

# 4LessBurnout

## SET DE INSTRUMENTE PENTRU AUTOÎNGRIJIRE



Un set de instrumente de autoîngrijire și un ghid de reziliență pentru a ajuta profesioniștii din domeniul social să gestioneze solicitările profesionale, stresul și simptomele de burnout.

0 1

G L O S A R

0 1



## Glosar

**Burnout** – Burnout-ul este un sindrom conceptualizat ca rezultând din stresul cronic la locul de muncă și care nu a fost gestionat cu succes. Acesta este caracterizat de trei dimensiuni: 1) sentimente de lipsă de energie sau epuizare; 2) distanțe mentală crescută față de locul de muncă sau sentimente de negativism sau cinism legate de locul de muncă; și 3) un sentiment de ineficiență și lipsă de realizare (OMS, 2022).

**Epuizare emoțională** – Epuizarea emoțională este un termen care descrie impactul fizic, emoțional și psihologic în urma ajutorării celorlalți — adesea prin experimentare de [stres](#) sau traumă. Epuizarea emoțională este adesea confundată cu burnout-ul, care este o stare de oboseală și nemulțumire cumulativă (<https://www.webmd.com/mental-health/signs-compassion-fatigue> , 2022)

**Coping** – Coping-ul implică eforturi cognitive și comportamentale de gestionare sau adaptare la situațiile stresante și la suferința emoțională pe care acestea o provoacă. În general, strategiile de coping sunt clasificate în cele care se concentrează pe confruntarea și abordarea directă a problemei și cele care vizează reducerea tensiunii prin evitarea interacțiunii directe cu problema (Sies et al., 2007).

**Depersonalizarea sau cinismul:** Aceasta este una dintre dimensiunile burnout-ului și este legată de interacțiunea interpersonală. Dimensiunea depersonalizare/cinism este caracterizată ca un răspuns de detașare, indiferență și lipsă de preocupare în raport cu munca depusă și/sau cu persoanele/colegii cu care se interacționează profesional. Aceasta se reflectă în atitudini și comportamente negative sau inadecvate, iritabilitate, pierderea idealismului și evitarea interacțiunilor sociale, în general în relație cu colegii, angajații și clienții (Edú-Valsania et al., 2022).

**Disonanța emoțională:** se referă la discrepanța structurală dintre emoțiile resimțite, pe de o parte, și manifestarea emoțională care este necesară și adecvată în contextul muncii, pe de altă parte (Zapf, 2002).

**Epuizarea emoțională:** Se caracterizează prin manifestarea unor senzații și sentimente de epuizare care rezultă din eforturile psihologice depuse în mediul de lucru. Aceste senzații apar sub forma oboselii, a epuizării și a slăbiciunii, iar persoanele care le experimentează întâmpină dificultăți în adaptarea la contextul de muncă, deoarece resimt o scădere a energiei emoționale necesare pentru a face față activităților profesionale (Edú-Valsania et al., 2022).

**Atenția sporită** (NT eng: Mindfulness) – Mindfulness este conștientizarea propriilor experiențe interioare și a mediului extern. Aceasta îi ajută pe indivizi să se elibereze de obiceiurile și reacțiile distructive sau automate, încurajându-i să își observe gândurile, emoțiile și experiențele prezente fără a judeca sau a reacționa imediat.



**Stres profesional** – Stresul profesional apare atunci când persoanele se confruntă la locul de muncă cu cerințe și presiuni care le depășesc cunoștințele și abilitățile, punându-le la încercare capacitatea de a face față. Stresul poate apărea în diferite medii de lucru, dar este adesea exacerbă atunci când angajații nu se simt susținuți de supervizori și colegi sau au un control limitat asupra proceselor lor de lucru. Este important să se facă distincția între presiune sau provocare și stres, deoarece această distincție este uneori neclară, ceea ce duce la neglijarea sau scuza unor practici de management deficitare.

**Factor de protecție** – Un comportament sau o caracteristică bine definită – fie aceasta genetică, psihologică, de mediu sau de altă natură - care este legată de o probabilitate mai mică de a dezvolta o anumită boală sau tulburare, care reduce gravitatea unei afecțiuni existente sau care ajută la atenuarea efectelor stresului. De exemplu, exercițiile fizice regulate pot acționa ca un factor de protecție prin reducerea riscului sau a gravității bolilor coronariene, a hipertensiunii și a depresiei. În mod similar, rețelele sociale de susținere și abilitățile pozitive de adaptare sunt factori de protecție care diminuează impactul evenimentelor stresante din viață și promovează sănătatea mintală (APA).

**Realizare personală redusă:** caracterizată printr-o autoevaluare profesională nefavorabilă și o incertitudine cu privire la capacitatea de a îndeplini eficient sarcinile de serviciu, precum și o mai mare tendință de a evalua negativ rezultatele obținute în muncă. De asemenea, aceasta se manifestă, la unele persoane, printr-o scădere a productivității și a competențelor, un moral scăzut și o capacitate redusă de a răspunde la muncă (Edú-Valsania et al., 2022).

**Factor de risc** – O trăsătură, o condiție sau un comportament care crește riscul de a dezvolta o boală sau de a suferi o leziune. În ceea ce privește stresul legat de muncă, un factor de risc este orice aspect al muncii care se asociază cu un dezechilibru al bunăstării psihice a individului, provocându-i o presiune sau o leziune psihologică, fizică sau psihiatrică (Berlanda et al., 2020).

**Ambiguitate de rol:** se referă la incertitudinea în definirea, așteptările, responsabilitatea și sarcina rolului în sine și, prin urmare, lucrătorii nu știu ce tip de comportament ar trebui să aibă atunci când se confruntă cu o situație specifică (Onyemah, 2008).

**Stima de sine:** se referă la modul în care un individ tinde să se vadă pozitiv, adică se referă la valoarea pe care fiecare persoană și-o atribuie. Cu cât valoarea atribuită este mai scăzută și/sau individul se observă pe sine într-un mod mai puțin pozitiv, cu atât stima de sine devine mai scăzută (Ellis & Ratnasingam, 2018).

**Asistența socială** – Asistența socială este atât o profesie orientată spre practică, cât și un domeniu academic axat pe promovarea schimbării sociale, a dezvoltării, a coeziunii, precum și a emancipării și eliberării indivizilor. Aceasta este ghidată de principiile justiției sociale, drepturilor omului, responsabilității colective și respectului pentru diversitate. Având la bază teoriile din domeniul



asistenței sociale, al științelor sociale, al științelor umaniste și al cunoștințelor indigene, asistența socială se angajează activ cu indivizii și sistemele pentru a face față provocărilor vieții și a îmbunătăți bunăstarea generală. Această definiție poate fi rafinată în continuare pentru a reflecta contexte naționale sau regionale specifice (Federația Internațională a Asistenților Sociali, 2014).

**Stresor** – Orice eveniment, forță sau condiție care duce la stres fizic sau emoțional. Stresorii pot fi forțe interne sau externe care necesită adaptare sau strategii de coping din partea individului afectat (APA).

02

I N T R O D U C E R E

02

# Scurtă introducere despre proiectul 4LessBurnout

## Descriere

Proiectul 4LessBurnout urmărește să dezvolte mijloace și instrumente adecvate pentru a identifica și evalua nivelul de stres și epuizare al profesioniștilor care lucrează zilnic cu grupuri sociale vulnerabile, cum ar fi profesori și formatori, cercetători, experți în medicina muncii, psihologi, psihiatri, manageri de resurse umane și asistenți sociali. Scopul este de a-i sprijini și de a-i responsabiliza astfel încât să poată face față în mod adecvat rolului lor profesional, stimulându-și în același timp sănătatea mentală și emoțională. Proiectul include dezvoltarea de instrumente și punerea în aplicare a unor acțiuni care vor contribui la abordarea epuizării profesionale a acestor profesioniști, îmbunătățind calitatea serviciilor pe care le oferă, dar și contribuind la bunăstarea lor personală și profesională.

4LessBurnout este un proiect european desfășurat pe o perioadă de 30 de luni, finanțat prin programul Erasmus+ și este implementat în cinci țări europene, de către următoarele organizații:

- Afeji (Franța) –Coordonator de proiect,
- Approximar (Portugalia),
- Universidade da Beira Interior (Portugalia),
- Redial (Irlanda),
- European Association for Social Innovation (EaSI) (România),
- Asociația Centrul de Cercetare și Formare a Universității de Nord Baia Mare (CCF) (România) și
- Athens Lifelong Learning Institute (Grecia).

Pentru mai multe informații despre proiect vă rugăm vizitați:

<https://www.4lessburnout-euproject.org/>

## Rezultate cheie

**Un instrument de auto-evaluare** în ceea ce privește burnout-ul și factorii de stress care contribuie la burnout a fost dezvoltat de către parteneri. Instrumentele digitale urmăresc să cartografieze situația actuală privind burnout-ul în rândul profesioniștilor din domeniul social și să indice modul în care aceștia își percep propriul nivel de burnout și factorii care sunt cei mai susceptibili de a le provoca stres și epuizare.

**Un program de formare cu sesiuni sincrone și a-sincrone** pentru profesioniști din domeniul social privind diagnosticarea și abordarea factorilor care contribuie la niveluri ridicate de burnout. Acest rezultat implică dezvoltarea de materiale de învățare care să permită furnizarea unui curs de învățare mixtă pentru profesioniștii din domeniul social, pentru a-i ajuta să își dezvolte abilitățile de adaptare, să reducă stresul cauzat de mediul de lucru și să îmbunătățească calitatea interacțiunii cu beneficiarii lor. Prin urmare, scopul principal al acestui rezultat este de a aborda nevoile profesioniștilor din domeniul social, astfel încât aceștia să poată fi mai eficienți în munca lor, să învețe noi strategii de autoîngrijire și să utilizeze strategii de autoîngrijire proactive și pozitive din punct de vedere emoțional, cum ar fi reducerea volumului de muncă, primirea de supraveghere, socializarea cu colegii.

**Un set de instrumente online** care include activități, instrumente, articole și studii pentru a face față burnout-ului și stresului profesional. Setul de instrumente pentru autoîngrijire și reziliență ghidează profesioniștii pentru a face față cerințelor de la locul de muncă și simptomelor de stres și epuizare. Acesta acoperă rezultatele anterioare și conține informații practice privind modul de utilizare a instrumentelor de autoevaluare și a programului de formare pentru a face față mai bine cerințelor profesionale și simptomelor de stres și burnout.

## Activități cheie ale proiectului

- ✓ Cercetări primare și secundare privind diagnosticarea și tratamentul burnout-ului, pentru profesioniștii care oferă servicii de sprijin grupurilor sociale vulnerabile.
- ✓ Dezvoltarea și aplicarea pilot a instrumentului de autoevaluare online în grupuri de psihologi, asistenți sociali, formatori etc. pentru evaluarea nivelului lor de burnout și a factorilor care contribuie la acesta.
- ✓ Elaborarea unui curriculum și a unui conținut educațional și aplicarea acestuia în activități pilot de formare prin învățare mixtă pentru două grupuri a câte 15 persoane, în fiecare cadru național.
- ✓ Cercetare și dezvoltarea unui set de instrumente online cu activități și instrumente pentru diagnosticarea precoce și tratarea stresului profesional și a epuizării profesionale.



- ✓ Ateliere de validare cu grupuri de practicieni sociali înainte de finalizarea fiecărui rezultat, pentru a dezvolta materiale, instrumente și activități care sunt relevante pentru grupul profesional specific
- ✓ Activități de diseminare pentru promovarea tuturor rezultatelor proiectului, la nivel local, național și european.

03

INFORMAȚII  
IMPORTANTE  
SESIUNI DE  
PILOTARE

03

# Informații importante de la sesiunile de pilotare

## Introducere

Pe durata proiectului, toți partenerii de proiect au organizat și implementat sesiuni pilot ale cursului de formare pentru profesioniști din domeniul social cu privire la burnout. Cursurile au inclus următoarele elemente:

- Învățare asincronă online pe platforma educațională găzduită de Aproximar
- Învățare sincronă față în față, inclusiv sesiuni de training cu formatorii (în persoană sau prin intermediul platformei Zoom).

Ambele elemente de învățare au vizat dezvoltarea de abilități și competențe privind aspecte specifice legate de burnout și au inclus următoarele module:

- Modulul 1. Burnout în profunzime
- Modulul 2. Factori intrinseci postului
- Modulul 3. Rolul în cadrul organizației
- Modulul 4. Dezvoltarea carierei
- Modulul 5. Relațiile la locul de muncă
- Modulul 6. Structura și climatul organizațional

Durata cursurilor pilot de formare din fiecare țară parteneră a variat, în timp ce peste 150 de profesioniști sociali din Irlanda, Portugalia, Grecia, România și Franța au participat la acestea, oferind, de asemenea, feedback și evaluare cu privire la diferite aspecte ale cursurilor, cum ar fi materialele educaționale, conținutul și livrarea formării, formatorii, durata, activitățile de învățare online și față în față, etc

Pe baza feedback-ului primit de la partenerii de proiect, au fost colectate câteva idei cheie și recomandări pentru a fi incluse în acest set de instrumente. Pe baza designului și structurii proiectului, cursul de formare poate fi considerat un instrument de prevenire, înțelegere și abordare a burnout-ului pentru grupul profesional specific de practicieni sociali. Prin urmare, este important ca aceste recomandări să fie incluse, astfel încât alte organizații și profesioniști să poată reproduce și profita de materialele cursului de formare, în cazul în care aleg să pună în aplicare intervenția de formare a proiectului ca instrument de educare a profesioniștilor cu privire la burnout, la factorii care îl pot provoca și la modalitățile de evitare, prevenire și/sau abordare a acestuia

Constatările și recomandările sunt prezentate în secțiunea următoare acestui capitol al setului de instrumente pentru fiecare țară participantă, în timp ce unele concluzii sunt incluse în secțiunea finală a acestui capitol, pentru a oferi o imagine de ansamblu a tuturor recomandărilor, în întreaga Europă.

## Informații cheie și recomandări în funcție de țară

### Franța

Iată principalele informații cheie pentru a structura setul de instrumente după sesiunile de pilotare în Franța:

- ✓ Formați toți profesioniștii implicați din cadrul organizației: asigurați-vă că formarea este un instrument replicabil care devine o resursă centrală pentru departamentele de resurse umane și de calitate a vieții profesionale.
- ✓ Includeți resurse locale sau naționale : incorporați slide-uri cu linii de sprijin relevante, precum și contacte și resurse specifice fiecărei țări, pentru a îndruma angajații către sprijinul disponibil, care poate varia de la o regiune / țară la alta..
- ✓ Organizați ateliere regulate și intervenții suplimentare: oferiți sesiuni regulate, mai scurte, cum ar fi ateliere de sofrologie sau inițiative similare pentru a menține sprijinul continuu pentru profesioniști.
- ✓ Asigurați o formare specifică pentru conducerea superioară, în plus față de formarea profesioniștilor de pe teren: asigurați-vă că persoanele aflate în poziții de conducere primesc o formare specifică, astfel încât măsurile de prevenire să fie înțelese și puse în aplicare la toate nivelurile organizației.
- ✓ Ateliere globale la nivelul întregii organizații: înființarea de ateliere la nivelul întregii organizații pentru a integra măsurile de prevenire în cultura instituției, asigurând durabilitatea pe termen lung și aplicarea pe scară largă.

### Portugalia

În Portugalia, a fost obținut un set de opinii, colectat printr-un chestionar de satisfacție și al rezultatelor evaluării cunoștințelor și abilităților, precum și prin observare și feedback-ul din partea formatorilor Aproximar și UBI în timpul sesiunilor de validare a materialelor desfășurate la ambele instituții:

#### Avantaje:

- Curs extrem de relevant pe un domeniu cu cerere și deosebit de provocator în sectorul social.
- Curs captivant cu o multitudine de metodologii și formate de învățare - metode active, interogative și expositive - și față în față și în format e-learning. Acest lucru a promovat o experiență completă și a primit laude din partea tuturor participanților.
- Partea de e-learning este completă și oferă cursanților posibilitatea de a explora în continuare subiectele.
- Rezultatele au evidențiat o îmbunătățire semnificativă a participanților în ceea ce privește competențele și cunoștințele.
- Rezultatele au evidențiat niveluri ridicate de satisfacție din partea participanților.

- Cursul, alături de instrumentele de autoevaluare, oferă organizațiilor participante resurse practice și experiențe de învățare pentru a îmbunătăți capacitatea organizației și a lucrătorilor de a gestiona și de a atenua burnout-ul.
- Unii participanți care aveau o mulțime de cunoștințe și experiență anterioară despre burnout au menționat că acest curs a adus noutăți, deoarece se concentrează într-o perspectivă organizațională și personală asupra modului de gestionare și atenuare a burnout-ului.
- Faptul că modul în care este prezentat cursul promovează posibilitatea de a fi adaptat la alte categorii de public țintă, și anume profesori, educatori, psihologi, medici, asistenți medicali, avocați și alți profesioniști

#### **Provocări:**

- În cele 2 ediții am întâlnit participanți care au experimentat sindromul de burnout. Acest subiect sensibil trebuie să fie predat de formatori care înțeleg pe deplin subiectul și care au experiență în formare.
- Conceptul de burnout poate fi folosit în mod greșit ca un termen generic pentru o serie de sentimente negative și/sau stres. Formatorul trebuie să fie atent și să înceapă întotdeauna cursul prin crearea unei baze comune de înțelegere a burnout-ului și a subiectelor conexe.
- Unii utilizatori doresc răspunsuri ușoare la întrebări dificile, în special atunci când discută subiectul diagnosticului de burnout. Este extrem de important ca formatorul să evite să ofere răspunsuri ușoare și să sublinieze importanța expertizei profesionale și clinice.
- Cursul prezintă uneori unele informații care trebuie clarificate și explicate de către formator folosind un limbaj adecvat publicului țintă, deoarece este posibil ca unii termeni tehnici să nu fie accesibili și înțeleși de toți participanții la curs.

#### **Limitări:**

- Deși conținutul este bine referențiat și rezultă din cercetări anterioare și grupuri de discuții cu asistenți sociali și specialiști în domeniul burnout, pot fi aduse îmbunătățiri în ceea ce privește cunoștințele clinice și conținutul (de exemplu, cum și de ce creierul nostru produce stres la nivel chimic).

## **Grecia**

Ca o evaluare generală a cursurilor implementate în Grecia, trebuie subliniate următoarele:

#### **Ce a funcționat:**

- Formatul de învățare mixtă: participanții au apreciat împărțirea învățării în sesiuni sincrone și asincrone și s-au implicat în ambele stiluri de învățare.
- Durata și frecvența sesiunilor sincrone: Sesiunile au avut loc o dată pe săptămână timp de patru săptămâni, iar fiecare sesiune a durat patru ore.

- Profilul, competențele și cunoștințele formatorilor: toți formatorii au fost foarte bine evaluați de către participanți, în timp ce unii dintre aceștia au subliniat că printre principalele motive pentru participarea la cursuri s-au numărat abilitățile, cunoștințele și expertiza formatorilor. Participanții au fost impresionați de formatori, promovând un sentiment de conexiune prin discuții captivante și prin schimbul deschis de experiențe personale. Acest lucru a creat un mediu de susținere în care participanții s-au simțit înțeleși și ascultați.
- Materiale și activități de învățare: formatorii au utilizat materialele elaborate de partenerii de proiect ca bază pentru a aprofunda conceptele discutate în timpul cursurilor. Flexibilitatea materialelor a fost foarte apreciată.
- Conceptul principal de burnout: încă de la procesul de aplicare, a fost evident că mulți profesioniști (în principal asistenți sociali, profesori și practicieni sociali) au fost foarte interesați de burnout, ca fenomen comun și alarmant în sector. Aceștia au fost dornici să afle mai multe despre simptomele și modalitățile de evaluare și depășire a burnout-ului. În plus, a fost evident că burnout-ul este foarte relevant nu numai pentru profesioniștii din domeniul social, ci și pentru alți profesioniști care nu lucrează neapărat în sprijinirea grupurilor sociale vulnerabile.

#### **Provocări și limitări:**

- Având în vedere complexitatea burnout-ului, participanții au subliniat dorința de formare continuă. Aceștia au exprimat o preferință puternică pentru un program cu o durată mai lungă pentru a aprofunda strategiile preventive și mecanismele de adaptare. Se preconizează că această învățare suplimentară va fi acoperită odată ce participanții vor accesa și vor studia cursul asincron online dezvoltat de partenerii proiectului.
- Momentul de desfășurare a cursului a reprezentat o provocare pentru unii participanți. Unii dintre aceștia au participat la curs în timp ce încă lucrau în organizația lor. Acest fapt a făcut ca participarea lor să fie o provocare, deoarece nu și-au putut folosi camera sau microfonul. Poate cursurile pentru acești profesioniști ar trebui să înceapă mai târziu în cursul zilei, când și-au terminat activitatea.

În cele din urmă, câteva **recomandări** specifice privind instrumentele care trebuie incluse în setul de instrumente sunt următoarele:

- Cu cât mai multe instrumente, activități și resurse, cu atât mai bine. A reieșit clar că persoane diferite experimentează epuizarea în moduri diferite, iar acest lucru necesită o varietate de metode și instrumente pentru a preveni, aborda și combate epuizarea.
- Instrumentele și activitățile ar trebui să fie relevante pentru grupul profesional specific al profesioniștilor sociali. Profilul profesional al acestora

și cunoștințele lor existente privind mecanismele de sprijin pentru alții necesită instrumente mai specifice pentru grupul respectiv.

- Instrumentele și activitățile trebuie să fie în limba maternă a participanților. În special videoclipurile sau alte resurse care implică punerea în aplicare a unor pași specifici pentru a realiza ceva (de exemplu, tehnici de relaxare) trebuie să fie pe deplin înțelese de participanți. Prin urmare, limbajul trebuie să fie simplu și ușor de înțeles.
- Instrumentele, activitățile și resursele trebuie să fie potrivite pentru a fi utilizate atât individual, cât și în echipă. Este frecvent ca colegii din aceeași organizație să se confrunte cu simptome similare, astfel încât este important ca instrumentele să aibă opțiunea de a fi utilizate în moduri diferite.

## Irlanda

**Recomandări** de la sesiunile de pilotare:

- ✓ Instrumentul de autoevaluare este foarte util pentru a revedea și a verifica, deoarece reziliența și epuizarea sunt variabile în funcție de o varietate de factori
- ✓ Locurile de muncă ar trebui să faciliteze sesiuni regulate de sensibilizare cu privire la epuizare, utilizând metodologia 4LESSBURNOUT
- ✓ Un program de mentorat între egali, o metodă de mentorat la locul de muncă ar completa cu adevărat metodologia proiectului
- ✓ Metodele socratice sunt benefice, dialogul deschis și împărtășirea punctelor de vedere promovează incluziunea și deschiderea de spirit
- ✓ Implicarea întregii organizații și a indivizilor în ceea ce privește epuizarea este esențială pentru a influența cultura locului de muncă și reziliența personală

## România

Evaluare generală a cursului de învățare

- Principala provocare pentru facilitatori a fost uniformizarea conținutului și a activităților de învățare, care pe parcursul celor 6 module sunt uneori repetitive și devin confuze și demotivante pentru cursanți. Aici putem include o discrepanță între conținutul teoretic și activitățile pentru unele dintre module. Prin urmare, soluția a fost reformularea și adaptarea unora dintre activități la grupul de cursanți, deoarece era esențial să se răspundă nevoilor lor de învățare cu coerență și calitate.
- Recunoaștem, de asemenea, eficiența sesiunilor față în față în detrimentul sesiunilor online, opțiunile online pentru activități și metode de participare nu implică neapărat în mod activ cursanții.
- În ceea ce privește platforma online, unde materialele de curs au fost puse la dispoziție în format multimedia, acestea fiind completate cu materiale și resurse în limbile română și engleză, putem concluziona că participanții care nu erau familiarizați cu platformele e-learning au întâmpinat dificultăți în accesarea cursului. Echipa de facilitatori a răspuns imediat la această problemă și a explicat în pași

procesul de logare și accesare a cursului, cu toate acestea, depinde de timpul și motivația persoanelor înscrise pentru finalizarea cursului..

### **Informații relevante în urma sesiunilor de pilotare**

- ✓ Se recomandă ca instrumentul de autoevaluare să fie utilizat de managerii care conduc echipe de profesioniști din domeniul social și să fie aplicat la nivel organizațional, ca instrument de screening și pentru a face profesioniștii mai conștienți de simptomele burnout și de importanța combaterii acestora pentru menținerea bunăstării lor generale.
- ✓ Este esențial să se personalizeze și să se integreze modulele din programul de învățare în formarea tinerilor profesioniști, pentru a-i sprijini, deoarece sunt adesea expuși unui risc mai mare de epuizare.
- ✓ De asemenea, este important ca modulele de curs să fie incluse în formarea continuă a profesioniștilor cu experiență pentru a asigura dezvoltarea și sprijinul continuu, după cum au apreciat participanții la sesiunile de formare



04



I D E N T I T A T E A  
S E T U L U I D E  
I N S T R U M E N T E

04

# Identitatea setului de instrumente

## Identitate

Setul de instrumente de autoîngrijire și reziliență care va ghida profesioniștii din domeniul social să facă față cerințelor de la locul de muncă și simptomelor de stres și burnout este al treilea rezultat al proiectului european 4LessBurnout, care este implementat în cinci țări europene (Franța, Portugalia, Irlanda, România și Grecia), finanțat prin Programul Erasmus+.

Acest set de instrumente acoperă rezultatele anterioare și rezultatele pilotării și conține informații practice privind modul de utilizare a instrumentului de evaluare (primul rezultat al proiectului) și a programului de formare (al doilea rezultat al proiectului) pentru a face față mai bine cerințelor profesionale și simptomelor stresului și burnout-ului profesional. În plus, setul de instrumente poate fi utilizat independent de către practicienii din domeniul social care doresc să cunoască diferite abordări, activități și instrumente pentru a evita, preveni, aborda și/sau face față stresului și burnout-ului profesional.

## Grupuri țintă ale setului de instrumente

Setul de instrumente se adresează în primul rând profesioniștilor din domeniul social, în special celor care lucrează cu membri ai grupurilor sociale vulnerabile, defavorizate și marginalizate. Acești profesioniști pot fi profesori și formatori, asistenți sociali, psihologi, persoane care lucrează în instituții de îngrijire și tabere de refugiați, consilieri și terapeuți, manageri de caz, avocați, asistenți medicali, cercetători, experți în sănătatea ocupațională, psihologi, psihiatri, manageri de resurse umane etc. Aceștia pot lucra fie pe cont propriu, fie în cadrul unei organizații care oferă servicii de sprijin grupurilor vulnerabile. Exemple ale acestor grupuri sunt următoarele

- copii
- persoane cu limitări și nevoi speciale
- refugiați și migrantți
- minori neînsoțiți
- (foști) deținuți și familiile lor
- minorități etnice și rasiale
- persoane LGBTQIA+
- persoane cu dezavantaje economice
- persoane care suferă de traume
- Romi

- persoane care se confruntă cu riscuri crescute, acces limitat la resurse și oportunități

Aceste grupuri au nevoie de servicii de sprijin din partea diferitelor tipuri de practicieni sociali, pentru a putea avea acces la mai multe oportunități și pentru a se bucura de drepturile lor. Asistența socială implică prevenirea, evaluarea, intervenția pe lângă indivizi, grupuri, familii și comunități în mediile lor sociale, susținerea, dezvoltarea și punerea în aplicare a politicii sociale pentru a promova funcționarea spirituală biopsihosocială. Asistența socială este o ocupație vulnerabilă la niveluri ridicate de stres datorită naturii muncii, complexității problemelor sociale, dinamicii structurii organizaționale, culturii și climatului. Prin urmare, în multe cazuri, profesioniștii care se ocupă de aceste probleme și de grupurile vulnerabile simt niveluri mai ridicate de stres și anxietate, în efortul lor de a răspunde nevoilor acestor grupuri țintă. Acești profesioniști riscă mai mult să sufere de burnout.

În cele din urmă, chiar dacă setul de instrumente este destinat în principal utilizării individuale, acesta poate fi utilizat și de managerii de resurse umane și/sau de șefii departamentelor relevante din organizații pentru angajații lor ca grup.

## **Structura setului de instrumente**

Setul de instrumente este structurat după cum urmează: după primele secțiuni introductive (Identitatea setului de instrumente, Proiectul 4LessBurnout și Glosarul de termeni), setul de instrumente cuprinde constatări și recomandări din activitățile de formare ale proiectului, în cazul în care utilizatorii doresc să participe la cursul online privind burnout-ul. Următoarele secțiuni ale setului de instrumente sunt dedicate instrumentelor, activităților și resurselor, împărțite în următoarele categorii generale:

- metode de a face față stresului și burnout-ului
- exerciții de autocunoaștere
- roata îngrijirii de sine
- menținerea echilibrului vieții
- rămâneți motivați și gândiți pozitiv

Setul de instrumente se încheie cu studii de caz specifice ale unor persoane care au suferit de burnout și despre diferitele modalități prin care au reușit să îl abordeze și să îl depășească. Aceste studii de caz pot fi utilizate pentru auto-reflecție de către utilizatorii setului de instrumente, astfel încât aceștia să tragă învățăminte și concluzii legate de propriul caz.

## **Cum să utilizați setul de instrumente**

Utilizatorii pot parcurge toate secțiunile diferite ale setului de instrumente pentru a se familiariza cu conținutul și structura acestuia. Totuși, aceasta nu este o condiție prealabilă. În funcție de domeniul de interes sau de nevoia fiecărui

utilizator, acesta poate naviga către orice secțiune separată a setului de instrumente pe care o dorește și poate afla instrumentele și activitățile incluse în secțiunea respectivă. Câteva exemple de resurse incluse în fiecare secțiune separată a setului de instrumente sunt videoclipuri, fișiere audio, articole, activități de autoreflexie, jocuri serioase, modele de activități pentru reducerea stresului, rapoarte etc

Instrumentele și activitățile au fost colectate de partenerii de proiect și selectate pentru a sprijini domeniul de aplicare și obiectivele proiectului. Majoritatea acestora sunt în limba engleză și au fost traduse în limbile partenerilor (franceză, română, portugheză și greacă). Cu toate acestea, unele instrumente sunt exclusiv în limbile partenerilor. Utilizatorii pot folosi butonul "selecție" pentru a alege limba preferată, tipul de instrument și secțiunea pe care doresc să se concentreze.

05

I N S T R U M E N T E

05

# Instrumente

## 5.1. Metode de a face față stresului

### Reducerea stresului pe bază de mindfulness (MBSR)

Acesta este un articol despre programul Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), care este o tehnică dezvoltată de Dr. Jon Kabat-Zinn în 1979. Deși inițial dezvoltată pentru gestionarea stresului, aceasta a evoluat pentru a cuprinde tratamentul unei varietăți de tulburări legate de sănătate, inclusiv stresul și anxietatea. Acest articol evaluează utilitatea și aplicațiile programelor MBSR în tratamentul bolilor cronice. În cadrul acestor programe de formare, participanții învață să devină conștienți de gânduri și sentimente și sunt învățați să le observe prin practica repetată a întoarcerii intenționate a atenției la ceva specific (de exemplu, respirația sau senzațiile corpului). Programul MBSR constă în meditații ghidate de mindfulness și exerciții zilnice informale, ambele având ca scop cultivarea unei atitudini de acceptare și nejudicare față de ceea ce se experimentează în fiecare moment. În timp ce programele de mindfulness precum MBSR se întind pe o perioadă de 8 săptămâni și implică sesiuni regulate de formare în grup cu un formator de mindfulness, activitățile/exercițiile pot fi implementate ca o abordare de autoformare, se întind pe o perioadă de 2 săptămâni (10 zile lucrătoare) și se concentrează asupra unor practici-cheie de mindfulness care sunt relativ scurte și ar putea fi ușor integrate în viața (profesională) de zi cu zi a participanților. Câteva exemple de exerciții includ BodyScan, spațiul de respirație de trei minute, activitățile de rutină zilnică și exercițiul Raisin.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3336928/>

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

**Cuvinte cheie:** stres, mindfulness, corp

**Tipul instrumentului:** articol, program de formare

### **Reducerea stresului pe bază de Mindfulness (MBSR) online**

Acesta este un curs online de formare MBSR 100% gratuit, creat de un instructor MBSR complet certificat și bazat pe programul fondat de Jon Kabat-Zinn la [University of Massachusetts Medical School](https://www.massgeneral.org/education/online-courses/mbsr). Este un curs MBSR complet, conceput pentru persoanele care nu pot urma un curs MBSR live din motive financiare sau logistice. Toate materialele utilizate în cadrul cursurilor live, inclusiv meditațiile ghidate, articolele și videoclipurile, sunt disponibile gratuit aici.

Cursul de formare începe cu o Introducere, concepută pentru a oferi un sentiment de mindfulness și o idee despre modul în care este structurat acest curs. Pentru fiecare dintre cele opt săptămâni, videoclipurile, lecturile și practicile ajută participanții și utilizatorii să construiască o bază atât de cunoștințe, cât și de experiență.

<https://palousemindfulness.com/>

**Cuvinte cheie:** stres, mindfulness, corp

**Tipul instrumentului:** program de formare, clipuri, înregistrări, practici

### **Prevenirea proactivă a burnout-ului (Otto, et al, 2019; Otto, et al., 2020)**

Acesta este un articol intitulat "Dezvoltarea unui inventar proactiv de prevenire a burnout-ului: Cum pot contribui angajații la reducerea riscurilor de burnout". Prevenirea proactivă a burnout-ului, astfel cum este prezentată de Otto et al. (2019, 2020), implică luarea de măsuri preventive pentru a atenua riscul de burnout înainte ca acesta să se manifeste. Această abordare pune accentul pe intervenția timpurie și cultivarea rezilienței pentru a proteja împotriva factorilor de stres în diferite domenii ale vieții, inclusiv munca, relațiile personale și îngrijirea de sine. Strategiile includ încurajarea unui mediu de lucru favorabil, promovarea echilibrului între viața profesională și cea privată, punerea în aplicare a tehnicilor de gestionare a stresului (ex: exerciții de respirație, relaxare musculară progresivă, exerciții, mediere etc.) și prioritizarea activităților de îngrijire personală. Ca urmare a abordării proactive a potențialilor factori de stres și a consolidării rezilienței, profesioniștii pot face față mai bine provocărilor și își pot menține starea de bine pe o perioadă mai lungă de timp.

Articolul contribuie la cunoștințele științifice privind comportamentele proactive și prevenirea burnout-ului. În plus, acesta permite investigarea în continuare a antecedentelor, rezultatelor și condițiilor limită ale prevenirii proactive a burnout-ului.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084396/>

**Cuvinte cheie:** proactiv, prevenire, echilibru, grijă de sine, stresori, stare de bine

**Tipul instrumentului:** articol

### Formarea obiceiului de "suficient de bun"

Psihologii au descoperit că abordările oamenilor în ceea ce privește luarea deciziilor tind să se încadreze în una dintre cele două categorii: sunteți fie un maximizator - o persoană care se străduiește să facă o alegere care îi va aduce beneficii maxime mai târziu - fie un satisfăcător, ale cărui alegeri sunt determinate de criterii mai modeste și nimic mai mult. Acest articol intitulat "Maximizatori vs Satisficitori: Cine ia decizii mai bune?" explică modul în care alegerile și deciziile luate în urma fiecărei abordări ne pot afecta viața, bunăstarea și nivelurile de anxietate, stres și burnout.

<https://www.psychologistworld.com/cognitive/maximizers-satisficers-decision-making>

**Cuvinte cheie:** obicei, consistență, rutină, luare de decizii

**Tipul instrumentului:** articol

### Imagistică de ghidare centrată pe soluție

Aceasta este o broșură despre imagistica de ghidare centrată pe soluții care utilizează tehnici de imagistică ghidată pentru a conduce participanții (sau utilizatorii) printr-o "călătorie" centrată pe soluții în 13 pași pentru a-i ajuta să abordeze o problemă recurentă. Majoritatea etapelor necesită vizualizarea ca răspuns la o solicitare, în trei dintre etape participanții utilizează o scară de evaluare, iar într-o etapă participanții scriu un scurt mesaj despre ceea ce au descoperit ca urmare a activității.

*Solution-Focused Guided Imagery Solution-focused therapy* (De Shazer, et al., 2021) pune accentul pe punctele forte ale oamenilor și pe aplicarea acestora la procesul de schimbare. Consilierii concentrați pe soluții presupun că cei care le sunt clienți au resursele necesare pentru a-și rezolva problemele (Miller, et al., 1995). Clienții se cunosc pe ei înșiși și punctele lor forte mai bine decât oricine altcineva. Recunoașterea expertizei clienților este un proces esențial în timpul intervențiilor. În acest instrument, utilizatorii/ clienții se bazează pe punctele lor forte pentru a rezolva o problemă cu care se confruntă. Acest instrument permite clienților să se conecteze la punctele lor forte pentru a face față unei probleme cu care se confruntă. Acest instrument a fost testat în cadrul unui studiu realizat de Sklare, Sabella și Petrosko (2003). Datele din autoevaluările participanților au arătat că, în raport cu începutul activității, participanții s-au apropiat semnificativ de o soluție la mijlocul și apoi din nou la sfârșitul intervenției.

Instrumentul poate fi utilizat ca o activitate de grup cu un facilitator sau individual.

[https://resources.corwin.com/sites/default/files/appendix\\_c\\_1.pdf](https://resources.corwin.com/sites/default/files/appendix_c_1.pdf)

**Cuvinte cheie:** terapie, puncta forte, rezolvare de probleme

**Tipul instrumentului:** broșură



### Roata de coping și alte strategii de coping

Acest articol se concentrează pe Roata de coping, care reprezintă strategiile de coping care, conform multor cercetări, pot fi încadrate în 12 familii de coping exclusive.

Roata de coping este un instrument vizual conceput pentru a ajuta persoanele să prevină burnout-ul prin oferirea unei game complete de strategii de coping. Această roată constă, de obicei, din mai multe secțiuni, fiecare reprezentând diferite categorii de mecanisme de coping. Aceste categorii pot include activități de autoîngrijire, tehnici de gestionare a stresului, rețele de sprijin social, metode de relaxare și strategii de dezvoltare profesională. Utilizând roata strategiilor de coping, profesioniștii pot identifica și pune în aplicare o gamă variată de tehnici de coping adaptate nevoilor și preferințelor lor unice. Această abordare holistică a prevenirii și gestionării burnout-ului încurajează profesioniștii să gestioneze proactiv și activ factorii de stres și să mențină un echilibru/ bunăstare generală atât în domeniul personal, cât și în cel profesional

Pe lângă acest instrument, articolul include și alte strategii și pași pentru a face față stresului.

<https://positivepsychology.com/coping-strategies-skills/>

**Cuvinte cheie:** prevenire, proactiv, echilibru, coping

**Tipul instrumentului:** articol

### Cartonașe anti-stress

Aceste cartonașe sunt incluse într-un set de instrumente vizuale concepute pentru a ajuta persoanele să facă față stresului cotidian. Obiectivul general este de a permite persoanelor să efectueze mici exerciții și activități care ajută la reducerea stresului și la creșterea percepției de bunăstare. Prin urmare, acest set de cartonașe mici, care pot fi tipărite, decupate și transportate cu ușurință, promovează punerea în aplicare a unor tehnici de relaxare, reamintesc persoanelor nevoia de a se opri și de a respira, de a bea apă, de a face mici activități motorii care ajută la relaxarea corpului și a minții, identificând modalitățile prin care stresul le afectează funcționarea fizică, printre alte sarcini. Astfel, se urmărește ca aceste exerciții să funcționeze ca strategii adaptative de coping pentru a face față stresului și ca, pe termen lung, să poată funcționa ca strategii de protecție împotriva stresului.

<https://shorturl.at/iEsOL>

**Cuvinte cheie:** stres, mindfulness, corp

**Tipul instrumentului:** cartonașe, activități

**Sfaturi pentru a face față stresului**

Această fișă conține 12 sfaturi simple privind modul în care asistenții sociali pot face față stresului și pot reduce nivelurile ridicate de stres.

Acesta poate fi folosit ca un memento pentru a efectua (sau a se abține de la) anumite activități care pot susține starea de bine și pot reduce nivelul de burnout.

<https://docs.google.com/document/d/1oHjchtniAzRuORDxZXKP3m0UU8geWBH4/edit>

**Cuvinte cheie:** prevenire, coping, stres, wellbeing

**Tipul instrumentului:** Fișă de sfaturi

## 5.2 Exerciții de conștiență de sine

|  |
|--|
| <b>Joc de cărți</b>  |
| <p>Metodele eficiente de evitare a burnout-ului implică adresarea periodică de întrebări pertinente cu privire la modul în care cineva își cheltuiește energia la locul de muncă. Această abordare facilitează autoevaluarea și, ocazional, sfidează tabu-ul existent. Acordarea de timp pentru contemplație și comunicare deschisă permite persoanelor să își modifice obiceiurile, un element crucial adesea neglijat în perioadele de stres sporit.</p> <p>Acest instrument este un joc de cărți care poate fi utilizat individual sau în grup, în timpul pauzelor de lucru, de exemplu, promovând auto-reflecția și schimbul de gânduri, ca mijloc de schimbare a tiparelor de gânduri și comportamente.</p> |
| <a href="#">Jeu de cartes - Prévenir le burn-out, le temps d'une pause - Noburnout</a>   |
| <b>Cuvinte cheie:</b> conștiență de sine, stres, prevenire   |
| <b>Tipul instrumentului:</b> cărți, activitate   |

|  |
|--|
| <b>Exercițiu privind valorile fundamentale</b>   |
| <p>Exercițiul privind valorile fundamentale este conceput pentru a oferi participanților ocazia de a-și explora valorile personale la un nivel profund. Examinând o listă de valori, participanții se vor angaja într-o auto-reflecție și evaluare serioasă. Până la sfârșitul activității, participanții vor avea un grafic al valorilor fundamentale care îi definesc. Aceste valori îi vor sprijini și îi vor îndruma să trăiască cu mai mult scop, recunoscând elementele care îi pot duce la stres și burnout și oferindu-le alternative cu privire la modul de a răspunde la situațiile de zi cu zi.</p> |
| <a href="http://webmedia.icu.edu/advising/files/2016/02/Core-Values-Exercise.pdf">http://webmedia.icu.edu/advising/files/2016/02/Core-Values-Exercise.pdf</a>  |
| <b>Cuvinte cheie:</b> auto-reflecție, explorare, valori, evaluare  |
| <b>Tipul instrumentului:</b> activitate  |

## **Meditație mindfulness**

Derivată din Mindfulness-Based Stress Reduction, create de Jon Kabat-Zinn, mindfulness este o conștientizare care apare prin acordarea atenției către momentul prezent, fără a judeca. În meditația de tip mindfulness, oamenii învață să se concentreze asupra momentului prezent în același mod.

Cercetătorii de la Harvard au studiat mindfulness și au descoperit că aceasta pare să schimbe creierul pacienților cu depresie. Studiile au arătat, de asemenea, unele beneficii semnificative ale practicilor minte-corp, cum ar fi scăderea tensiunii arteriale la pacienții hipersensibili după antrenamentul de relaxare-răspuns.

Acest articol explică semnificația meditației de tip mindfulness și contribuția acesteia la evitarea burnout-ului profesional, oferind în același timp îndrumări simple cu privire la modul de a medita conștient.

<https://www.projectxfactor.com/post/combat-burnout-with-mindfulness>

**Cuvinte cheie:** mindfulness, corp, meditație

**Tipul instrumentului:** articol, activitate

## **Ikigai**

Ikigai combină două concepte japoneze, iki (viață) și gai (valoare). Este tradus liber ca "rațiunea de a fi" (sau raison d'être, în franceză). Ikigai este o stare de bine care rezultă din devotamentul față de activități care aduc bucurie și sens vieții. Cultura japoneză pune mare accent pe legătura dintre minte și corp. Ca atare, Ikigai este considerat unul dintre ingredientele-cheie ale longevității și ale unei vieți sănătoase și fericite. Deși se aplică în general în toate aspectele vieții, aplicarea conceptului pentru a ne evalua carierele și oportunitățile poate reduce epuizarea și îmbunătăți longevitatea carierelor.

Acest articol explică modul în care Ikigai poate reduce nivelurile de epuizare și oboseală din compasiune.

[https://www.researchgate.net/publication/377965929\\_Burnout\\_and\\_compassion\\_fatigue\\_How\\_do\\_Ikigai\\_and\\_Zen\\_mindfulness\\_work\\_for\\_them](https://www.researchgate.net/publication/377965929_Burnout_and_compassion_fatigue_How_do_Ikigai_and_Zen_mindfulness_work_for_them)

**Cuvinte cheie:** well-being, fericire, longevitate, evaluare, auto-reflectare

**Tipul instrumentului:** articol, activitate

### **Scrierea în jurnal**

Reflectarea ocazională în scris asupra situațiilor ambigue și încărcate emoțional ajută în multe feluri: Ea facilitează clarificarea și rezolvarea problemelor și ne face mai spontani și mai prezenți în situațiile sociale, mai în ton cu ceilalți și mai disponibili pentru a interacționa. Oamenii încep să interacționeze diferit cu ceilalți și se văd pe ei înșiși într-o lumină nouă după ce scriu despre un subiect emoțional.

Acest articol explică modul în care utilizarea scrierii expresive (sau a jurnalului) crește utilizarea strategiilor adaptative de coping (sprijin social, participare activă, orientare spre probleme) și reduce strategiile maladaptative de coping (evitare) și modul în care reduce stresul și riscul de burnout.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357597/>

**Cuvinte cheie:** emoție, auto-reflectare, explorare

**Tipul instrumentului:** articol

### **Sfaturi pentru a promova conștiința de sine**

Această fișă de sfaturi cuprinde 12 sfaturi simple despre modul în care oamenii pot cultiva o înțelegere mai profundă de sine.

Acesta poate fi folosit ca un memento pentru desfășurarea anumitor activități care pot susține starea de bine, pot promova conștiința de sine și pot reduce nivelul de burnout.

<https://docs.google.com/document/d/1kvj7926HGfG5ac7maXvyW5IJZEknYkmv/edit>

**Cuvinte cheie:** prevenire, coping, stres, bunăstare, conștiință de sine

**Tipul instrumentului:** Fișă de sfaturi

## 5.3 Roata autoîngrijirii



### Roata autoîngrijirii pentru profesioniștii din domeniul social

Roata autoîngrijirii este un instrument puternic conceput pentru a-i ajuta pe asistenții sociali să își prioritizeze bunăstarea și să prevină burnout-ul profesional. Aceasta oferă o abordare cuprinzătoare a îngrijirii de sine, cuprinzând șase dimensiuni-cheie: sănătatea fizică, sănătatea mintală, nevoile personale, nevoile profesionale, bunăstarea emoțională și spiritualitatea.

#### Cum să folosiți roata autoîngrijirii:

1. **Reflecțați:** Luați-vă ceva timp pentru a reflecta la fiecare dimensiune a roții și pentru a vă evalua nivelul actual de satisfacție în fiecare domeniu. Luați în considerare utilizarea unei scale de la 1 la 10, unde 1 indică satisfacție scăzută, iar 10 indică satisfacție ridicată.
2. **Identificați prioritățile:** Identificați domeniile în care ați obținut cel mai mic punctaj și prioritizați-le pentru atenție imediată. Este posibil să fie nevoie să investiți mai mult timp și energie pentru a vă îmbunătăți starea de bine în aceste domenii.

3. Explorați strategiile: Treceți în revistă strategiile de coping ale fiecărei dimensiuni și considerațiile suplimentare. Selectați strategiile care rezonază cu dumneavoastră și pe care le puteți încorpora în mod realist în rutina dumneavoastră zilnică sau săptămânală.
4. Creați un plan de autoîngrijire: Elaborați un plan personalizat de autoîngrijire care include acțiuni specifice pe care le veți întreprinde pentru a vă aborda domeniile prioritare. Asigurați-vă că vă stabiliți obiective și termene realiste.
5. Puneți în aplicare și adaptați-vă: Începeți să vă puneți în aplicare planul de autoîngrijire și monitorizați-vă periodic progresul. Nu vă fie teamă să vă adaptați planul în funcție de evoluția nevoilor și circumstanțelor dumneavoastră.

#### **Sfaturi suplimentare:**

1. Consecvența este esențială: Faceți din îngrijirea de sine o parte a rutinei dumneavoastră zilnice, mai degrabă decât un gând ulterior.
2. Varietatea contează: Experimentați strategiile de coping pentru a găsi ceea ce funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră.
3. Fiți bun cu sine: Autocompasiune este esențială. Nu vă judecați dacă greșiți sau aveți o zi proastă.
4. Căutați sprijin: Nu ezitați să contactați un prieten de încredere, un coleg sau un profesionist în domeniul sănătății mintale dacă aveți nevoie de sprijin suplimentar.

## **1. Sănătatea fizică**

Menținerea sănătății fizice este esențială pentru practicienii din domeniul social care își dedică cariera sprijinirii populațiilor vulnerabile. Un corp puternic și o greutate corporală sănătoasă constituie fundamentul rezilienței emoționale, al clarității mentale și al energiei necesare pentru a face față naturii solicitante a muncii sociale. Studiile au arătat că prioritizarea sănătății fizice poate reduce semnificativ riscul de burnout și poate îmbunătăți bunăstarea generală.

*"A avea grijă de sănătatea ta fizică este un act de autocompasiune, care îți permite să îi servești mai bine pe ceilalți."* – Dr Gabor Maté, renumit medic și autor.

Profesioniștii din domeniul social pot cultiva o bază solidă pentru bunăstarea personală și profesională acordând prioritate sănătății fizice. Acest lucru le va permite în cele din urmă să își servească mai bine comunitățile și să reducă riscul de burnout.

## 1. SĂNĂTATEA FIZICĂ – strategii de coping

**Exerciții fizice regulate:** Implicarea în activități fizice regulate, chiar și o scurtă plimbare, o plimbare cu bicicleta sau o sesiune de yoga, poate stimula starea de spirit, reduce stresul și îmbunătăți somnul.

**Cuvinte cheie:** activitate fizică, fitness, antrenament

**Link:** [EU Physical Activity Guidelines - European Commission \(europa.eu\)](https://european-council.europa.eu/media/en/press-communications/infographic/infographic-physical-activity-guidelines-2020-10-14-01.pdf)

**Alimentație sănătoasă:** O dietă echilibrată bogată în apă, fructe, legume și cereale integrale oferă nutrienții necesari pentru o funcționare fizică și mentală optimă.

**Cuvinte cheie:** hidratare, nutriție, dietă echilibrată, planificarea meselor

**Link:** [The European Food Information Council : Food facts for healthy choices | Eufic](https://www.eufic.org/en/healthy-diet)

**Somn de calitate:** Vizați 7-8 ore de somn de calitate în fiecare noapte pentru a permite corpului și minții dumneavoastră să se odihnească și să se reîncarce.

**Cuvinte cheie:** igiena somnului, insomnie, odihnă

**Linkuri:** European Sleep Research Society: <https://esrs.eu/>

[Understanding the mechanics of sleep | DNCSS Project | Results in brief | H2020 |](https://cordis.europa.eu/project/id/101017722)  
[CORDIS | European Commission \(europa.eu\)](https://cordis.europa.eu/project/id/101017722)

**Controale regulate:** Programați controale de rutină la medicul dumneavoastră pentru a vă monitoriza sănătatea și pentru a aborda din timp orice problemă.

**Cuvinte-cheie:** îngrijire preventivă, examene de sănătate, alegere înțeleaptă, calitate.

**Linkuri:** [Health systems coordination - European Commission \(europa.eu\)](https://ec.europa.eu/health/coordination_en)

[General health check-ups: To check or not to check? A question of choosing wisely - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32321212/)

**Mișcarea conștientă:** Încorporați și cultivați mișcarea conștientă și practicile de respirație precum tai chi sau yoga pentru a reduce stresul, a îmbunătăți flexibilitatea și a promova relaxarea.

**Cuvinte cheie:** yoga, tai chi, respirație, stretching

**Linkuri:** [Nutrition and physical activity - European Commission \(europa.eu\)](https://european-council.europa.eu/media/en/press-communications/infographic/infographic-physical-activity-guidelines-2020-10-14-01.pdf)

### Considerații suplimentare

#### 1. Exerciții fizice regulate:

- Programe de bunăstare la locul de muncă: informați-vă sau susțineți inițiativele de la locul de muncă care promovează activitatea fizică, cum ar fi abonamente reduse la săli de sport, grupuri de mers pe jos sau cursuri de exerciții fizice la fața locului.



- Transport activ: alegeți mersul pe jos sau cu bicicleta pentru deplasări scurte sau comisioane ori de câte ori este posibil..
- Dispozitive de urmărire a activității fizice: Folosiți dispozitive portabile de fitness sau aplicații pentru smartphone pentru a vă monitoriza nivelul de activitate și a vă stabili obiective
- Antrenamente Online: Explorați videoclipuri și platforme gratuite de antrenament online precum YouTube sau Fitness Blender.

## **2. Alimentație sănătoasă**

- Pregătirea meselor: Dedicăți timp în fiecare săptămână pentru a pregăti mese și gustări sănătoase în avans, pentru a evita alegerile impulsive nesănătoase.
- Gustări sănătoase: asigurați-vă că la locul dvs. de muncă sunt disponibile gustări nutritive precum fructe, legume sau nuci.
- Mâncatul conștient: practicați mâncatul conștient, acordând atenție semnelor de foame și de sațietate ale corpului și savurând aromele și texturile mâncării.
- Aplicații de nutriție: Folosiți aplicații precum MyFitnessPal sau Lifesum pentru a vă urmări aportul alimentar și pentru a afla valoarea nutritivă a diferitelor alimente.

## **3. Somn de calitate**

- Program de somn consecvent: stabiliți un program de somn regulat, culcându-vă și trezindu-vă la aceeași oră în fiecare zi, chiar și în weekend.
- Rutină relaxantă la culcare: creați o rutină relaxantă înainte de culcare care să semnaleze corpului că este timpul să se liniștească, cum ar fi cititul, o baie caldă sau ascultarea de muzică liniștitoare.
- Mediu favorabil somnului: asigurați-vă că dormitorul dvs. este întunecat, liniștit și răcoros pentru a promova condiții optime de somn.
- Limitați timpul petrecut pe ecran: evitați ecranele (telefoane, tablete, computere) cu cel puțin o oră înainte de culcare, deoarece lumina albastră emisă poate interfera cu somnul.

## **4. Controale regulate**

- Asigurarea de sănătate: familiarizați-vă cu asigurarea dumneavoastră de sănătate și utilizați serviciile de îngrijire preventivă, cum ar fi controalele și vaccinările.
- Istoricul familiei: fiți conștient de istoricul de sănătate al familiei dumneavoastră și discutați cu medicul dumneavoastră despre riscurile potențiale.
- Dosare medicale: păstrați un dosar medical personal pentru a vă urmări istoricul medical, medicamentele și rezultatele testelor.
- Comunicare deschisă: fiți deschis și sincer cu medicul dumneavoastră cu privire la orice probleme de sănătate sau simptome cu care vă confrunțați.

## **5. Mișcare conștientă**

- Pauze la locul de muncă: incorporați scurte pauze de mișcare conștientă în timpul zilei de lucru, cum ar fi întinderea sau câteva minute pentru a practica respirația profundă.
- Meditații ghidate: explorați aplicații sau videoclipuri de meditație ghidată pentru a promova relaxarea și a reduce stresul.
- Cursuri comunitare: căutați cursuri sau ateliere locale care oferă tai chi, yoga sau alte practici de mișcare conștientă.
- Plimbări în natură: petreceți timp în natură, fie că vă plimbați prin parc sau faceți drumeții în pădure, pentru a vă conecta cu mediul înconjurător și a promova relaxarea.

## 2. Sănătate mintală

Menținerea bunăstării mintale este esențială pentru ca asistenții sociali să gestioneze eficient stresul, să dezvolte reziliența și să ofere îngrijiri pline de compasiune. Prioritizarea sănătății mintale poate îmbunătăți abilitățile de luare a deciziilor, de concentrare și de promovare a unei perspective pozitive, contribuind în cele din urmă la rezultate mai bune pentru clienți și la o carieră mai satisfăcătoare.

"Sănătatea mintală nu este o destinație, ci un proces. Este vorba despre cum conduci, nu despre încotro te îndrepti." – Noam Shpancer, Ph.D., psiholog și scriitor.

Investind în sănătatea mintală, asistenții sociali își pot cultiva rezistența, își pot spori bunăstarea emoțională și, în cele din urmă, pot prospera în profesia lor solicitantă, dar plină de satisfacții.

| SĂNĂTATE MINTALĂ - Strategii de coping   |
|--|
| <p><b>Meditație de tip mindfulness:</b> Practicarea regulată a meditației de tip mindfulness ajută la reducerea anxietății, îmbunătățirea concentrării și cultivarea unui sentiment calm interior.</p> <p><b>Cuvinte cheie:</b> mindfulness, meditație, relaxare</p> <p><b>Link:</b> <a href="#">Mindfulness Meditation: A Popular way to help people manage their stress and their mental health   EPALE (europa.eu)</a></p>  |
| <p><b>Terapie/Consiliere:</b> Solicitarea sprijinului profesional din partea unui terapeut sau consilier poate oferi un spațiu sigur pentru a explora emoțiile, a dezvolta mecanisme de adaptare și a aborda problemele de sănătate mintală subiacente.</p> <p><b>Cuvinte cheie:</b> profesionist sănătate mintală, psihoterapie</p> <p><b>Link:</b> <a href="#">European Association for Psychotherapy   EAP   Welcome (europsyche.org)</a></p>   |
| <p><b>Tehnici de gestionare a stresului:</b> Învățarea și practicarea tehnicilor de gestionare a stresului, cum ar fi exercițiile de respirație profundă sau relaxarea musculară progresivă, pot ajuta la reglarea emoțiilor și la atenuarea simptomelor fizice ale stresului.</p> <p><b>Keywords:</b> respirație adâncă, relaxare progresivă a mușchilor, reducerea stresului</p> <p><b>Link:</b> <a href="#">Policy recommendations to prevent and manage work-related stress   Knowledge for policy (europa.eu)</a></p> |
| <p><b>Activități creative:</b> Implicarea în activități creative, cum ar fi jurnalul, pictura sau muzica, poate oferi o ieșire sănătoasă pentru emoții, poate promova autoexprimarea și poate reduce stresul</p>   |

**Cuvinte cheie:** terapie prin artă, jurnal, muzică

**Link:** [ECArTE | European Consortium of Arts Therapies Education](#)

**Restructurarea cognitivă:** Contestarea modelelor de gândire negative și reformularea lor într-o lumină mai pozitivă sau mai realistă poate îmbunătăți starea de spirit și reduce anxietatea

**Cuvinte cheie:** patterns terapie cognitiv-comportamentală, tipare de gândire

**Link:** [Home - EABCT](#)

## Considerații suplimentare

### Meditația de tip mindfulness:

- Aplicații: explorați aplicații de meditație precum Calm sau Headspace, care oferă meditații ghidate și exerciții de mindfulness.
- Resurse online: accesați resurse gratuite de mindfulness și meditații ghidate pe site-uri precum UCLA Health sau Mindful.org.
- Cursuri comunitare: căutați cursuri sau ateliere locale de meditație mindfulness la centre comunitare sau studiouri.

### Terapie/Consiliere:

- Recomandări: adresați-vă medicului dumneavoastră sau colegilor de încredere pentru recomandări către profesioniști în domeniul sănătății mintale din zona dumneavoastră
- Terapie online: Luați în considerare platformele online precum BetterHelp sau Talkspace pentru sprijin convenabil și accesibil în domeniul sănătății mintale.
- Programe de asistență pentru angajați (PAA): Dacă locul dvs. de muncă oferă un PAA, utilizați-l pentru servicii de consiliere confidențiale.

### Tehnici de gestionare a stresului:

- Cărți și caiete de lucru: citiți cărți de self-help sau caiete de lucru despre tehnici de gestionare a stresului pentru a învăța noi strategii și a găsi resurse.
- Ateliere la locul de muncă: Informați-vă cu privire la atelierele de gestionare a stresului sau la sesiunile de formare oferite de angajatorul dumneavoastră sau de organizațiile profesionale.
- Aplicații de relaxare: Utilizați aplicații de relaxare precum Breathe2Relax sau Pacifica pentru a exersa respirația profundă și exercițiile de relaxare din mers.

### Restructurare cognitivă:

- Terapie: Terapia cognitiv-comportamentală (TCB) este o abordare practică a învățării și practicării tehnicilor de restructurare cognitivă.
- Resurse online: Accesați resurse și fișe de lucru TCB gratuite pe site-uri precum getselfhelp.co.uk
- Cărți Self-Help: Citiți cărți despre TCB pentru a afla mai multe despre provocarea gândurilor negative și dezvoltarea unor modele de gândire mai sănătoase

### Activități creative:

- Centre comunitare: explorați cursurile de artă, atelierelor de scriere sau lecțiile de muzică oferite de centrele comunitare sau de organizațiile locale.
- Cursuri online: urmați cursuri online sau tutoriale privind abilitățile creative care vă interesează, cum ar fi desenul, pictura sau cântatul la un instrument.
- Exprimarea personală: acordați-vă timp pentru exprimarea creativă în viața de zi cu zi, fie prin intermediul jurnalului, al mâzgăliturilor sau pur și simplu al ascultării muzicii.

## 3. Nevoi personale

Satisfacerea nevoilor personale este esențială pentru ca asistenții sociali să mențină un echilibru sănătos între viața profesională și cea privată, să își reîncarce bateriile emoționale și să prevină epuizarea. Implicarea în activități care aduc bucurie, încurajarea relațiilor semnificative și stabilirea unor limite pot contribui la bunăstarea generală și la reziliență.

" Grija de sine nu este egoistă. Nu poți servi dintr-un vas gol." – Eleanor Brownn, autoare.

Profioniștii din domeniul social pot cultiva o viață mai echilibrată și mai împlinită prin recunoașterea și satisfacerea nevoilor lor personale.

|   |
|---|
| <b>NEVOI PERSONALE – Strategii de coping</b>  |
| <b>Pasiuni și interese:</b> Faceți-vă timp pentru activitățile care vă plac în afara muncii, fie că citiți, pictați, faceți drumeții sau faceți sport.<br><b>Cuvinte cheie:</b> activități de petrecere a timpului liber, proiecte pasionale, hobby-uri<br><b>Link:</b> <a href="https://birdswave.com">The Healing Power of Hobbies and Interests in Self-Care (birdswave.com)</a> |
| <b>Timp petrecut în natură:</b> Petrecerea timpului în aer liber, înconjurat de natură, poate reduce stresul, îmbunătăți starea de spirit și stimula creativitatea.<br><b>Cuvinte cheie:</b> ecoterapie, conexiune cu natura, spații verzi<br><b>Link:</b> <a href="https://europarc.org">Home - EUROPARC Federation</a>  |
| <b>Conexiuni sociale:</b> Cultivați relațiile semnificative cu prietenii și familia, implicați-vă în activități sociale și construiți o rețea puternică de sprijin<br><b>Cuvinte cheie:</b> prietenii, rețea de sprijin, comunitate<br><b>Link:</b> <a href="https://www.mentalhealth.org.uk">Mental Health Europe: Advocacy &amp; Support for Well-being</a>                       |
| <b>Limite personale:</b> Învățați să refuzați sarcini sau angajamente suplimentare atunci când este necesar și să acordați prioritate propriilor nevoi și bunăstării<br><b>Cuvinte cheie:</b> a spune nu, asertivitate, gestionarea timpului<br><b>Link:</b> European Association for Transactional Analysis: ( <a href="https://www.eatanews.org/">https://www.eatanews.org/</a> ) |

**Compassiunea de sine:** Practicați compasiunea pentru sine, tratându-vă cu bunătate, înțelegere și iertare, în special în perioadele dificile.

**Cuvinte cheie:** bunătate față de sine, critic interior, acceptare de sine

**Link:** [SELF-CARE AND PREVENTION RECOMMENDATIONS - European Health Parliament](#)

## **Considerații suplimentare**

### **Pasiuni și interese:**

- Gestionarea timpului: Programați în calendarul săptămânal timp dedicat hobby-urilor și intereselor.
- Explorați activități noi: Încercați activități noi sau reveniți la hobby-urile care v-au plăcut odată.
- Înscrieți-vă în cluburi sau grupuri: Conectați-vă cu alte persoane care vă împărtășesc interesele prin intermediul cluburilor, cursurilor sau comunităților online.

### **Timp petrecut în natură:**

- Parcuri locale: Vizitați parcurile sau spațiile verzi din cartierul dvs. pentru o evadare rapidă în natură
- Ieșiri de final de săptămână: Planificați excursii de weekend pentru a explora rezervațiile naturale, pădurile sau munții din regiunea dumneavoastră.
- Grădinărit: Dacă aveți acces la o grădină sau la un balcon, plantați flori sau legume pentru a vă conecta cu natura acasă.

### **Conexiuni sociale:**

- Comunicare regulată: Faceți-vă timp pentru apeluri telefonice regulate, discuții video sau vizite în persoană cu prietenii și familia.
- Activități comune: Planificați ieșiri sociale sau activități care vă plac, cum ar fi să mergeți la film, să luați cina sau să participați la evenimente.
- Muncă voluntară: Implicați-vă în activități de voluntariat pentru a vă conecta cu comunitatea și a avea un impact pozitiv.

### **Limite personale:**

- Comunicare: Comunicați limitele dvs. colegilor, prietenilor și familiei.
- Priorizare: Învățați să prioritizați sarcinile și să delegați responsabilitățile atunci când este posibil.
- Planificați timpul de odihnă: Programați pauze regulate și timp de odihnă în rutina zilnică și săptămânală.

### Compassiune pentru sine:

- **Atenție:** Practicați de tip mindfulness pentru a deveni mai conștienți de gândurile și sentimentele voastre, fără a judeca.
- **Ritualuri de autoîngrijire:** Creați ritualuri de autoîngrijire, cum ar fi să faceți o baie relaxantă, să țineți un jurnal sau să meditați, pentru a vă hrăni.
- **Terapie:** Dacă vă confrunțați cu autocritica sau vorbirea negativă despre sine, luați în considerare solicitarea de sprijin profesional din partea unui terapeut.

## 4. Nevoi profesionale

Satisfacerea nevoilor profesionale este esențială pentru ca practicienii din domeniul social să mențină un sentiment de competență, angajament și satisfacție în munca lor. Investiția în dezvoltarea profesională, construirea unei rețele de sprijin și promovarea unor practici sănătoase la locul de muncă pot atenua epuizarea și spori longevitatea carierei.

" Investește în dezvoltarea ta profesională. Este o investiție în tine, în clienții tăi și în viitorul profesiei tale" – Unknown

Ocupându-se în mod activ de nevoile lor profesionale, practicienii din domeniul social pot promova o carieră satisfăcătoare și durabilă care să le permită să aibă un impact de durată asupra vieții altora.

|   |
|---|
| <b>NEVOI PROFESIONALE – Strategii de coping</b>   |
| <b>Mentorat/Supervizare:</b> Căutați îndrumare și sprijin din partea colegilor cu experiență sau a supervisorilor pentru a obține noi perspective, pentru a dezvolta abilități și pentru a face față provocărilor profesionale .  |
| <b>Cuvinte cheie:</b> orientare profesională, dezvoltarea carierei, mentorat  |
| <b>Link:</b> <a href="#">Home - EMCC Global</a>   |
| <b>Educație continuă:</b> Participați la ateliere, conferințe sau cursuri online pentru a rămâne la curent cu cele mai recente cercetări și bune practici din domeniul dumneavoastră. Intrați în contact cu alți profesioniști pentru a stabili relații, a împărtăși cunoștințe și a accesa potențiale oportunități de angajare |
| <b>Cuvinte cheie:</b> dezvoltare profesională, formare, ateliere  |
| <b>Link:</b> <a href="#">European Social Network   Home (esn-eu.org)</a>  |
| <b>Networking:</b>  |
| Intrați în contact cu alți profesioniști pentru a stabili relații, a împărtăși cunoștințe și a accesa potențiale oportunități de angajare   |
| <b>Cuvinte cheie:</b> conexiuni profesionale, conferințe, asociații   |
| <b>Link:</b> <a href="#">IFSW Europe – International Federation of Social Workers:</a>  |

**Advocacy la locul de muncă:** Militați pentru practici sănătoase la locul de muncă, cum ar fi sarcini de lucru rezonabile, supraveghere de susținere și oportunități de dezvoltare profesională

**Cuvinte cheie:** cultura locului de muncă, echilibrul între viața profesională și cea privată, drepturile angajaților

**Link:** [Eurocadres](#) | [Trade Union voice of professionals and managers](#)

**Delegation and Collaboration:** Recunoașteți-vă limitele și delegați sarcini sau colaborați cu colegii pentru a împărți responsabilitățile și a evita supraîncărcarea.

**Cuvinte cheie:** munca în echipă, împărțirea responsabilităților, solicitarea de ajutor

**Link:** [Homepage](#) | [EPSU](#)

## Considerații suplimentare

### Mentorat/Supervizare:

- Programe oficiale: Informați-vă cu privire la programele oficiale de mentorat sau supraveghere oferite de angajatorul dumneavoastră sau de organizațiile profesionale.
- Grupuri de sprijin reciproc: Participați la grupuri de sprijin inter pares pentru a vă conecta cu colegi care se confruntă cu provocări similare și pentru a împărtăși experiențe.
- Comunități online: Alăturați-vă forumurilor online sau grupurilor de social media pentru ca practicienii din domeniul social să își creeze rețele și să facă schimb de idei.

### Educație continuă:

- Organizații profesionale: Explorați oportunitățile de dezvoltare profesională din partea organizațiilor relevante pentru domeniul dumneavoastră, cum ar fi Federația Internațională a Asistenților Sociali (IFSW) sau Asociația Europeană a Asistenților Sociali (EASW).
- Platforme de învățare online: Accesați cursuri și resurse online pe platforme precum Coursera, Udemy sau edX.
- Universități locale: Verificați dacă universitățile din zona dvs. oferă programe de formare continuă sau ateliere pentru practicienii din domeniul social.

### Networking:

- Conferințe și evenimente: Participați la conferințe, ateliere de lucru sau seminarii legate de domeniul dvs. de activitate pentru a cunoaște oameni noi și a afla despre tendințele emergente.
- LinkedIn: Utilizați LinkedIn pentru a vă conecta cu profesioniști din domeniul dvs. de activitate, alăturați-vă grupurilor relevante și participați la discuții.
- Asociații profesionale: Alăturați-vă asociațiilor profesionale pentru a vă interconecta cu colegii, pentru a accesa resurse și pentru a fi informați cu privire la noutățile din industrie.

### Advocacy la locul de muncă:

- Reprezentarea sindicală: Dacă este cazul, înscrieți-vă sau activați în sindicatul de la locul de muncă pentru a milita pentru condiții de muncă mai bune și pentru drepturile angajaților.
- Sondaje pentru angajați: Participați la sondajele pentru angajați pentru a vă exprima opiniile și preocupările cu privire la practicile de la locul de muncă.
- Comunicare deschisă: Discutați cu superiorul dumneavoastră sau cu departamentul de resurse umane despre orice provocări cu care vă confrunțați sau despre sugestii de îmbunătățire.

### Delegare și colaborare:

- Întâlniri de echipă: Utilizați întâlnirile de echipă pentru a discuta volumul de muncă, a distribui sarcinile și a colabora la proiecte.
- Instrumente de comunicare: Utilizați instrumente de gestionare a proiectelor sau platforme de comunicare pentru a eficientiza colaborarea și a vă asigura că toată lumea este pe aceeași pagină.
- Sprijin din partea colegilor: Nu ezitați să cereți ajutorul colegilor sau să le oferiți asistență atunci când este necesar.

## 5. Bunăstare emoțională

Grija pentru bunăstarea emoțională este esențială pentru asistenții sociali, deoarece le permite să intre în contact cu clienții cu empatie, să gestioneze eficient stresul și să mențină o perspectivă pozitivă. Prioritizarea sănătății emoționale permite lucrătorilor sociali să cultive reziliența, compasiunea și conștiința de sine, conducând în cele din urmă la o carieră mai durabilă și mai plină de satisfacții.

" Bunăstarea emoțională este piatra de temelie a unei vieți împlinite, în plan personal și profesional." – Necunoscut.

Prin prioritizarea bunăstării emoționale, practicienii din domeniul social pot promova o relație mai sănătoasă cu emoțiile lor, pot dezvolta reziliența și își pot îmbunătăți calitatea generală a vieții

#### Bunăstarea emoțională – Strategii de Coping:

**Exprimarea emoțiilor:** Permiteți-vă să simțiți și să vă exprimați o gamă completă de emoții, fie prin intermediul unui jurnal, prin discuții cu un prieten de încredere sau prin implicarea în activități creative

**Cuvinte cheie:** exprimare emoțională, jurnal, conversație, exprimare creativă

**Link:** European Federation for Psychosynthesis Psychotherapy: [Home](#) | [EFPP Psychosynthesis](#)



**Practicarea recunoștinței:** Reflectați în mod regulat și exprimați-vă recunoștința pentru aspectele pozitive ale vieții dumneavoastră, mari și mici.

**Cuvinte cheie:** jurnal de recunoștință, recunoștință, apreciere

**Link:** [14 Benefits of Practicing Gratitude \(Incl. Journaling\) \(positivepsychology.com\)](https://www.positivepsychology.com)

**Umor și râs:** Găsiți umor în situațiile cotidiene, vizionați filme amuzante sau implicați-vă în activități ludice pentru a stimula starea de spirit și a reduce stresul

**Cuvinte cheie:** comeie, filme amuzante, activități jucăușe

**Link:** Association for Applied and Therapeutic Humour: (<https://www.aath.org/>)

**Abilități de reglare emoțională:** Dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor intense, cum ar fi mindfulness, exerciții de respirație profundă sau tehnici de împământare.

**Cuvinte cheie:** mindfulness, respirație profundă, tehnici de ancorare

**Link:** European Association for Body Psychotherapy: (<https://www.eabp.org/>)

**Căutarea de sprijin:** Când vă simțiți copleșit sau vă confrunțați cu emoții dificile, nu ezitați să căutați sprijinul unui terapeut, al unui grup de sprijin sau al unui prieten de încredere .

**Cuvinte cheie:** terapie, grupuri de sprijin, prieteni de încredere

**Link:** Mental Health Europe: (<https://www.mhe-sme.org/>)

## Considerații suplimentare

### Exprimarea emoțională:

- Sugestii pentru jurnal: Folosiți sugestiile de jurnal pentru a vă explora emoțiile și pentru a obține informații despre gândurile și sentimentele dumneavoastră.
- Terapia prin arte expresive: Luați în considerare participarea la terapia prin arte expresive pentru a vă exprima emoțiile prin mijloace creative precum arta, muzica sau dansul.
- Grupuri de sprijin emoțional: Găsiți grupuri de sprijin online sau în comunitatea dumneavoastră pentru a vă conecta cu alte persoane cu experiențe și provocări similare.

### Practicarea recunoștinței:

- Jurnal de recunoștință: Începeți un jurnal al recunoștinței și notați trei lucruri pentru care sunteți recunoscător în fiecare zi.
- Aplicații de recunoștință: Utilizați aplicații de recunoștință precum Gratitude sau Happier pentru a cultiva o practică zilnică a recunoștinței.

- Scrisori de recunoștință: Scrieți scrisori de recunoștință către persoanele care v-au influențat pozitiv viața.

#### **Umor și râs:**

- Spectacole de comedie: Urmăriți spectacole de stand-up comedy, filme amuzante sau sitcom-uri pentru a vă ridica moralul.
- Activități ludice: Participați la activități ludice cu prietenii sau familia, cum ar fi jocuri de societate, sporturi sau pur și simplu distracție.
- Yoga râsului: Încercați yoga râsului, o practică unică care combină exercițiile de râs cu respirația yoghină pentru a promova bucuria și a reduce stresul.

#### **Abilități de reglare emoțională:**

- Exerciții de mindfulness: Practicați exerciții de mindfulness, cum ar fi meditația prin scanarea corpului sau mersul conștient, pentru a deveni mai conștienți de emoțiile și senzațiile corporale.
- Tehnici de relaxare: Învățați tehnici de relaxare precum relaxarea musculară progresivă sau imagistica ghidată pentru a reduce stresul și a promova calmul.
- Terapie: Dacă vă confrunțați cu probleme de reglare emoțională, solicitați îndrumarea unui terapeut care vă poate învăța abilități și strategii de adaptare.

#### **Căutarea de sprijin:**

- Terapie: Luați în considerare terapia individuală sau de grup pentru a aborda provocările emoționale și a dezvolta mecanisme sănătoase de adaptare.
- Grupuri de sprijin: Găsiți grupuri de sprijin online sau în comunitatea dumneavoastră pentru persoanele care se confruntă cu dificultăți emoționale similare.
- Prieteni de încredere: Adresați-vă prietenilor de încredere sau membrilor familiei pentru sprijin emoțional și încurajare.

## **6. Spiritualitate**

Cultivarea spiritualității poate oferi practicienilor sociali o sursă profundă de sens, scop și pace interioară. Angajarea în practici spirituale îi poate ajuta să se conecteze la valorile lor, să cultive compasiunea și să găsească alinare în fața adversității, ceea ce duce în cele din urmă la o viață mai rezistentă și mai împlinită.

"Spiritualitatea nu este despre religie. Este vorba despre un sentiment de conectare la ceva mai mare decât noi înșine. De obicei, implică o căutare a sensului vieții." - Christina Puchalski, M.D., director al Institutului George Washington pentru Spiritualitate și Sănătate.

Cultivându-și spiritualitatea, asistenții sociali pot cultiva un sens mai profund al sensului, scopului și rezilienței, permițându-le să facă față provocărilor profesiei lor cu grație și compasiune.

|   |
|---|
| <b>Strategii de coping</b>  |
| <b>Meditație/Rugăciune:</b> Meditația sau rugăciunea regulată pot liniști mintea, pot reduce stresul și pot promova o legătură mai profundă cu sine și cu o putere superioară (dacă este cazul).<br><b>Cuvinte cheie:</b> mindfulness, conexiune spirituală, reflecție<br><b>Link:</b> European Network for Mindfulness Teachers: European Associations For Mindfulness support exchange  |
| <b>Timp în natură:</b> Petrecerea timpului în natură, fie că este vorba de o plimbare în parc sau de o excursie în munți, poate evoca un sentiment de admirație și uimire, promovând sentimente de pace și conectare la lumea naturală.<br><b>Cuvinte cheie:</b> ecoterapie, conexiune cu natura, practici spirituale<br><b>Link:</b> The European Nature Network: <a href="#">Home - The European Nature Trust</a>   |
| <b>Implicarea în comunitate:</b> Participarea în comunități spirituale sau religioase poate oferi un sentiment de apartenență, sprijin și valori comune.<br><b>Cuvinte cheie:</b> voluntariat, servicii, organizații religioase<br><b>Link:</b> Churches in Europe: <a href="#">35 Famous And Beautiful Churches In Europe (delveintoeurope.com)</a>  |
| <b>Citirea de texte inspiraționale:</b> Citirea textelor spirituale sau filosofice, a poeziilor sau a scripturilor religioase poate oferi îndrumare, confort și inspirație. Implicarea în activități creative precum pictura, muzica sau dansul poate fi o practică spirituală care favorizează exprimarea de sine, conectarea la emoții și un sentiment de flux.<br><b>Cuvinte cheie:</b> literatură spirituală, cărți de auto-ajutor, poezie<br><b>Link:</b> European Society for the Study of Western Esotericism: ( <a href="http://www.esswe.org/">http://www.esswe.org/</a> ) |
| <b>Exprimare creativă:</b> Implicarea în activități creative precum pictura, muzica sau dansul poate fi o practică spirituală care favorizează exprimarea de sine, conectarea la emoții și un sentiment de flux.<br><b>Keywords:</b> artă, muzică, dans<br><b>Link:</b> Res Artis - Worldwide Network of Artist Residencies: ( <a href="https://www.resartis.org/en/">https://www.resartis.org/en/</a> )  |

## Considerații suplimentare

### Meditație/Rugăciune:

- Meditații ghidate: Explorați meditații ghidate sau resurse de rugăciune online sau prin intermediul aplicațiilor.
- Retragere spirituală: Luați în considerare participarea la o retragere spirituală pentru a vă aprofunda practica și a vă conecta cu alții.
- Grupuri spirituale: Alăturați-vă unui grup de meditație sau de rugăciune din comunitatea dumneavoastră sau online.

### Timp în natură:

- Plimbări în natură: Fă-ți timp pentru plimbări regulate în natură, fiind atent la priveliștile, sunetele și mirosurile din jurul tău.

- Fotografia naturii: Captați frumusețea naturii prin fotografie pentru a-i aprecia complexitatea.
- Grădinărit: Cultivați o grădină sau îngrijiți plantele de apartament pentru a vă conecta cu lumea naturală de acasă.

#### **Implicarea în comunitate:**

- Voluntariat: Oferă-ți timpul sau abilitățile pentru o cauză care se aliniază cu valorile și convingerile tale.
- Organizații religioase: Dacă sunteți credincios, participați la activitățile sau serviciile comunității dvs. religioase.
- Dialog interreligios: Implicarea în dialogul interconfesional pentru a învăța despre diferite perspective spirituale și a construi punți de înțelegere.

#### **Citirea de texte inspiraționale:**

- Cluburi de lectură: Alăturați-vă unui club de lectură axat pe literatura spirituală sau filosofică pentru a împărtăși idei și a discuta idei cu alții.
- Resurse online: Explorați bibliotecile online sau site-urile web care oferă acces la texte și resurse spirituale.
- Reflecție personală: Reflecțați asupra semnificației și mesajului textelor pe care le citiți, consemnându-vă în jurnal gândurile și observațiile.

#### **Exprimare creativă:**

- Cursuri de artă: Urmați un curs sau un atelier de artă pentru a explora diferite medii și a vă exprima creativ.
- Terapia prin muzică: Luați în considerare terapia prin muzică pentru a utiliza muzica pentru relaxare, exprimare emoțională și vindecare.
- Cursuri de dans: Participați la cursuri de dans pentru a vă mișca corpul, a vă conecta cu emoțiile și a vă exprima prin mișcare.

## **5.4. Menținerea echilibrului vieții**

### **Cardurile Dixit**

Cardurile Dixit pot fi utilizate pentru prevenirea și gestionarea burnout-ului ca un instrument creativ și captivant pentru a facilita relaxarea, reducerea stresului și exprimarea emoțională. Profesioniștii pot utiliza cardurile în diverse moduri, cum ar fi în timpul exercițiilor de mindfulness, al discuțiilor de grup sau al sesiunilor individuale de reflecție. Prin selectarea cartonașelor care rezonază cu emoțiile sau experiențele lor, profesioniștii pot obține informații despre sentimentele lor, pot îmbunătăți autocunoașterea și pot dezvolta strategii de coping. În plus, utilizarea cardurilor Dixit într-un mediu de susținere poate promova un sentiment de conexiune și camaraderie în rândul participanților,

promovând sprijinul social și consolidarea rezilienței. În general, încorporarea cardurilor Dixit în strategiile de prevenire și gestionare a epuizării poate oferi profesioniștilor o ieșire terapeutică pentru a face față stresului.

**Cuvinte cheie:** emoție, autorefecție, conectare, autocunoaștere, strategii de coping

**Tip de instrument:** joc de cărți, activitate

### **Joc cu șase zaruri**

Utilizarea unui joc cu șase zaruri pentru prevenirea și gestionarea burnout-ului poate fi o modalitate interactivă și atractivă de a promova reducerea stresului, relaxarea și conexiunea socială.

Iată cum poate fi implementat:

**Mindfulness și reducerea stresului:** Participanții pot arunca zarurile și pot efectua o activitate de relaxare sau de atenție corespunzătoare în funcție de numărul aruncat. De exemplu, dacă se aruncă un unu, se poate iniția un exercițiu de respirație profundă, dacă se aruncă un doi, se poate implica relaxarea musculară progresivă, dacă se aruncă un trei, se poate iniția o vizualizare ghidată și așa mai departe. Acest lucru permite persoanelor să se angajeze în diferite tehnici de reducere a stresului într-un mod distractiv și aleatoriu.

**Discuții în grup și sprijin:** După ce fiecare participant aruncă la rândul său zarurile și completează o activitate, grupul poate discuta despre experiențele, ideile și sentimentele lor. Aceasta oferă persoanelor posibilitatea de a-și împărtăși reciproc factorii de stres, strategiile de adaptare și sursele de sprijin, promovând un sentiment de camaraderie și înțelegere.

**Varietate și flexibilitate:** Jocul cu șase zaruri oferă o gamă largă de activități și îndemnuri, permițând participanților să își adapteze experiența în funcție de preferințele și nevoile lor. În plus, jocul poate fi adaptat pentru a include activități specifice prevenirii și gestionării burnout-ului, cum ar fi stabilirea limitelor, practicarea îngrijirii de sine, exprimarea recunoștinței sau implicarea în activități creative. În concluzie, utilizarea unui joc cu șase zaruri pentru prevenirea și gestionarea burnout-ului poate promova reducerea stresului, conexiunea socială și bunăstarea holistică într-un mod jucăuș și interactiv

**Cuvinte cheie:** mindfulness, exerciții fizice, corp, autoîngrijire, reducerea stresului, bunăstare

**Tip de instrument:** activitate

### Cărțile Puncte de vedere

Cărțile, imaginile și poveștile *Puncte de vedere* pot fi instrumente extrem de utile pentru prevenirea și gestionarea burnout-ului, oferind o abordare multifacțată pentru abordarea stresului și promovarea bunăstării.

Acestea sunt benefice deoarece:

a. Schimbare de perspectivă: Cărțile, imaginile și poveștile *Puncte de vedere* oferă profesioniștilor perspective și puncte de vedere diferite asupra diferitelor aspecte ale vieții și muncii. Ca urmare a expunerii profesioniștilor la diverse experiențe și relatări, aceste instrumente încurajează o schimbare de perspectivă, ajutându-i pe profesioniști să își vadă provocările și factorii de stres din unghiuri noi. Acest lucru poate fi deosebit de valoros pentru combaterea epuizării profesionale, deoarece permite profesioniștilor să își reformuleze gândurile și percepțiile, promovând reziliența și adaptabilitatea în fața adversității

b. Implicare emoțională: Imaginile și poveștile au puterea de a evoca emoții și sentimente puternice în rândul profesioniștilor. Prin implicarea în narațiuni convingătoare și reprezentări vizuale, profesioniștii se pot conecta la un nivel mai profund cu propriile emoții și experiențe. Acest angajament emoțional facilitează autorefecția și introspecția, permițând profesioniștilor să identifice și să proceseze mai eficient sentimentele de stres, epuizare și copleșire. În plus, împărtășirea poveștilor și discutarea imaginilor într-un cadru de grup favorabil pot încuraja un sentiment de empatie și camaraderie, reducând sentimentele de izolare și promovând conexiunea socială

c. Exprimare creativă și autodescoperire: Cardurile, imaginile și poveștile *Points of View* oferă profesioniștilor o cale creativă de exprimare și descoperire de sine. Prin intermediul povestirilor, profesioniștii își pot articula gândurile, sentimentele și experiențele într-un mod unic și personal, facilitând o înțelegere mai profundă a lor și a nevoilor lor. În mod similar, interpretarea imaginilor și implicarea în sugestii vizuale permit profesioniștilor să își exploreze gândurile și convingerile subconștiente, descoperind perspective și motivații ascunse. Acest proces de exprimare creativă și autodescoperire poate da putere profesioniștilor care se confruntă cu epuizarea profesională, ajutându-i să se reconecteze cu forțele și resursele lor interioare pentru a face față și a rezista.

**Link:** (ca exemplu) <https://pointsofyoucanada.ca/the-coaching-game/>

**Cuvinte cheie:** autorefecție, conexiune, explorare, reziliență, empatie, strategii de coping

**Tipul instrumentului:** activitate, joc de cărți

### Scanarea corpului

Exercițiul de scanare corporală este ca și cum ai face corpului tău un control amănunțit. La fel cum un medic vă examinează diferite părți ale corpului, vă concentrați sistematic atenția asupra fiecărei părți a corpului, începând de la degetele de la picioare și până la cap. Acordând atenție acestor senzații fără a judeca, deveniți mai conștienți de orice semne de stres sau tensiune care se ascund în corpul dumneavoastră. Această conștientizare vă ajută să surprindeți primele semne de epuizare, cum ar fi mușchii tensionați sau oboseala, înainte ca acestea să scape de sub control. În plus, scanarea corpului vă ajută să vă relaxați, încurajându-vă să vă eliberați de orice tensiune pe care ați putea să o rețineți. Practicarea regulată a scanării corporale vă poate ajuta să rămâneți în armonie cu corpul dumneavoastră, să vă relaxați în fața stresului și să vă mențineți starea generală de bine, făcând din aceasta un instrument puternic și ieftin pentru prevenirea și gestionarea epuizării. Acest articol oferă un ghid pas cu pas (cu instrucțiuni scrise și audio) cu privire la modul de implementare a meditației de scanare corporală.

<https://www.mindful.org/beginners-body-scan-meditation/>

**Cuvinte cheie:** calm, corp, exercițiu, conștientizare, mindfulness, bunăstare

**Tipul instrumentului:** activitate, meditație

### Exercițiul ci stafide

Exercițiul cu stafide este o practică de mindfulness adesea utilizată pentru prevenirea și gestionarea epuizării profesionale. Participanților li se dă o singură stafidă și li se cere să își implice toate simțurile în experiența de a o mânca. Ei observă textura, culoarea și forma stafidei, ascultă sunetul pe care îl face atunci când este atinsă, îi simt aroma și, în final, o gustă încet, observând aromele și senzațiile pe măsură ce mestecă și înghit. Acest exercițiu încurajează participanții să își concentreze întreaga atenție asupra momentului prezent, promovând atenția și reducerea stresului. Concentrându-se pe experiența senzorială a mâncării stafidei, profesioniștii pot cultiva o mai mare conștientizare și apreciere pentru plăcerile simple.

Instrumentul oferă un ghid pas cu pas cu privire la modul de desfășurare a acestei practici

[https://ggia.berkeley.edu/practice/raisin\\_meditation](https://ggia.berkeley.edu/practice/raisin_meditation)

**Cuvinte cheie:** mindfulness, antistres, explorare

**Tipul de instrument:** activitate

### Job Crafting

Utilizând șablonul pentru activitatea de creare a unui loc de muncă, utilizatorii ar trebui să își analizeze munca, urmând indicațiile din șablon, și apoi să propună 2-3 schimbări în fiecare dimensiune pe care le pot face în munca lor (cognitivă, sarcină și relațională). Utilizatorii sunt apoi rugați să împărtășească câteva exemple și justificarea lor - pe bază de voluntariat. Formatorul (facilitatorul) sau managerul ar trebui să profite de această împărtășire pentru a pune la îndoială alegerile. Este normal ca oamenii să aibă dificultăți cu crearea unui loc de muncă atunci când încearcă pentru prima dată. Numai partea de reflecție este deosebit de importantă pentru analizarea muncii. Job Crafting s-a dovedit a fi o metodologie eficientă pentru factorii de stres legați de gestionarea timpului și motivația în muncă.

Articolul explică semnificația conceptului de job crafting, beneficiile pentru angajați și pentru organizațiile în care aceștia lucrează, oferind, de asemenea, diferite modele și exemple de job crafting.

**Link:** <https://positivepsychology.com/job-crafting/>

**Cuvinte cheie:** Job Crafting; Managementul timpului; Alocarea sarcinilor; Motivarea muncii; implicare

**Tipul de instrument:** activitate

### **Cererea de locuri de muncă și matricea resurselor**

Utilizând analiza JDR de la 4LessBurnout, utilizatorul trebuie să analizeze un studiu de caz sau propriul exemplu în lumina modelului cerere-resursă profesională: mai întâi identificând factorii de stres prezenți în caz sau în munca și viața sa; apoi identificând pentru fiecare cadran ce resurse și cerințe ar fi prezente pentru fiecare situație specifică. Scopul este de a înțelege, prin intermediul unui caz real, și de a pune în practică modelul cererii de muncă.

Instrumentul constă într-un material video care explică modelul de performanță organizațională bazat pe cerințele postului și pe resurse, un articol intitulat "Aplicarea modelului cerințe postului-resurse: Un ghid 'cum să' pentru a măsura și aborda implicarea în muncă și burnout-ul și un model de utilizat pentru matrice.

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=1OJ-bly9MTo>  
<https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/476.pdf>

**Cuvinte cheie:** Modelul cererii de muncă și al resurselor; Prevenirea burnout-ului; Managementul stresului

## **5.5. Rămâneți motivați și gândiți pozitiv**

### **Portofoliul dvs de emoții pozitive**

Acest instrument încurajează utilizatorii să exploreze emoțiile pozitive precum bucuria, fericirea, mulțumirea, inspirația, seninătatea prin documentarea experiențelor, sentimentelor și amintirilor.

Instrumentul constă într-un ghid pas cu pas privind modul de elaborare a portofoliului și un set de instrucțiuni pentru diferite tipuri de portofolii

**Linkuri:**

[https://drive.google.com/file/d/1XCeKCEpyoG7p5wAXDn\\_2NwLAV2ExN7uQ/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1XCeKCEpyoG7p5wAXDn_2NwLAV2ExN7uQ/view?usp=sharing)  
[https://core-docs.s3.amazonaws.com/documents/asset/uploaded\\_file/1965179/Positivity\\_Portfolio\\_-\\_Increasing\\_Positive\\_Emotions.pdf](https://core-docs.s3.amazonaws.com/documents/asset/uploaded_file/1965179/Positivity_Portfolio_-_Increasing_Positive_Emotions.pdf)

**Cuvinte cheie:** self-awareness, pozitivitate, emoție, emoții pozitive

**Tipul de instrument:** activitate



### **Ghiduri audio privind bunăstarea mentală**

Aceasta este o resursă care reunește 5 materiale audio, în care există explicații și sfaturi oferite de un expert cu privire la Auto-ajutor pentru starea de spirit scăzută și depresie, Cum să facem față anxietății - o tehnică de relaxare, probleme de somn, încredere scăzută și asertivitate, gândire nefolositoare.

**Link:** <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/mental-wellbeing-audio-guides/>

**Cuvinte cheie:** calm, mindfulness, sănătate mintală, strategii de coping

**Tipul de instrument:** fișier audio

### **Colorare antistres**

Coloratul este o modalitate sănătoasă de a scăpa de stres. Calmează creierul și ajută corpul să se relaxeze. Coloratul nu este o activitate exclusiv pentru copii, adulții se pot bucura de puțină culoare și un pic de artă prin modele de flori, opere de artă, mandale sau animale. Astfel, există modele disponibile care pot fi colorate atât digital, cât și printate și colorate cu ajutorul creioanelor.

Instrumentul constă în modele care pot fi colorate, pentru a reduce stresul și anxietatea.

<https://www.mombooks.com/mom/online-activities/>

<https://coloringbook.pics/antistress-coloring-pages/mandala/>

**Cuvinte cheie:** antistres, calm, colorat

### **Meditație de scanare corporală**

Una dintre tehnicile de reducere a stresului este meditația prin scanarea corpului. Acesta este un tip de meditație care concentrează atenția asupra diferitelor părți ale corpului, făcând mușchii să se relaxeze și concentrându-se asupra modului în care se simte fiecare parte a corpului, fără a clasifica senzațiile în bune și rele. Este furnizat un ghid audio despre cum să practicați acest exercițiu de meditație.

<https://www.helpguide.org/meditations/body-scan-meditation.htm>

**Cuvinte cheie:** meditație, corp, exercițiu

**Tipul de instrument:** activitate

### Laboratorul fericirii cu Dr. Laurie Santos

Ca o resursă folosită pentru învățarea pasivă, pur și simplu desfășurându-ne abilitățile de ascultare și care nu consumă mult din viața noastră personală și profesională intensă este podcastul Dr. psiholog Laurie Santos, The Happiness Lab. În această serie de episoade, ea acoperă o varietate de subiecte legate de sănătatea mintală, bunăstarea, fericirea și interacțiunile umane. Episoadele care pun accentul pe stres și epuizare sunt: "Helping the helpers", "Help others to help yourself", "Couch yourself through a crisis" etc.

<https://www.pushkin.fm/podcasts/the-happiness-lab-with-dr-laurie-santos>

**Cuvinte cheie:** podcast, fericire, stres

**Tipul de instrument:** fișier audio

### Discuții pentru atunci când vă simțiți complet epuizați

O resursă utilă din domeniul sănătății mintale și al gestionării burnout-ului este seria de 10 TedTalks cu o durată între 3 și 20 de minute care inspiră și motivează cum să facem din stres prietenul nostru, cum fericirea este sursa productivității noastre etc.

[https://www.ted.com/playlists/245/talks\\_for\\_when\\_you\\_feel\\_totall](https://www.ted.com/playlists/245/talks_for_when_you_feel_totall)

**Cuvinte cheie:** sănătate mintală, podcast, inspirație

**Tipul de instrument:** fișiere video

### 5 afirmații pozitive zilnice pentru a vă ajuta să renunțați la vorbirea negativă despre sine

Pentru a menține un obicei de auto-vorbire pozitivă, sunt necesare fraze-cheie ca repere pentru a se debloca din stările negative. Acest instrument conține 5 fraze zilnice pentru a vă ajuta să vă rupeți de vorbirea negativă despre sine.

<https://www.stress.org.uk/wp-content/uploads/2021/05/MENTAL-health-awerness-week-10-16-May-2021-2.pdf>

**Cuvinte cheie:** pozitivitate, sănătate mintală, autocunoaștere

**Tipul de instrument:** carduri, text scris

### Sfaturi pentru a rămâne motivat și a gândi pozitiv

Această fișă de sfaturi include 12 sfaturi simple despre cum pot rămâne motivați și să gândească pozitiv practicienii din domeniul social, în ciuda greutăților și a problemelor. Acesta poate fi folosit ca un memento pentru a efectua (sau a se abține de la) anumite activități care pot susține starea de bine și pot reduce nivelul de epuizare.

<https://docs.google.com/document/d/1Nmh5d9U8-l8r4mfwuV2DgyRANKm2eTb8/edit>

**Cuvinte cheie:** prevenire, adaptare, stres, bunăstare

**Tipul de instrument:** Fișă de sfaturi

06

S T U D I I  
D E C A Z

06

## STUDIUL DE CAZ 1 (ALLI)

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Titlul studiului de caz                      | Susan: de la succes total la epuizare totală  |
| 2. | Scurtă descriere/rezumat al studiului de caz | Acest studiu de caz descrie povestea lui Susan, care, după multe succese la locul de muncă ca manager de dezvoltare a afacerilor, a ajuns la un nivel ridicat de epuizare: și-a pierdut simțul de sine.   |
| 3. | Descrierea studiului de caz                  | <p>Susan lucra ca director de dezvoltare a afacerilor în cadrul unei organizații caritabile care sprijină persoanele cu dizabilități. Inițial, lucrurile mergeau foarte bine. Lucra cu o echipă interactivă, inteligentă și motivată și era un adevărat entuziasm în a face lucrurile să se întâmple.</p> <p>Cea mai mare parte a activității sale a constat în ofertarea de noi contracte guvernamentale, ceea ce a reprezentat un proces intensiv. Deoarece, în cea mai mare parte, au câștigat contractele, acest lucru a însemnat un alt proces intensiv de interviuri, prezentare în fața grupurilor guvernamentale și operaționalizare în termen de aproximativ 8 săptămâni.</p> <p>Atribuirea cu succes a contractelor a făcut ca totul să merite și i-a sporit încrederea în sine. Munca în afara zonei sale de confort a fost entuziasmantă atunci când a avut rezultate pozitive, dar a condus la sentimente de stres din ce în ce mai consistente. Cu toate acestea, în acel moment îi plăcea munca și simțea că face față provocărilor.</p> <p>Nu a beneficiat de niciun sprijin administrativ sau personal în această perioadă, deși l-a solicitat în mod repetat.</p> <p>Cu timpul, i-a fost greu să se concentreze pentru o perioadă lungă de timp - pur și simplu nu avea energia necesară. Rezervele sale mentale și fizice păreau să se erodeze și ea nu le reîncărca.</p> <p>Uneori se întorcea la birou și își ținea capul în mâini, incapabilă să înceapă să lucreze la ceva. Simptomele sale, care puteau apărea oricând, erau transpirații reci/calde, "zăngănituri", oboseală extremă și incapacitatea de a se concentra. De asemenea, în acea perioadă se afla la menopauză.</p> |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | Voia doar să se întindă și să adoarmă. Și-a pierdut simțul de sine - personalitatea, simțul umorului. Se simțea deconectată de la tot și de la toți.<br><br>După 18 luni era atât de obosită încât a mers la doctor.  |
| 4. | Concluzii și lecții învățate din studiul de caz  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiți atenți la stresul pe care îl puteți experimenta, în ciuda oricărui succes.</li> <li>• A avea succes nu înseamnă a fi imun la stres și epuizare.</li> <li>• Sprijinul administrativ sau personal poate reduce nivelul de epuizare.</li> <li>• Stresul și depresia nu sunt un eveniment care se întâmplă într-o singură zi - este un proces care se dezvoltă treptat până când, fără intervenție, persoana se prăbușește și arde.</li> <li>• Este întotdeauna o idee bună să mergeți la medic atunci când vă confrunțați cu simptomele burnout-ului.</li> </ul> |
| 5. | Întrebări de autorefecție privind studiul de caz | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Care sunt simptomele? Este un caz de burnout?</li> <li>• De ce credeți că a mers la medic după 18 luni și nu mai devreme?</li> <li>• Cum ar putea Susan să prevină epuizarea pe care a experimentat-o?</li> <li>• Ce i-ai sfătui/ recomanda lui Susan?</li> </ul>  |
| 6. | Referințe  |   |
| 7. | Cuvinte cheie                                    | # burnout<br># simptomele de burnout<br># ajutor profesional pentru a face față burnout-ului<br># menținerea echilibrului vieții  |

## STUDIU DE CAZ 2 (CCF)

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Titlul studiului de caz                      | John, abordarea epuizării profesionale în rândul ofițerilor de penitenciare   |
| 2. | Scurtă descriere/rezumat al studiului de caz | Un ofițer de penitenciare debutant suferă de epuizare profesională, ceea ce conduce la o eroare critică. Un efort coordonat între personalul superior și mentori este întreprins pentru a aborda și rezolva situația. |
| 3. | Descrierea studiului de caz                  | John Doe, un ofițer de închisoare debutant, se simte din ce în ce mai copleșit din cauza naturii  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>solicitante a muncii sale. Recent, John a lucrat mai multe ore și s-a confruntat cu amenințări sporite la adresa securității, care i-au afectat bunăstarea mentală și emoțională. Acest stres a culminat cu un incident grav în care John a omis un detaliu critic în timpul unui control de securitate, ceea ce a dus la o breșă temporară de securitate.</p> <p>Jim, un ofițer de închisoare mentor, a observat semne de epuizare la Jordan în ultimele săptămâni, cum ar fi iritabilitate, oboseală și scăderea performanței. În ciuda acestor observații, Jordan nu a cerut ajutor, temându-se că ar putea fi văzut ca o slăbiciune. Breșa de securitate a scos în evidență starea lui Jordan, determinând un răspuns imediat din partea lui Casey, coordonatorul mentorilor, și a lui Roland, directorul închisorii.</p> <p>Echipa s-a reunit rapid pentru a evalua situația și a asigura siguranța lui John. Casey și Roland i-au oferit lui John un spațiu sigur în care să-și exprime sentimentele și îngrijorările fără teama de represalii. Ei l-au ascultat cu empatie pe John în timp ce descria volumul de muncă copleșitor, lipsa de odihnă și epuizarea emoțională.</p> <p>Recunoscând gravitatea situației, echipa a pus în aplicare un plan de sprijin cuprinzător. Acesta a inclus reducerea temporară a volumului de muncă al lui Jordan, organizarea de întâlniri regulate cu Jim, asigurarea accesului la resurse de sănătate mintală și oferirea de formare suplimentară pentru a spori încrederea și competența. Roland a inițiat, de asemenea, o revizuire a volumului de muncă al personalului și a introdus măsuri de prevenire a incidentelor similare, asigurând o distribuție echilibrată a sarcinilor și verificări regulate ale sănătății mintale pentru tot personalul. Aceste întâlniri au oferit ocazia de a face ajustări și de a se asigura că John se simte sprijinit pe tot parcursul procesului de recuperare.</p> <p>Prin acest efort coordonat, John a început să își revină din epuizare. Comunicarea deschisă, sprijinul empatic și ajustările practice l-au ajutat să își recapete încrederea și bunăstarea. Cazul a evidențiat importanța recunoașterii timpurii a</p> |
|--|--|--|

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | semnelor de epuizare și valoarea unui mediu de lucru suportiv și receptiv.   |
| 4. | Concluzii și lecții învățate din studiul de caz  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recunoașterea și intervenția timpurie sunt esențiale în abordarea epuizării profesionale.</li> <li>• Asigurarea unui mediu sigur și favorabil pentru o comunicare deschisă este esențială.</li> <li>• Ajustările practice, cum ar fi reducerea volumului de muncă și controalele regulate, pot reduce semnificativ stresul.</li> <li>• Resursele de sănătate mintală și oportunitățile de formare sunt componente vitale ale unui plan de sprijin cuprinzător.</li> <li>• O abordare proactivă a bunăstării personalului poate preveni epuizarea și îmbunătăți performanța generală la locul de muncă.</li> </ul> |
| 5. | Întrebări de autoreflexie privind studiul de caz | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce semne de epuizare pot fi identificate la dumneavoastră sau la colegi și cum pot fi abordate din timp?</li> <li>• Cum poate fi promovat un mediu de lucru favorabil pentru a încuraja comunicarea deschisă cu privire la stres și epuizare?</li> <li>• Ce măsuri practice pot fi implementate la locul de muncă pentru a ajuta la prevenirea și gestionarea epuizării profesionale?</li> <li>• Cum pot fi integrate monitorizările regulate și ajustările într-un plan de sprijin pentru cei care se confruntă cu burnout?</li> </ul>   |
| 6. | Cuvinte cheie                                    | <p>#Burnout profesional<br/> #Ofițeri de penitenciare<br/> #Mentorat<br/> #Sănătate mintală<br/> #Sisteme de sprijin<br/> #Gestionarea volumului de muncă<br/> #Intervenția în situații de criză<br/> #Bunăstarea angajaților</p>  |

## STUDIUL DE CAZ 3 (EaSI)

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | Titlul studiului de caz                     | De la epuizare la găsirea echilibrului   |
| 2. | Scurtă descriere / Sumarul studiului de caz | Acest studiu de caz evidențiază potențialele semne timpurii ale burnout-ului, cum ar fi oboseala extremă, dificultatea de concentrare, teama de a vorbi în public și simptomele fizice ulterioare, cum ar fi durerile de cap și amețelile. De asemenea, subliniază unele acțiuni care trebuie luate în considerare atunci când se realizează că este vorba de burnout  |
| 3. | Descriere studiu de caz                     | <p>Carmen lucrează în ONG-uri și în sectorul social de 6 ani și a experimentat mai multe episoade de burnout în trecut.</p> <p>Primele semne au apărut după aproximativ 3 ani de muncă, dar i-a luat ceva timp să realizeze că ar putea fi vorba de burnout. Desigur, nici acum nu poate spune cu siguranță că a fost vorba de burnout, pentru că nu a primit acest "diagnostic" de la un specialist. La început se simțea foarte obosită, Carmen nu se putea concentra și avea sentimentul că, oricât de mult ar fi încercat să facă față anumitor situații, nu putea face față. De asemenea, îi era teamă să vorbească în public în fața unor grupuri mari de oameni și, știind acest lucru, se forța să participe la din ce în ce mai multe evenimente pentru a-și depăși această teamă, ceea ce reprezenta un factor de stres suplimentar. Ulterior, a avut și simptome fizice, dureri de cap, amețeli și i-a fost din ce în ce mai greu să rămână motivată pentru a-și continua activitatea.</p> <p>Când Carmen și-a dat seama că de fapt ar putea fi vorba de epuizare, a fost ușurată. Își iubea slujba, iar faptul că și-a dat seama că are o problemă a făcut mai ușoară găsirea unei soluții. Nu putea fi la fel de eficientă, avea nevoie de mai mult timp pentru a face anumite activități și astfel întregul ei program era dat peste cap. Apoi și-a dat seama că procrastina să facă anumite lucruri și se acumulau din ce în ce mai multe lucruri. Au existat momente, discuții contradictorii, multe călătorii și întâlniri profesionale care i-au sporit epuizarea.</p> <p>Carmen a început să cerceteze și să înțeleagă mai bine cu ce are de-a face. Nu a fost foarte ușor, deoarece internetul este plin de informații și apoi este mai dificil să selectezi ceea ce ți se</p> |



|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | <p>potrivește. De asemenea, a abordat acest subiect în cadrul terapiei, unde a discutat despre unele dintre temerile sale legate de epuizare și despre ce ar putea face pentru a trece peste aceasta. Unele dintre strategiile pe care le-a pus în practică au fost să își gestioneze mai bine programul, să ceară mai des feedback de la superiorii săi și de la cei cu care lucrează direct și, mai ales, să ceară ajutor atunci când are prea multe sarcini de rezolvat într-un timp foarte scurt.</p> <p>A învățat că, dacă vrei să fii bun în ceea ce faci, trebuie să te pui întotdeauna pe primul loc. Poate părea egoist, sau cel puțin asta a crezut pentru o vreme, dar apoi și-a dat seama că dacă te simți bine în pielea ta, acest lucru se va reflecta asupra celor din jur, fie că sunt colegi, prieteni, familie.</p> <p>Carmen știe acum când să spună stop, când să ia pauze și când să se concentreze asupra nevoilor sale. În același timp, ea încearcă să aibă un echilibru între orele de lucru și activitatea personală. Asta nu înseamnă că nu există momente în care nu pune munca pe primul loc, dar există și alte momente în care pune familia sau prietenii pe primul loc. Totul ține de echilibru.</p> |
| 4. | <p>Concluzii și lecții învățate din studiul de caz</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizarea faptului că echilibrul între muncă, viața personală și îngrijirea de sine este crucial pentru menținerea bunăstării pe termen lung este o lecție esențială. Așadar, o lecție esențială învățată este să se stabilească limite și să se asigure că munca nu eclipsează prioritățile personale.</li> <li>• Solicitarea de feedback și ajutor atunci când sunteți copleșiți este esențială. Lecția învățată este să nu ezitați să solicitați sprijin din partea colegilor, superiorilor sau profesioniștilor.</li> <li>• A ne acorda prioritate nu este egoist, ci esențial. Având grijă de bunăstarea noastră, ne asigurăm o performanță mai bună și beneficii pentru cei din jurul nostru.</li> <li>• Este important să rețineți că ceea ce funcționează pentru o persoană poate să nu funcționeze pentru alta. Este esențial să cercetați și să personalizați tehnicile de gestionare a stresului.</li> </ul>  |
| 5. | <p>Întrebări de autoreflexie</p>                       | <p><b>Cum reacționez atunci când îmi dau seama că nu sunt eficient sau că procrastinez sarcinile?</b></p>  |

|    |                        |   |
|----|------------------------|---|
|    | privind studiul de caz | <p>(Punându-vă această întrebare, vă puteți da seama când epuizarea vă afectează productivitatea).</p> <p><b>Îmi echilibrez nevoile personale și angajamentele profesionale sau las prea des munca să aibă prioritate?</b></p> <p>(Reflectarea asupra acestui echilibru în viața dumneavoastră poate ajuta la prevenirea stresului cronic și a epuizării).</p> <p><b>Mă forțez prea mult pentru a depăși anumite temeri sau nesiguranțe, cum a făcut Carmen cu vorbitul în public?</b></p> <p>(Gândiți-vă dacă nu cumva adăugați stres inutil prin faptul că nu abordați temerile subiacente într-un mod mai sănătos.)</p> <p><b>Cer ajutor atunci când este necesar sau încerc să mă descurc singur?</b></p> <p>(Reflectați asupra faptului dacă solicitați ajutor din timp sau încercați să vă descurcați singur.)</p>  |
| 6. | Referințe              | <p>Datele pentru studiul de caz au fost obținute de la un profesionist care lucrează în sectorul social și al ONG-urilor; a fost folosit un pseudonim pentru a proteja confidențialitatea acestei persoane.</p> <p>Următoarele întrebări au fost utilizate pentru colectarea și formularea conținutului pentru studiul de caz:</p> <p>Au existat evenimente sau perioade specifice care v-au intensificat epuizarea?</p> <p>Care au fost primele semne de burnout/ epuizare pe care le-ați experimentat?</p> <p>Cum v-a afectat burnout-ul viața de zi cu zi și rutina?</p> <p>Ce v-a îngrijorat cel mai mult atunci când v-ați dat seama că e vorba de epuizare?</p> <p>Ce măsuri ați luat pentru a gestiona epuizarea profesională?</p> <p>Ce ai învățat despre tine din această experiență?</p> <p>Ce strategii de autoîngrijire folosiți în prezent pentru a preveni apariția unui nou punct de stres cronic?</p> |
| 7. | Cuvinte cheie          | <p>proactivitate, echilibru, autocunoaștere, auto-reflecție, sănătate mintală</p>   |

## STUDIU DE CAZ 4 (UBI)

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Titlul studiului de caz                      | De la dedicare la disperare: Transformarea unui asistent social   |
| 2. | Scurtă descriere/rezumat al studiului de caz | Acest studiu de caz descrie povestea Mariei, un asistent social care, din cauza diverselor situații profesionale, a trecut de la o viață profesională caracterizată de o enormă dedicare și dragoste pentru munca sa la disperare totală și lipsa dorinței de a continua să practice profesia pe care o iubea atât de mult  |
| 3. | Descrierea studiului de caz                  | <p>Maria are 36 de ani, este căsătorită, fără copii. Este asistent social și lucrează într-un centru rezidențial pentru copii și tineri de aproximativ 10 ani.</p> <p>La început, când a intrat în instituție, Maria își iubea munca. De multe ori mergea acolo chiar și în weekenduri, pentru că îi era dor de copii.</p> <p>Aproximativ 3 ani mai târziu, administrația casei s-a schimbat, iar odată cu această schimbare, toate regulile au fost modificate. Maria a început să primească indicații că munca ei nu era direct cu copiii.</p> <p>Mariei a început să îi fie dor de copii, munca administrativă fără contact cu copiii o afecta foarte mult și simțea că acest lucru îi pune chiar în pericol buna performanță profesională.</p> <p>În ultimii doi ani, Maria s-a simțit "bolnavă". A consultat mai mulți medici, a fost în concediu medical de mai multe ori, dar nu a fost diagnosticată cu nicio boală fizică sau psihică.</p> <p>Maria credea că boala ei era legată de muncă. Aceste noi reguli o lăsau obosită fizic și emoțional. Nu, nu avea chef să meargă la serviciu, nu voia să muncească și nu avea răbdare pentru colegii săi. Tocmai m-am gândit să îmi schimb cariera.</p> <p>Soțul ei a încercat să o descurajeze pe Maria, deoarece știa că îi plăceau acei copii și acea profesie, a convins-o să ceară ajutor de la un profesionist din domeniul sănătății.</p> |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 4. | Concluzii și lecții învățate din studiul de caz  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recunoașteți și acceptați burnout-ul</li> <li>• Căutați ajutor profesional</li> <li>• Stabilirea limitelor</li> <li>• Delegarea sarcinilor</li> <li>• Practicați tehnici de relaxare</li> <li>• Luați pauze regulate</li> <li>• Aveți grijă de sănătatea fizică</li> <li>• Reevaluarea priorităților</li> <li>• Căutați sprijin social</li> <li>• Evaluați situația la locul de muncă</li> <li>• Alocați-vă timp pentru activități plăcute</li> <li>• Fiți recunoscător și practică autocompătirea</li> </ul> |
| 5. | Întrebări de autorefecție privind studiul de caz | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Care sunt simptomele? Este un caz de burnout?</li> <li>• Dacă ați trece printr-o situație similară cu cea a Mariei, ce ați face?</li> <li>• Cum ar putea Maria să prevină epuizarea pe care a experimentat-o?</li> <li>• Dacă știți pe cineva care trece printr-o situație similară, ce l-ați sfătui să facă?</li> </ul>  |
| 6. | Referințe  | <p>Cazul a fost creat pe baza unei situații reale, nu a fost preluat din nicio referință bibliografică</p> <p><a href="https://www.canva.com/design/DAGGPt5iysE/gNO6HIdjnkxorxFQ6LD3cA/edit?utm_content=DAGGPt5iysE&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton">https://www.canva.com/design/DAGGPt5iysE/gNO6HIdjnkxorxFQ6LD3cA/edit?utm_content=DAGGPt5iysE&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton</a></p>  |
| 7. | Cuvinte cheie                                    | <p># burnout</p> <p># simptome de burnout</p> <p># menținerea echilibrului vieții</p> <p># îngrijire de sine</p> <p># Mindfulness</p> <p># Metode de a gestiona stresul</p>  |

## STUDIU DE CAZ 5 (REDIAL)

|    |  |  |
|----|--|--|
| 1. | Titlul studiului de caz                      | De la burnout la expert prin experiență  |
| 2. | Scurtă descriere/rezumat al studiului de caz | Clodagh este un profesionist cu experiență în domeniul asistenței medicale care sprijină persoanele vulnerabile. Presiunile de la locul de muncă și evenimentele majore din viață au dus la burnout. Epuizarea a condus la mai multă înțelegere și experiență trăită pentru a-i educa și sprijini pe alții |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 3. | Descrierea studiului de caz                     | <p>Viața profesională a lui Clodagh a fost dedicată asistenței medicale, fiind asistentă medicală calificată și, mai recent, lucrând ca terapeut artistic, implicând cei mai vulnerabili membri ai societății. Clodagh a locuit peste tot în lume, inclusiv în Australia, și s-a întors în Irlanda după destrămarea căsniciei sale.</p> <p>Clodagh se afla într-o situație financiară dificilă, fiind nevoită să lucreze multe ore pentru a câștiga bani pentru a-și plăti casa și alte facturi. Clodagh a observat o scădere semnificativă a bunăstării sale fizice și psihice, o lipsă evidentă de somn, obiceiuri alimentare proaste și s-a retras din orice interacțiune socială.</p> <p>Clodagh este foarte mândră de munca pe care o face și are standarde extrem de înalte, a devenit foarte critică cu ea însăși și și-a dat seama curând că nu avea nicio sursă de bucurie în viața ei. Clodagh a avut mari dificultăți în a se simți confortabil să sprijine persoanele vulnerabile, în condițiile în care se simțea lipsită de control asupra propriei sale vieți. Prezența la serviciu a devenit din ce în ce mai dificilă, i se făcea greață la simplul gând de a merge la serviciu.</p> <p>Clodagh a preluat din nou controlul asupra situației și a autodiagnosticat epuizarea, a decis, pentru propria sa bunăstare, să își ia liber de la serviciu pentru a acorda prioritate sănătății sale mentale și fizice, pentru a se îngriji singură, pentru a obține sfaturi medicale și pentru a petrece timp cu oameni care o iubesc și o respectă.</p> <p>Clodagh, după ce a luat o pauză și a găsit tratament prin diverse mijloace, s-a întors la muncă. Perspectiva și experiența sa personală au determinat-o să devină un ambasador al epuizării și să dezvolte ateliere la locul său de muncă folosind metodologia 4LESSBURNOUT, pe care a împărtășit-o cu managerii superiori, personalul și voluntarii pentru a crește gradul de conștientizare a epuizării la locul de muncă.</p> |
| 4. | Concluzii și lecții învățate din studiul de caz | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conștientizarea de sine este intrinsecă recunoașterii epuizării și a momentului în care se solicită ajutor și sprijin</li> <li>• O abordare holistică este benefică, mai multe surse de sprijin, nu există o singură dimensiune care să se potrivească tuturor</li> <li>• Să înțelegem când este timpul să facem o pauză de reflecție, să acceptăm ajutor și să investim în bunăstarea noastră personală</li> </ul>   |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiențele personale pot conduce la o mai bună înțelegere pentru a informa, sensibiliza și sprijini pe alții</li> </ul>  |
| 5. | Întrebări de autorefecție privind studiul de caz | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Care sunt cele 3 semne de epuizare ale lui Clodagh?</li> <li>• Care sunt modalitățile prin care Clodagh a abordat problema epuizării profesionale?</li> <li>• Care sunt aspectele pozitive care au rezultat din situația lui Clodagh?</li> </ul> |
| 6. | Referințe  | Acest studiu de caz a fost generat de un interviu cu Clodagh  |
| 7. | Cuvinte cheie                                    | #burnout #autoevaluare #reziliența #recuperare #holistic #bunăstare fizică #bunăstare emoțională #sănătate mentală #expertprin experiență #sprijin din partea colegilor #sănătate mentală #roata de îngrijire proprie   |

## STUDIUL DE CAZ 6 (AFEJI)

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Titlul studiului de caz                      | Stresul schimbării: Lupta unui educator într-o structură de sprijin pentru violența domestică   |
| 2. | Scurtă descriere/rezumat al studiului de caz | O educatoare cu experiență dintr-o structură de sprijin pentru cazurile de violență domestică se confruntă cu o escaladare a stresului din cauza lipsei de personal și a implementării unui software administrativ consumator de timp, ceea ce duce la un punct de ruptură cu superiorul său.   |
| 3. | Descrierea studiului de caz                  | <p>Marie, o educatoare specializată cu experiență, lucrează într-o instituție care sprijină femeile care au fost victime ale violenței domestice. Recent, centrul s-a confruntat cu dificultăți interne semnificative, mai mulți colegi fiind în concediu și nu toate posturile fiind înlocuite. Echipa rămasă este subdimensionată, străduindu-se să ofere sprijinul necesar beneficiarilor și, în același timp, să își gestioneze volumul crescut de muncă.</p> <p>Pe lângă aceste provocări, conducerea unității a introdus un nou software administrativ menit să eficientizeze urmărirea sarcinilor și raportarea. Cu toate acestea, acest nou sistem este complex și necesită mult timp pentru formare și adaptare.</p> |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | <p>În ciuda promisiunii de a economisi timp în viitor, impactul imediat este o povară suplimentară pentru personalul deja suprasolicitat.</p> <p>Marie și colegii ei se trezesc lucrând până târziu în noapte pentru a finaliza aceste noi sarcini. Presiunea crește, ducând la o frustrare și o tensiune tot mai mari în cadrul echipei și cu conducerea. Conducerea, incapabilă să empatizeze pe deplin cu dificultățile echipei, pune accentul pe beneficiile pe termen lung ale software-ului, fără a aborda stresul imediat pe care îl provoacă.</p> <p>După mai multe săptămâni, Marie, care se simte epuizată și copleșită, este pe punctul de a pleca la muncă, când superiorul său îi face observații cu privire la faptul că nu a reușit să actualizeze software-ul în ultimele câteva zile. Copleșită de emoții, Marie reacționează agresiv. Confruntarea escaladează, culminând cu ieșirea furtunoasă a Mariei, care declară că nu mai poate face față și că intenționează să își părăsească locul de muncă.</p> |
| 4. | <p>Concluzii și lecții învățate din studiul de caz</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impactul subdimensionării personalului: Lipsa unui personal adecvat agravează stresul și volumul de muncă pentru angajații rămași, ducând la epuizare.</li> <li>• Provocările implementării noilor tehnologii: Sistemele noi, deși pot fi benefice pe termen lung, pot adăuga inițial un stres semnificativ și necesită o implementare atentă.</li> <li>• Importanța empatiei în management: Un lider eficient trebuie să înțeleagă și să abordeze provocările imediate cu care se confruntă echipa sa, nu doar să se concentreze asupra beneficiilor pe termen lung.</li> <li>• Comunicare și sprijin timpurii: Comunicarea proactivă și mecanismele de sprijin pot preveni escaladarea frustrării până la punctul de ruptură.</li> <li>• Echilibrul dintre volumul de muncă și bunăstarea angajaților: Menținerea unui echilibru între volumul de muncă și bunăstarea angajaților este esențială pentru performanța durabilă și satisfacția profesională.</li> </ul>              |



|    |  |  |
|----|--|--|
| 5. | Întrebări de autorefecție privind studiul de caz | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce factori specifici au contribuit la creșterea nivelului de stres al Mariei și cum ar fi putut fi atenuați aceștia?</li> <li>• Cum ar fi putut Marie să-și abordeze frustrările înainte de a ajunge la punctul de rupere?</li> <li>• În ce fel ar fi putut conducerea să gestioneze mai bine introducerea noului software administrativ pentru a-și sprijini personalul?</li> <li>• Reflectați asupra unei situații în care v-ați simțit copleșit la locul de muncă. Cum v-ați descurcat și ce ați putea face diferit acum?</li> </ul> |
| 6. | Referințe  | Smith, J. (2019). <i>Managing Workplace Stress in Nonprofit Organizations</i> . <i>Journal of Social Work</i> , 15(3), 45-60.  |
| 7. | Cuvinte cheie                                    | Lipsa de personalului<br>Burnout<br>Software administrativ<br>Empatie<br>Gestionarea volumului de muncă<br>Stresul la locul de muncă<br>Organizații nonprofit  |

07

B I B L I O G R A F I E

07

## Bibliografie

Berg, J. M., Dutton, J. E., & Wrzesniewski, A. (2013). Job crafting and meaningful work. Purpose and meaning in the workplace, 81, 104.

Berlanda, S., Cordova, F., Fraizzoli M. & Pedrazza M (2020), Risk and Protective Factors of Well-Being among Healthcare Staff. A Thematic Analysis, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(18), 6651; <https://doi.org/10.3390/ijerph17186651>

Brandt, T. L. (2024). Principal Burnout Prevention: A Program Evaluation of a Principal Stress, Burnout, and Self-Care Strategy Program. [Doctor Degree in Education]. University of Texas at Austin. <https://repositories.lib.utexas.edu/server/api/core/bitstreams/09e092fa-e26b-46fe-a8db-08ebc7c52d73/content>

Christensen, AJ, Virnig, JP, Case, NL, Hayes, SS, Heyne, R., Taylor, LA, & Allen, MP (2024). Addressing Burnout in the Primary Care Setting: The Impact of an Evidence-Based Mindfulness Toolkit. *Military Medicine*, 189 (1), 64-70. <https://doi.org/10.1093/milmed/usad277>

Dall, M. I. (2020). *Burnout Survival Kit: Instant relief from modern work*. Bloomsbury Publishing PLC.

Dalphon, H. (2019). Self-care techniques for social workers: Achieving an ethical harmony between work and well-being. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 85–95. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1481802>

Davies, W. R. (2008). Mindful Meditation. *Holistic Nursing Practice*, 22(1), 32–36. <https://doi.org/10.1097/01.hnp.0000306326.56955.14>

Dubbelt, L., Demerouti, E., & Rispens, S. (2019). The value of job crafting for work engagement, task performance, and career satisfaction: longitudinal and quasi-experimental evidence. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28(3), 300-314.

Elder, C., Nidich, S., Moriarty, F., & Nidich, R. (2014). Effect of transcendental meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study. *The Permanente journal*, 18(1), 19–23. <https://doi.org/10.7812/TPP/13-102>

Fredrickson, B. (2010). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to release your inner optimist and thrive*. Richmond: Oneworld.

Grim, R., Pargament, R., Risques, R., Sibliss, K., Thimmapuram, J., & Toorens, E. (2017). Effect of heartfulness meditation on burnout, emotional wellness, and telomere length in health care professionals. *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives*, 7:1, 21-27, <https://doi.org/10.1080/20009666.2016.1270806>

Guiney, M. C. (2018). *The School Psychology Supervisor's Toolkit*. Routledge Harvard University (s/d) Burnout Toolkit. [https://hr.harvard.edu/files/humanresources/files/burnout\\_toolkit.pdf](https://hr.harvard.edu/files/humanresources/files/burnout_toolkit.pdf)

Kihara, Ai. (2024). Burnout, and compassion fatigue. How do Ikigai and Zen mindfulness work for them?. 10.13140/RG.2.2.34315.46884.

Salloum, A., Kondrat, D. C, Johnco, C., & Olson, K. R (2015). The role of self-care on compassion satisfaction, burnout and secondary trauma among child welfare workers. *Children and Youth Services Review* , 49 , 54-61. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.12.023>Get rights and content

Schaufeli, W. B. (2017). Applying the Job Demands-Resources model: A 'how to'guide to measuring and tackling work engagement and burnout. *Organizational dynamics*, 46(2), 120-132.

Sies, H., Jones, D. P., & Fink, G. (2007). *Encyclopedia of stress*. Oxidative stress, 3, 45-48.

Tonarelli A, Cosentino C, Tomasoni C, Nelli L, Damiani I, Goisis S, Sarli L, Artioli G. Expressive writing. A tool to help health workers of palliative care. *Acta Biomed*. 2018 Jul 18;89(6-S):35-42. doi: 10.23750/abm.v89i6-S.7452. PMID: 30038202; PMCID: PMC6357597.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

Van den Heuvel, M., Demerouti, E., & Peeters, M. C. (2015). The job crafting intervention: Effects on job resources, self-efficacy, and affective wellbeing. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 511-532.

## PARTNERI DE PROIECT



**Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000035393**

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the content, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein*