kuris padėtų užtikrinti prevenciją ir individualias ar grupines intervencijos priemones, siekiant susidoroti ištikus perdegimo sindromui.

MOKYMO PROGRAMOS METODAI

- Šios mokymo programos tikslas yra numatyti ir taikyti praktikoje intervencijos/mokymo modelį, siekiant sumažinti perdegimo sindromo atsiradimą slaugytojų, slaugos studentų ir soc. priežiūros darbuotojų tarpe.
- Mišraus mokymosi metodika yra labai novatoriška perdegimo prevencijos srityje; ji siūlo informaciją/žinias ir priemones apie perdegimą pradedantiems karjerą, bei stiprias prevencines priemones, kurios siūlomos, remiantis tarptautinio lyginamojo tyrimo/analizės išvadamis.
- Tikslinė grupė yra mokomi asmenys (slaugytojai, slaugos studentai ir soc. priežiūros darbuotojai), kurie dirba įvairiose sveikatos priežiūros įstaigose ir ne pelno organizacijose.
- Mokymo programą sudaro: 3 virtualūs ir 4 auditoriniai moduliai, siekiant apmokyti slaugytojus ir slaugos studentus ir 2 virtualūs ir 2 auditoriniai moduliai, siekiant apmokyti soc. priežiūros darbuotojus.

Mokymo programa slaugytojams ir slaugą studijuojantiems studentams

Kurso tikslas – suteikti žinias apie perdegimo prevenciją ir įveikimo strategijas slaugytojams ir slaugą studijuojantiems studentams.

Kursą sudaro 7 moduliai:

Modulis I. Perdegimas ir stresas: ankstyvieji požymiai, simptomai ir paplitimas (*virtualus kursas*)

Modulis II. Profesinio perdegimo sindromo struktūrinis modelis ir klinikiniai simptomai (*virtualus kursas*)

Modulis III. Perdegimo sindromo rizikos faktoriai ir pasekmės (*virtualus kursas*)

Modulis IV. Savipagalbos etika

Modulis V. Perdegimo prevencijos strategijos

Modulis VI. Perdegimo įveikimo strategijos

Modulis VII. Relaksacijos technikos

Modulis I. Perdegimas ir stresas: ankstyvieji ženklai, simptomai ir paplitimas (*virtualus kursas*)

| Mokymosi rezultatai | Turinio aprašymas | Metodai | Vertinimo kriterijai | Ištekliai ir įranga | Trukmė |
|---|--|---|---|---------------------------------------|---------------|
| Gebėti paaiškinti perdegimo ir streso sąvokas | Perdegimo ir streso sąvokos Skirtumai tarp streso ir perdegimo | Interaktyvus video Savarankiškas e-mokymasis | Paaiškina perdegimo ir streso sąvokas | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) | 1-oji savaitė |
| Atpažinti pagrindinius slaugytojų darbo stresorius ir perdegimo priežastis | Slaugytojų darbo stresoriai Pagrindinės stresorių kategorijos (emociniai stresoriai, aplinkos / fiziniai stresoriai, kognityviniai stresoriai, socialiniai / tarpasmeniniai stresoriai, bendro pobūdžio stresoriai) | Savarankiškas e-mokymasis Testas | Apibūdina slaugytojų darbe patiriamą stresą ir pagrindinius slaugytojų darbo stresorius | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) | 1-oji savaitė |
| Gebėti atpažinti perdegimo ženklus ir simptomus | Įvadas į profesinį perdegimą Ankstyvieji perdegimo ženklai ir simptomai (fiziniai, emociniai, elgesio) | Interaktyvus video Atvejo analizė Savęs įsivertinimo testas | Atpažįsta perdegimo požymius Išvardina somatinius ir emocinius perdegimo požymius | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) | 1-oji savaitė |
| Gebėti palyginti perdegimą tarp slaugytojų, dirbančių skirtingose srityse | Perdegimo paplitimas pagal slaugytojų profesinės veiklos profilį: paliatyviojoje/onkologinėje slaugoje, | Mokslinių straipsnių analizė Meta-refleksija | Analizuoja ir palygina perdegimą tarp slaugytojų dirbančių skirtingose srityse | Mokslinių duomenų bazės (EBSCO irkt.) | 1-oji savaitė |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | terapinėje ir geriatrinėje slaugoje, bendruomenės slaugoje, chirurginėje slaugoje, skubiojoje ir intensyviojoje slaugoje, psichikos sveikatos slaugoje, operacinėje slaugoje ir kt. | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Modulis II. Profesinio perdegimo sindromo struktūrinis modelis ir klinikiniai simptomai (virtualus kursas)

| Mokymosi rezultatai | Turinio aprašymas | Metodai | Vertinimo kriterijai | Ištekliai ir įranga | Trukmė |
|--|--|---|--|-----------------------------|---------------|
| Atpažinti profesinio perdegimo sindromo komponentus | Perdegimo sindromo modelis ir raiška Ch. Maslach perdegimo sindromo vertinimo instrumentas (MBI) Profesinio perdegimo sindromo komponentai (emocinis išsekimas, depersonalizacija, profesinės veiklos efektyvumo redukcija) Emocinio išsekimo, kaip pagrindinio | Savarankiško e-mokymosi medžiaga Interaktyvus video Atvejo analizė Diskusija ir moderavimas Testai Virtualus forumas | Apibūdina profesinio perdegimo komponentus Išvardina emocinio išsekimo požymius Išvardina depersonalizacijos požymius Išvardina profesinės veiklos efektyvumo redukcijos požymius | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) | 2-oji savaitė |

| | | | | | |
|---|---|--|---|-----------------------------|---------------|
| | profesinio perdegimo komponento, apibūdinimas Depersonalizacijos komponento apibūdinimas Profesinės veiklos efektyvumo redukcijos komponento apibūdinimas | | | | |
| Identifikuoti skirtumus tarp perdegimo stadijų | Perdegimo dinamika Perdegimo stadijos Perdegimo klinikiniai simptomai | Interaktyvus video Atvejo analizė Testai | Atpažįsta skirtumus tarp streso ir perdegimo Atpažįsta perdegimo stadijas Atpažįsta perdegimo ankstyvuosius ženklus ir simptomus (fizinius, emocinius, elgesio) | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) | 2-oji savaitė |

Modulis III. Perdegimo sindromo rizikos faktoriai ir pasekmės (*virtualus kursas*)

| Mokymosi rezultatai | Turinio aprašymas | Metodai | Vertinimo kriterijai | Ištekliai ir įranga | Trukmė |
|--|--|---|---|---|---------------|
| Gebėti atpažinti perdegimo sindromo rizikos faktorius | Perdegimo sindromo rizikos faktoriai Individualūs faktoriai (socialinės-demografinės ir asmenybinės charakteristikos) Organizaciniai / su darbu susiję faktoriai | Savarankiškas mokymasis virtualioje-aplinkoje Interaktyvus video Atvejoanalizė Savęs įsivertinimo testas | Klasifikuoja perdegimo sindromo rizikos faktorius Išvardina perdegimo individualius faktorius Išvardina su darbu susijusius individualius faktorius | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) | 2-oji savaitė |
| Gebėti analizuoti perdegimo pasekmių ryšį su galimais rizikos veiksniais | Perdegimo simptomai ir pasekmės Perdegimo pasekmės asmeniniu lygmeniu Perdegimo poveikis profesiniu lygmeniu Perdegimo poveikis organizaciniu lygmeniu | Savarankiškas mokymasis virtualioje-aplinkoje Interaktyvus video Atvejo analizė | Apibūdina perdegimo pasekmių ryšį su galimais rizikos veiksniais | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) E- skaidrės Situacijų pavyzdžiai | 2-oji savaitė |
| Gebėti analizuoti veiksmingų prevencinių priemonių poveikį perdegimo sindromo paplitimo mažinimui | Perdegimo prevencijos tyrimai Aktyvių intervencijų taikymas Streso valdymas | Mokslinių tyrimų analizė Meta-refleksija | Parenka veiksmingas prevencines priemones perdegimo sindromo paplitimo mažinimui | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) Interneto šaltiniai Internete patalpinta medžiaga | 3-oji savaitė |

Module IV. Savipagalbos etika (*mokymas auditorijoje*)

| Mokymosi rezultatai | Turinio aprašymas | Metodai | Vertinimo kriterijai | Ištekliai ir įranga | Trukmė |
|---|---|---|--|---|----------------|
| Gebėti suprasti savipagalbos koncepciją slaugos profesijoje (kognityvinis lygis) | Savęs priežiūra: etinis imperatyvas | Paskaita (Power point prezentacija) Edukacinis filmas Diskusijos grupėse Savęs priežiūros įvertinimas Savistabos plano sukūrimas | Paaiškins savipagalbos koncepciją slaugos profesijoje (kognityviniame lygyje) | Projektorius, popierius, rašomojilenta, žymekliai | 1 val. 20 min. |
| Sužinoti pagrindines savipagalbos strategijas, geriausią praktiką ir pagrindinius gerinimo būdus | Pagrindinės strategijos ir veiklos savipagalbos stiprinimui | Paskaita Diskusijos grupėse | Išvardins pagrindines strategijas, geriausią praktiką ir pagrindinius savipagalbos stiprinimo būdus. | Projektorius, popierius, rašomojilenta, žymekliai | 1 val. 20 min. |
| Pademonstruoti integruotą ir holistinį požiūrį į savipagalbą ir streso mažinimą | Holistinis požiūris į savipagalbą ir streso mažinimą. | Paskaita Diskusijos grupėse Vaidmenų žaidimai Gebėjimų stiprinimo praktinės užduotys Savipagalbos gairės Animuota medžiaga savipagalbos technikoms atlikti | Taikys Integruotą ir holistinį požiūrį praktinėse situacijose | Projektorius, popierius, rašomojilenta, žymekliai | 1 val. 20 min. |

Modulis V. Perdegimo prevencijos strategijos (mokymas auditorijoje)

| Mokymosi rezultatai | Turinio aprašymas | Metodai | Vertinimo kriterijai | Ištekliai ir įranga | Trukmė |
|---|--|--|---|---|----------------|
| Gebėti taikyti Individualias perdegimo prevencijos strategijas | Individualios perdegimo sindromo prevencijos strategijos: depersonalizacija; Demografinės charakteristikos; Kontrolė; Savigarba; Ekstraversija; Elgesio strategijos streso situacijoje; Emocinis stabilumas | Interaktyvi prezentacija Situacijų modeliavimodirbtuvės Savęs vertinimo testai Atvejo analizė Savirefleksija | Pademonstruos gebėjimą taikyti individualias perdegimo sindromo prevencijos strategijas | Projektorius, popierius, rašomojilenta, žymekliai | 1 val. 30 min. |
| Gebėti taikyti tarpasmenines prevencines strategijas | Tarpasmeninės perdegimo sindromo prevencijos strategijos: Socialinė parama; Specifiniai lyderystės įgūdžiai; Pasitikėjimo savimi, komunikacijos Tarp komandos narių įgūdžiai; bendravimo tarp komandos narių skatinimo įgūdžiai. | Interaktyvi prezentacija Vaidmenų žaidimai Atvejoanalizė, pasikartojantys scenarijai Įgalinančios, orientuotos komunikacijos strategijos pratimai | Pademonstruos gebėjimą taikyti tarpasmenines perdegimo sindromo prevencijos strategijas | Projektorius, popierius, rašomojilenta, žymekliai | 1 val. 30 min. |
| Gebėti taikyti Organizacines prevencines strategijas | Organizacinės perdegimo sindromo prevencijos strategijos: Organizaciniai patobulinimai. Organizacijos personalo mokymas. Personalo materialinis aprūpinimas. Psichologinė pagalba | Interaktyvi prezentacija Vaidmenų žaidimai Dirbtuvės Atvejo analizė | Pademonstruos gebėjimą taikyti organizacines perdegimo sindromo prevencijos strategijas | Projektorius, popierius, rašomojilenta, žymekliai | 1 val. |

Modulis VI. Perdegimo įveikimo strategijos (mokymas auditorijoje)

| Mokymosi rezultatai | Turinio aprašymas | Metodai | Vertinimo kriterijai | Ištekliai ir įranga | Trukmė |
|--|---|--|---|---|------------------|
| Gebėti taikyti pagrindines perdegimo ir streso valdymo strategijas | Individualios įveikimo galimybės: atsipalaidavimo metodai; psichoterapija; Vaistai | Paskaita Darbas grupėse Diskusijos Video medžiaga (interview su ekspertais) Praktinės užduotys | Pasirinks streso valdymo strategijas Pasirengs perdegimo valdymo strategijas | Projektorius, popierius, rašomojilenta, žymekliai | 60 min. (1 val.) |
| Gebės pasirinkti ir taikyti streso valdymo atpažinimo ir įveikimo būdus | Kognityviniai pažinimo metodai; Orientavimas į pozityvų gyvenimo būdą, perorientavimas; Laiko planavimas; Stipriųjų (silpnųjų) pusių racionalus suvokimas ir jų valdymas; Emocijų valdymas; Stresas ir įtampa darbe, jų įveikimo būdai; Orientacija į emocijas; Orientacija į problemas; 3 R (R ecognise, R everse, R esilience) metodai (atpažinti, pakeisti kryptį, išvystyti | Paskaita Darbas grupėse Diskusijos Dirbtuvės Testai Laiko planavimo matrica Įgalinantys pratimai | Įvertinus situaciją parinks kognityvinius įveikimo metodus | Projektorius, popierius, rašomojilenta, žymekliai | 60 min. (1 val.) |

| | | | | | |
|--|------------|--|--|--|--|
| | atsparumą) | | | | |
|--|------------|--|--|--|--|

Module VII. Relaksacijos technikos (mokymas auditorijoje)

| Mokymosi rezultatai | Turinio aprašymas | Metodai | Vertinimo kriterijai | Ištekliai ir įranga | Trukmė |
|--|--|--|--|---|-------------------|
| Taikys perdegimo įveikimo praktinius metodus, siekiant pagerinti savijautą | Perdegimo įveikimo metodai; Autogeninė treniruotė ir laipsniška raumenų relaksacija; Sąmoningumas; Savęs įgalinimas; Vizualizacija; Kvėpavimo pratimai; Fiziniai pratimai ir kt. | Individualus piešimo pratimai, diskusija mažose grupėse, plenarinė diskusija. Autogeninė vaizdo treniruotė; pratimai laipsniškam raumenų atpalaidavimui; relaksacinė muzika | Gebės parinkti tinkamą perdegimo įveikimo techniką, siekiant pagerinti savijautą | Projektorius, popierius, rašomojilenta, žymekliai, Priemonės autogeninėms treniruotėms atlikti, CD grotuvas | 120 min, (2 val.) |
| Įvertins sąmoningumo naudą, integruojant ir naudojant žinias kasdieniniame gyvenime | Įvadas į sąmoningumo meditacija. Teigiamų emocijų propagavimas. Užuojauta sau ir empatija. Savęs įgalinimo koncepcijos. | Paskaitos apie užuojautą sau ir empatiją; diskusija mažose grupėse; Meditacinės praktikos | Pagrįs sąmoningo supratimo apie save naudą, Gebės praktiškai integruoti šias žinias į savo kasdienį gyvenimą | Kilimėliai relaksacijai, projektorius, popierius, rašomojilenta, žymekliai, | 120 min, (2 val.) |

| | | | | | |
|--|----------------------------------|--|--|--|--|
| | Integracija į kasdienį gyvenimą. | Tekstų skaitymai. Dienoraščio apie sąmoningą savo savijautos fiksavimą formos paruošimas;. Teigiamas emocijas įgalinantys pratimai. | | | |
|--|----------------------------------|--|--|--|--|

Mokymo programa soc. priežiūros darbuotojams

Kurso tikslas – suteikti žinias apie perdegimo prevenciją ir įveikimo strategijas soc. priežiūros darbuotojams

Mokymų kursą sudaro 4 moduliai:

Modulis I. Perdegimas ir stresas: ankstyvieji ženklai ir simptomai (*virtualus kursas*)

Modulis II. Perdegimo sindromo rizikos faktoriai ir pasekmės (*virtualus kursas*)

Modulis III. Perdegimo prevencijos strategijos

Modulis IV. Perdegimo įveikimo technikos

Modulis I. Perdegimas ir stresas: ankstyvieji ženklai ir simptomai (*virtualus kursas*)

| Mokymosi rezultatai | Turinio aprašymas | Metodai | Vertinimo kriterijai | Ištekliai ir įranga | Trukmė |
|--|---|---|--|-----------------------------|--------------|
| Gebėti paaiškinti perdegimo ir streso sąvokas | Perdegimo ir streso sąvokos Skirtumai tarp streso ir perdegimo | Interaktyvus video Savarankiškas e-mokymasis | Paaiškina perdegimo ir streso sąvokas | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) | 1-ojisavaitė |
| Atpažinti pagrindinius darbo stresorius ir perdegimo priežastis | Pagrindinės stresorių kategorijos (emociniai stresoriai, aplinkos / fiziniai stresoriai, kognityviniai stresoriai, socialiniai / tarpasmeniniai stresoriai, bendro pobūdžio stresoriai) | Savarankiškas e-mokymasis Testas | Apibūdina darbe patiriamą stresą ir pagrindinius darbo stresorius | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) | 1-ojisavaitė |
| Gebėti atpažinti perdegimo ženklus ir simptomus | Įvadas į profesinį perdegimą Ankstyvieji perdegimo ženklai ir simptomai (fiziniai, emociniai, elgesio) | Interaktyvus video Atvejo analizė Savęs įsivertinimo testas | Atpažįsta perdegimo požymius Išvardina somatinius ir emocinius perdegimo požymius | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) | 1-ojisavaitė |
| Identifikuoti skirtumus tarp perdegimo stadijų | Perdegimo dinamika Perdegimo stadijos Perdegimo klinikiniai simptomai | Interaktyvus video Atvejo analizė Testai | Atpažįsta skirtumus tarp streso ir perdegimo Atpažįsta perdegimo stadijas | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) | 2-ojisavaitė |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | Atpažįsta perdegimo ankstyvuosius ženklus ir simptomus (fizinius, emocinius, elgesio) | | |
|--|--|--|---|--|--|

Modulis II. Perdegimo sindromo rizikos faktoriai ir pasekmės (*virtualus kursas*)

| Mokymosi rezultatai | Turinio aprašymas | Metodai | Vertinimo kriterijai | Ištekliai ir įranga | Trukmė |
|---|---|--|--|--|--------------|
| Gebėti atpažinti perdegimo rizikos faktorius | Perdegimo rizikos faktoriai Individualūs faktoriai (socialinės-demografinės ir asmenybinės charakteristikos) Organizaciniai / su darbu susiję faktoriai | Savarankiškas mokymasis virtualioje-aplinkoje Interaktyvus video Atvejo analizė Savęs įsivertinimo testas | Klasifikuoja perdegimo rizikos faktorius Išvardina perdegimo individualius faktorius Išvardina su darbu susijusius individualius faktorius | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) | 2-ojisavaitė |
| Gebėti atpažinti perdegimo pasekmes | Perdegimo simptomai ir pasekmės Perdegimo pasekmės asmeniniu lygmeniu | Savarankiškas mokymasis virtualioje-aplinkoje Interaktyvus video Atvejo analizė | Apibūdina perdegimo pasekmes | Kompiuteris (Wi-Fi tinklas) E- skaidrės Situacijų pavyzdžiai | 2-ojisavaitė |

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|--------------|
| Gebėti analizuoti perdegimo pasekmių ryšį su galimais rizikos veiksniais | <p>Perdegimo simptomai ir pasekmės</p> <p>Perdegimo pasekmės asmeniniu lygmeniu</p> <p>Perdegimo poveikis profesiniu lygmeniu</p> | <p>Savarankiškas mokymasis virtualioje-aplinkoje</p> <p>Interaktyvus video</p> <p>Atvejo analizė</p> | <p>Apibūdina perdegimo pasekmių ryšį su galimais rizikos veiksniais</p> | <p>Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)</p> <p>E- skaidrės</p> <p>Situacijų pavyzdžiai</p> | 2-ojisavaitė |
|---|---|--|---|---|--------------|

Modulis III. Perdegimo prevencijos strategijos (*mokymas auditorijoje*)

| Mokymosi rezultatai | Turinio aprašymas | Metodai | Vertinimo kriterijai | Ištekliai ir įranga | Trukmė |
|---|---|---|---|---|----------------|
| Gebėti taikyti individualias perdegimo prevencijos strategijas | <p>Individualios perdegimo sindromo prevencijos strategijos:</p> <p>depersonalizacija;</p> <p>Demografinės charakteristikos;</p> <p>Kontrolė;</p> <p>Savigarba;</p> <p>Ekstraversija;</p> <p>Elgesio strategijos streso situacijoje;</p> <p>Emocinis stabilumas</p> | <p>Interaktyvi prezentacija</p> <p>Situacijų modeliavimo dirbtuvės</p> <p>Savęs vertinimo testai</p> <p>Atvejoanalizė</p> <p>Savirefleksija</p> | <p>Demonstruos gebėjimą taikyti individualias perdegimo prevencijos strategijas</p> | <p>Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai</p> | 1 val. 30 min. |
| Gebėti taikyti tarpasmenines prevencines strategijas | <p>Tarpasmeninės perdegimo sindromo prevencijos strategijos:</p> | <p>Interaktyvi prezentacija</p> <p>Vaidmenų žaidimai</p> <p>Atvejo analizė, pasikartojantys scenarijai</p> | <p>Pademonstruos gebėjimą taikyti tarpasmenines perdegimo sindromo</p> | <p>Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai</p> | 1 val. 30 min. |

| | | | | | |
|--|--|--|-------------------------|--|--|
| | Socialinė parama; Specifiniai lyderystės įgūdžiai; Pasitikėjimo savimi, komunikacijos Tarp komandos narių įgūdžiai; bendravimo tarp komandos narių skatinimo įgūdžiai. | Įgalinančios, orientuotos komunikacijos strategijos pratimai | prevencijos strategijas | | |
|--|--|--|-------------------------|--|--|

Module IV. Perdegimo įveikimo technikos (mokymas auditorijoje)

| Mokymosi rezultatai | Turinio aprašymas | Metodai | Vertinimo kriterijai | Ištekliai ir įranga | Trukmė |
|--|--|--|---|--|-------------------|
| Taikys perdegimo įveikimo praktinius metodus, siekiant pagerinti savijautą | Perdegimo įveikimo metodai; Autogeninė treniruotė ir laipsniška raumenų relaksacija; Sąmoningumas; Savęs įgalinimas; Vizualizacija; Kvėpavimo pratimai; Fiziniai pratimai ir kt. | Individualus piešimo pratimai, diskusija mažose grupėse, plenarinė diskusija. Autogeninė vaizdo treniruotė; pratimai laipsniškam raumenų atpalaidavimui; relaksacinė muzika | Gebės parinkti tinkamą perdegimo įveikimo techniką, siekiant pagerinti savijautą | Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai, Priemonės autogeninėms treniruotėms atlikti, CD grotuvas | 120 min, (2 val.) |
| Įvertins sąmoningumo naudą, integruojant ir naudojant žinias kasdieniniame gyvenime | Įvadas į sąmoningumo meditacija. Teigiamų emocijų propagavimas. Užuojauta sau ir empatija. Savęs įgalinimo | Paskaitos apie užuojautą sau ir empatiją; diskusija mažose grupėse; Meditacinės praktikos Tekstų skaitymai. | Pagrįs sąmoningo supratimo apie save naudą, Gebės praktiškai integruoti šias žinias į savo kasdienį gyvenimą | Kilimėliai relaksacijai, projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai, | 120 min, (2 val.) |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | koncepcijos. Integracija į kasdienį gyvenimą. | Dienoraščio apie sąmoningą savo savijautos fiksavimą formos paruošimas; Teigiamas emocijas įgalinantys pratimai. | | | |
|--|--|---|--|--|--|

