

## **Prevenzione e gestione della sindrome da Burn Out**

**La Sindrome da Burn Out** è l'esito patologico di un processo stressogeno che colpisce le persone che esercitano professioni d'aiuto, quali medici, infermieri, psicologi e operatori socio sanitari, qualora queste non rispondano in maniera adeguata ai carichi eccessivi di stress derivati dalla loro attività lavorativa.

Queste figure professionali sono vittima di una duplice fonte di stress: quello personale e quello della persona aiutata. Ne consegue che, se non opportunamente trattati, questi soggetti possono sviluppare un lento processo di "logoramento" o "decadenza" psicofisica dovuto alla mancanza di energie e di capacità per sostenere e scaricare lo stress accumulato.

La Sindrome da Burn Out è un fenomeno sempre più diffuso nei sevizi sanitari con notevoli conseguenze sia sul piano della salute dell'operatore che su quello della produttività del singolo e del gruppo.

Il corso intende offrire le conoscenze teoriche di base sulla Sindrome da Burn Out e le competenze necessarie alla prevenzione e soprattutto alla gestione di tale fenomeno.

**Durata complessiva del corso:**8 ore

### **Articolazione del percorso:**

- Definizione, origini e caratteristiche del Burn Out
- Fasi evolutive della sindrome
- Riconoscere i sintomi della Sindrome da Burn Out
- L'aspetto della motivazione nell'attività lavorativa
- Analisi di casi
- Strategie organizzative di prevenzione
- Tecniche di rilassamento e di gestione delle emozioni utilizzabili in situazioni a rischio di Burn out

### **Destinatari:**

Figure professionali impegnate in relazioni d'aiuto, quali medici, infermieri, psicologi e operatori socio sanitari.

### **Materiale Didattico:**

Chiave USB riportante le dispense del corso.

Se richiesta, copia del registro del corso di formazione con indicato l'oggetto del corso, gli argomenti trattati, la durata del corso, la data di svolgimento e la firma dei partecipanti.

### **Risorse impiegate:**

I docenti sono laureati ed esperti nell'ambito sanitario e hanno un'esperienza lavorativa nel campo di almeno 5 anni in strutture pubbliche o private accreditate.

Sono alla completa disposizione dell'utenza personale di segreteria e di tutoraggio.

### **Metodologie formative:**

La formazione all'aula verrà erogata tramite lezioni frontali e casi pratici.

Il corso è svolto con metodo interattivo, in modo da coinvolgere i partecipanti, sollecitare l'interesse, favorire la discussione su casi pratici provenienti dalla loro esperienza.

### **Modalità organizzative/logistiche:**

Il corso si terrà presso la sede dell'ente accreditato a Milano, in Via Guido Capelli 12 (Zona Greco Bicocca)  
**previo raggiungimento del numero minimo di partecipanti.**

Orari: 9.00/13.00 - 14.00/18.00.

**Si prega di consultare il calendario dei corsi in partenza sul sito [www.tiemmeconsulting.com](http://www.tiemmeconsulting.com)**

L'aula ha una capienza di 25 persone; prevede 25 sedie a ribaltina, pc e videoproiettore, lavagna a fogli mobili. Acqua e caffè a disposizione dell'utenza.

L'aula è accessibile ai soggetti diversamente abili.

Per i corsi aziendali, l'intervento potrà essere erogato presso la sede aziendale, in aula conforme ai requisiti D.lgs.81/08.

**Criteri e modalità di valutazione dell'apprendimento:**

La prova consisterà in un test a risposta multipla (dalle 20 alle 30 domande) e prevederà l'attribuzione di 1 punto per ogni risposta esatta.

**Certificazione:**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza valido per gli usi consueti della legislazione vigente.

**Crediti ECM:**

La partecipazione al corso permette di ottenere crediti ECM a tutte le figure rientranti nel programma del ministero. Ai fini dell'acquisizione dei crediti formativi ECM è necessaria la presenza effettiva al 100% delle ore previste.

**Costi e Modalità d'iscrizione:**

**€ 280.00+ IVA** da saldare contestualmente all'avvio del percorso.

Per corsi aziendali, è possibile richiedere un'offerta personalizzata.

Finanziamenti per le aziende: è possibile valutare la possibilità di finanziare il percorso attraverso i finanziamenti dei Fondi Paritetici Interprofessionali per la formazione continua o Fondi Regionali.