

Provider: Fondazione Asilo Mariuccia ETS | ID: 8475

Burnout e benessere lavorativo: riconoscere i segnali, prevenire il rischio, sostenere le equipe

Corsi ECM per il personale medico-sanitario

ID evento: 499754

Il **burnout** è oggi un tema molto conosciuto, ma proprio la sua diffusione nel linguaggio comune rischia di renderne meno chiari i confini. Essere stanchi dopo un periodo intenso, sentirsi sotto pressione o attraversare una fase di demotivazione non significa necessariamente essere in burnout. Allo stesso tempo, il burnout non può essere ricondotto semplicemente alla capacità della singola persona di "gestire lo stress".

L'OMS lo definisce come **un fenomeno occupazionale conseguente a uno stress cronico sul luogo di lavoro non gestito con successo**, caratterizzato da tre dimensioni: esaurimento delle energie, crescente distanza mentale dal proprio lavoro e ridotta efficacia professionale. Comprendere il burnout significa quindi interrogarsi sulla **relazione tra persona, lavoro e organizzazione**.

Il tema assume particolare rilevanza nelle **professioni ad alta intensità relazionale e di aiuto**, nelle quali si intrecciano richieste professionali elevate, coinvolgimento emotivo, confronto con situazioni di sofferenza e fragilità, conflitti e disponibilità non sempre adeguata di risorse organizzative.

Il corso propone per questo una **lettura integrata** del fenomeno. Attraverso riferimenti scientifici e normativi, il **modello Job Demands-Resources (JD-R)**, la **metodologia INAIL per lo stress lavoro-correlato**, casi ed esercitazioni, chi partecipa sarà accompagnato a passare dalla comprensione del fenomeno al **riconoscimento dei segnali e dei fattori di rischio**, fino all'individuazione di possibili **strategie di prevenzione e intervento** a livello individuale, relazionale e organizzativo.

Iscriviti al corso

Numero di crediti riconosciuti (per cui sono riconosciuti i crediti ECM):

9 crediti ECM

Destinatari dell'attività formativa:

- Psicologi
- Educatori professionali
- Medici chirurghi (Anestesia e rianimazione; Chirurgia generale; Chirurgia pediatrica; Continuità assistenziale; Cure palliative; Direzione medica di presidio ospedaliero; Geriatria; Ginecologia e ostetricia; Medicina del lavoro e sicurezza degli ambienti di lavoro; Medicina d'emergenza-urgenza; Medicina di comunità e delle cure primarie; Medicina fisica e riabilitazione; Medicina generale (medici di famiglia); Neonatologia; Neuropsichiatria infantile; Oncologia; Organizzazione dei servizi sanitari di base; Ortopedia e traumatologia; Pediatria; Pediatria (pediatri di libera scelta); Psichiatria; Psicoterapia).

Obiettivi formativi e area formativa

Obiettivi formativi tecnico professionale

Obiettivo n° 34: Cultura della qualità con acquisizione di nozioni tecnico-professionali

150 euro	CALENDARIO • Lunedì 14 dicembre, ore 10:00 - 13:00 • Mercoledì 16 dicembre, ore 10:00 - 13:00
Webinar online in FAD sincrona su Zoom	
Durata 6 ore , suddivise in 2 sessioni da 3 ore	

Iscriviti al corso

Responsabile scientifico dell'evento e docenti:

Sara Arrighi, Responsabile scientifico e docente

Psicologa e psicoterapeuta sistemico relazionale, specializzata presso l'European Institute of Systemic-relational Therapies di Milano (EIST). Dal 2013 al 2020 ha coordinato comunità per minori nel comune di Milano e dal 2021 è coordinatrice presso una delle comunità genitore figli della Fondazione Asilo Mariuccia. Co-autrice del volume "Il mestiere (im)POSSIBILE: l'educatore tra passione, impegno e rischio burnout" edito da Edizioni Underground. Ha partecipato in veste di relatrice a convegni e corsi sul burnout e i rischi le responsabilità nei lavori di cura.

Maurizio Mozzoni, Co-docente

Responsabile unità Formazione e Lavoro di Fondazione Asilo Mariuccia ETS con un'esperienza di oltre vent'anni nel mondo dell'educazione e più in generale del Terzo Settore. Si occupa di temi di sicurezza sul lavoro in qualità di RLS e docente certificato in salute e sicurezza sui luoghi di lavoro.

Gli obiettivi

Al termine del corso il partecipante sarà in grado di:

- **Distinguere i concetti di stress, stress lavoro-correlato e burnout**, riconoscendone caratteristiche, dimensioni e principali differenze
- **Comprendere i principali modelli teorici per interpretare il burnout e lo stress occupazionale**, con riferimento alla relazione tra richieste lavorative e risorse disponibili
- **Individuare i principali fattori individuali, relazionali e organizzativi** che possono contribuire all'insorgenza o mantenimento di condizioni di stress lavoro-correlato e burnout
- **Riconoscere i principali segnali di possibile disagio** e le manifestazioni associate all'esaurimento, al distacco/cinismo e alla ridotta efficacia professionale
- **Analizzare situazioni lavorative concrete** identificando le richieste lavorative, le risorse disponibili e le eventuali condizioni di squilibrio
- **Interpretare in modo critico evidenze provenienti dalla letteratura scientifica**, distinguendo associazioni, fattori di rischio, fattori protettivi e possibili relazioni causali

- **Individuare strategie di prevenzione e intervento applicabili a livello individuale, di gruppo e organizzativo**, distinguendo gli interventi rivolti alla persona da quelli che richiedono modifiche nell'organizzazione del lavoro
- **Analizzare una situazione lavorativa** caratterizzata da possibili condizioni di stress, individuando richieste, risorse, fattori di rischio e segnali di possibile burnout, e di formulare ipotesi di prevenzione o intervento coerenti con il livello individuale, relazionale e organizzativo, nel rispetto dei rispettivi ruoli e responsabilità

Argomenti e struttura del corso

Capire il burnout

- Di cosa parliamo quando parliamo di burnout, evoluzione e inquadramento storico del fenomeno
- Specificità delle professioni caratterizzate da elevata intensità relazionale
- Quanto è diffuso? Lettura di dati ed evidenze scientifiche sul burnout e sullo stress nei servizi rivolti alle persone
- Individuazione delle principali fonti di carico e delle risorse presenti nei diversi contesti professionali
- Definizione OMS del burnout, principali dimensioni del fenomeno e distinzione tra burnout, stress e stress lavoro-correlato
- Riferimenti a Maslach e al quadro proposto da INAIL
- Introduzione al modello JD-R e alla relazione tra richieste lavorative e risorse disponibili

Riconoscere il rischio

- Analisi delle principali manifestazioni associate alle tre dimensioni del burnout: esaurimento delle energie; distanza mentale dal lavoro, negativismo e cinismo; ridotta efficacia professionale.
- Analisi di un caso professionale con l'introduzione di nuovi elementi relativi a carichi di lavoro, personale disponibile, confronto d'équipe e supervisione.
- Sistematizzazione dei principali fattori di rischio e delle possibili risorse protettive.
- Applicazione del modello Job Demands-Resources a un caso concreto: individuazione delle richieste, delle risorse e dei possibili squilibri.
- Confronto tra interventi rivolti alla persona, interventi sull'équipe e interventi organizzativi

Intervenire e prevenire

- Introduzione e confronto tra i principali strumenti utilizzati nella ricerca e nella pratica per esplorare burnout e stress: Maslach Burnout Inventory (MBI), Copenhagen Burnout Inventory (CBI), Oldenburg Burnout Inventory (OLBI).
- Dal vissuto individuale alla valutazione del rischio organizzativo, con riferimenti al D.Lgs. 81/2008 e alla metodologia INAIL
- Applicazione del modello JD-R alla lettura delle situazioni professionali e confronto con gli elementi considerati nella metodologia INAIL.
- Analisi di un caso e costruzione di una mappa di intervento su tre livelli: persona, équipe, organizzazione
- Elaborazione di una mappa personale che permetta di individuare richieste, risorse disponibili e mancanti, segnali da non ignorare, riferimenti a cui rivolgersi e aspetti sui quali è possibile intervenire ai diversi livelli

Metodologie didattiche impiegate

- Spiegazione frontale con supporto di strumenti digitali per facilitare l'interazione
- Analisi e discussione di casi professionali
- Momenti di confronto e rielaborazione in plenaria
- Esercitazioni di applicazione del modello Job Demands-Resources
- Mappe di autoriflessione sulle caratteristiche del proprio contesto lavorativo

Rilascio di attestato di partecipazione valido per

- Formazione Continua con rilascio crediti ECM per Psicologi, Educatori Professionali e Medici
- Formazione obbligatoria per il personale educativo

Modalità di iscrizione e pagamento

Compila il modulo di iscrizione online ed effettua il pagamento tramite PayPal o bonifico bancario.

Una volta completata la procedura, riceverai una e-mail di conferma dell'iscrizione e le credenziali di accesso alla piattaforma tramite cui gestiamo tutte le formazioni ECM.

Nei giorni precedenti l'avvio del corso, la Segreteria invierà tutte le informazioni necessarie per la partecipazione e, se previsto, le istruzioni di accesso alla piattaforma formativa.

Per informazioni o assistenza contatta la Segreteria della sede di Milano:
cfmilano@asilomariuccia.com

Iscriviti al corso

Progettazioni su misura

Cerchi qualcosa di specifico per il tuo contesto? Oppure hai un gruppo di lavoro da formare?

Progettiamo percorsi formativi su misura su tematiche e competenze specifiche di interesse, con calendarizzazione flessibile e modalità formative adattabili ai bisogni degli enti.

Chiama per fissare un colloquio introduttivo con il Referente del Centro Formativo:
+39 3355868052 (Benjamin Cucchi)

Il Centro Formativo e Servizi al Lavoro di Fondazione Asilo Mariuccia ETS

Dal 1902 la formazione è parte integrante dei nostri percorsi verso l'autonomia e la fuoriuscita dalla violenza.

Nel 2025 il Centro Formativo e Servizi al Lavoro nasce per consolidare questo impegno e dividerlo con il territorio.

Ente accreditato da Regione Lombardia, il Centro mette a disposizione le competenze maturate nei servizi educativi e sociali di Fondazione Asilo Mariuccia ETS.

Più di 120 anni di esperienza nella prevenzione e cura della violenza, nella tutela dei minori, nel disagio giovanile, nell'accompagnamento verso l'autonomia, nell'innovazione sociale, nella sicurezza e benessere organizzativo.