

 **Seminario**

Le novità introdotte dall'Accordo Stato-Regioni del 7 luglio 2016 e l'evoluzione della normativa in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro

*Alessia Gambino*

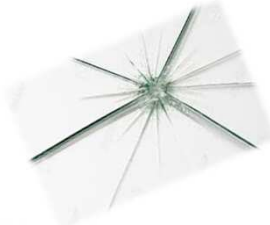
**Stress, burn out  
e  
logorio professionale**



5 aprile 2017  
ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE  
Mottai - Caserta

 Centro Studi Psicosoma 

**La sindrome del burn-out è**  
 <<un processo nel quale un professionista precedentemente impegnato, si disimpegna dal proprio lavoro in risposta allo stress e alla tensione sperimentati sul lavoro>>

C. Cherniss



 Centro Studi Psicosoma 

*“Una risposta disfunzionale allo stress”*


*Bruciarsi, esaurirsi, scoppiare, spegnersi:*





 Centro Studi Psicosoma 

**...PROCESSO...**

Entusiasmo idealistico  
Stagnazione: realtà lavorativa v/s aspettative  
Frustrazione  
Apatia



 Centro Studi Psicosoma 

### Imparare a gestire il carico emotivo professionale

Il **burn-out** è dato da una costellazione di segni o sintomi, individuali ed organizzativi, rappresentativi di una condizione di **distress lavorativo** che compromette il benessere dell'individuo.



Centro Studi Psicosoma



### Lo stress lavorativo nelle *helping professions*

E' DIFFUSO IN TUTTE QUELLE PROFESSIONI IN CUI VI SIA UNA "RELAZIONE D'AIUTO" DOVE CIOE' L'OPERATORE E L'UTENTE SONO COINVOLTI NON SOLO PROFESSIONALMENTE MA ANCHE EMOTIVAMENTE IN MANIERA SIGNIFICATIVA



Centro Studi Psicosoma



### **EMPATIA**

#### **RISONANZE**

- "sentire con"
- Rispetto dell'altro
  - Sospendere giudizio e pregiudizio
  - Accettare i tempi e le premesse altrui
  - Permette di accedere alle proprie emozioni,
  - Creano connessioni
  - Sono dovute ad elementi in comune tra operatore ed utente

Il professionista «distaccato» o «logorato»

ha difficoltà ad essere empatico.

Ha difficoltà nello "stare nella relazione"

... Competenza emotiva



Centro Studi Psicosoma



### Attenzione... Come lo riconosciamo?

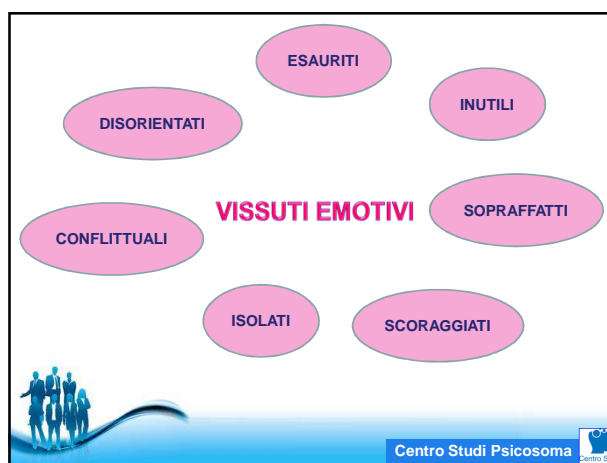
rapido decadimento delle risorse psicofisiche

rapido peggioramento delle prestazioni professionali



Centro Studi Psicosoma







... curare il contesto lavorativo ...

## Quando aumenta il rischio di burn-out

### Alcune caratteristiche del contesto

- il rapporto carico di lavoro/risorse è inadeguato
- il sistema organizzativo è disfunzionale
- natura del territorio .
- oneri burocratici.
- sovraccarico scolastico



### Aspetti relazionali

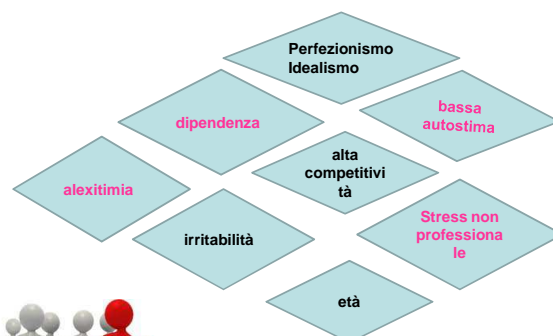
- la conflittualità è eccessiva
- Rapporto con gli studenti: gestione dell'aggressività degli studenti.
- Rapporti con i genitori Ipercontrollo /sinergia
- ... le relazioni sono disturbate ...



Centro Studi Psicosoma



## L'insegnante più a rischio



Centro Studi Psicosoma



### I DIPENDENTI

si devono prendere cura attivamente della loro salute mentale e delle loro competenze per la prevenzione dello stress

- Formarsi per attività per le quali non abbiano ancora sufficienti competenze.
- aver cura di fare pause adeguate durante la giornata,
- fare movimento,
- promuovere l'appianamento dei contrasti,

sono aspetti di queste competenze personali.

### L'ORGANIZZAZIONE E I DIRIGENTI

hanno un'influenza determinante sulla cultura e il lavoro

- Il riconoscimento e l'apprezzamento del valore del lavoro
- uno stile che si fonda sulla correttezza, il sostegno e la cooperazione
- Promuovere offerte formative per la promozione della salute
- affrontare attivamente i conflitti
- Una stile comunicativo aperto: onestà e trasparenza
- Processi di valutazione dei rischi



Page 15

## ...STRATEGIE

### Individuali:

- **Mente** (controllo della paura, interruzione dei pensieri negativi...)
- **Corpo** (esercizi di rilassamento, sport, prendersi cura di sé)
- **Abilità sociali** (distrarsi dal carico di lavoro, tempo libero, hobby)

### Contestuali

- **Supporto**
- **Rispetto**
- **Rete di comunicazione**
- ascolto di un interlocutore superpartes
- supporto di colleghi e superiori
- apprezzamento del lavoro svolto
- sostegno affettivo indipendentemente dal lavoro svolto
- conoscenza di sé stessi in ambito relazionale



Centro Studi Psicosoma



**Imparare a cogliere nel disagio le opportunità di crescita**

### Uno sguardo al proprio stato d'animo

Ti capita di sentirti senza motivo più irritabile del solito?

Sul lavoro, ti senti stanco anche senza aver compiuto grandi sforzi?


Ti senti più indeciso? Impieghi più tempo a prendere le decisioni?

Ti capita di non dormire, di non riuscire a rilassarti?

Hai notato di essere o sentirti meno concentrato o più facilmente distraibile?

Hai notato un cambiamento di comportamento negli ultimi mesi che non riesci a controllare e giustificare?

**Non esiste il quadro clinico della *sindrome del burn-out*; occorre imparare ad osservare il proprio comportamento e a comprendere il proprio stato d'animo.**




Centro Studi Psicosoma

### Gestire il burn-out

**OCCORRE POTENZIARE E SVILUPPARE ALCUNE COMPETENZE**

- Abilità emotiva
- Response ability
- Autoefficacia
- Autostima
- Resilienza
- Empowerment
- Self efficacy

### MODELLO DEL FITNESS COGNITIVO EMOTIVO




Centro Studi Psicosoma

### Fitness Cognitivo

*Arricchire il repertorio individuale delle strategie cognitive per giungere a strategie di apprendimento e di problem-solving più efficaci. Migliorano la capacità di adattarsi a situazioni nuove e complesse*

**RAFFORZAMENTO**

Innovazione (creatività)

Motivazione Personale

Crescita Intellettuale

Capacità che ci permettono una corretta interpretazione e gestione delle informazioni




Centro Studi Psicosoma

### Fitness Emotivo



presuppone un'adeguata conoscenza del proprio mondo emotivo e lo sviluppo di abilità relazionali

**Livello Individuale (Conoscenza di sé)**  
Autoanalisi, psicoterapia

**Livello Relazionale (Relazione con l'altro)**

**PERCORSO INDIVIDUALE**

**PERCORSO DI GRUPPO**

Centro Studi Psicosoma

**Lavori di gruppo**  
**applicabili nel**  
**contesto**  
**scolastico**

Gruppo di supervisione  
Gruppi Balint

- Riduce isolamento
- Favorisce introspezione
- Migliora qualità della relazione

L'individuo si riappropria della dimensione emotiva e gestisce meglio le emozioni nella relazione con l'altro.

**TEAM**

Centro Studi Psicosoma

Conduzione

Focus sulle emozioni

Gruppo

Problematiche condivise

Discussione circolare

Strategie di gestione

Centro Studi Psicosoma

Offrire assistenza e qualificazione nel campo sanitario e della salute :

ad es. metodi di rilassamento, yoga,  
corsi sulla gestione dello stress ,  
sulla gestione del tempo,  
Promuovere l'equilibrio tra vita personale- lavoro ecc..

Queste iniziative sono valide se il dirigente stesso promuove l'idea che ogni individuo debba essere attivo e impegnato personalmente nella difesa della propria salute.

Centro Studi Psicosoma

**Percorsi Formativi & Lavori di gruppo**

ACCRESCE I FATTORI DI RESILIENZA

IMPARARE AD ESSERE RESPONSE ABLE

RIDUZIONE STRESS A LIVELLI SOSTENIBILI

RAFFORZARE L'AUTOSTIMA

Centro Studi Psicosoma

**Le risorse personali,**

*la consapevolezza dei propri punti di forza e delle proprie capacità così come del proprio patrimonio di conoscenze, possono determinare e rafforzare la salute fisica e mentale.*

**Le risorse sociali:**

*il sostegno e il riconoscimento del valore all'interno del gruppo e da parte dei superiori*

**Le risorse organizzative :**

*una cultura scolastica di promozione della salute, trasparenza, compartecipazione,*

*così come lo sviluppo delle capacità delle persone e dell'organizzazione .*

*Il dirigente può agire positivamente per rafforzare le risorse dei colleghi.*



Centro Studi Psicosoma



Via Pietro Fimiani 15/III  
84083 Castel San Giorgio (SA)

***GRAZIE PER L'ATTENZIONE***

**Alessia Gambino**  
333.9467743  
[alessia.g@alice.it](mailto:alessia.g@alice.it)

