



EXIT burnout

GUIDELINES PER L'IMPLEMENTAZIONE DEL PROGRAMMA

Linee guida per i professionisti che
implementeranno il WELLBEING TRAINING
PROGRAM del progetto Exit Burnout



INDICE

- 2 Introduzione
- 4 Come adattare il Wellbeing Training Program
- 6 Come pianificare e sviluppare il programma
- 8 Coinvolgimento e motivazione dei partecipanti
- 9 Elementi di gamification
- 10 Gestione dei conflitti nel gruppo
- 11 Scelta delle attività appropriate
- 12 Elementi di nature e adventure therapy
- 13 Elementi di coaching
- 14 La Facilitazione nella meditazione e mindfulness
- 15 Valutazione e adattamento continui
- 16 Inclusione
- 17 Conclusione
- 18 Contatti



INTRODUZIONE

Le **Guidelines per l'implementazione** del progetto Erasmus+ "EXIT BURNOUT" consistono in informazioni pratiche per i facilitatori che desiderano implementare il **Wellbeing Training Program**.

L'interenza di quest'ultimo comprende il Toolkit, il Programma Benessere e l'Handbook.

- **Toolkit:** una risorsa pratica che offre informazioni sui metodi disponibili, ispirati al coaching, all'adventure therapy e all'approccio della gamification.
- **Handbook** per i partecipanti: un libro di esercizi pratico per supportare i partecipanti del Wellbeing Training Program
- **Wellbeing Training Program:** un programma già pronto di 12 settimane che comprende i metodi più adatti per i fattori scatenanti del burnout più comuni tra gli operatori giovanili rispetto all'indagine portata avanti nel corso di questo progetto

Tutti i materiali possono essere trovati online. Troverete i link nella pagina seguente.

Questa guida delinea le considerazioni chiave per implementare il programma in modo efficace, adattato alle esigenze specifiche delle organizzazioni, oltre a coprire vari aspetti, tra cui l'identificazione dei problemi, la selezione delle attività, il coinvolgimento dei partecipanti, le considerazioni del formatore, la pianificazione del programma e gli elementi di gamification.



Se sei un'organizzazione e vuoi offrire il Programma Benessere ai tuoi dipendenti, devi trovare il facilitatore giusto.

Si prega di tenere in considerazione queste considerazioni per il facilitatore:

- ✓ Competenze in benessere, prevenzione del burnout e salute mentale, background nel lavoro giovanile ed esperienza nella facilitazione di programmi di formazione
- ✓ Sensibilità culturale per adattare il programma a background e contesti diversi, abilità e abitudini di cura di sé per una presenza radicata ed empatica durante il programma.



Se non hai o non riesci a trovare un facilitatore, controlla i contatti delle organizzazioni alla fine di queste linee guida di implementazione.

Se sei un facilitatore e desideri implementare il Wellbeing Training Program e/o adattarlo alla tua organizzazione, ti consigliamo di prendere in considerazione questi materiali.

Possono essere trovati su kamaleonte.org

RISORSE DEL PROGETTO EXIT BURNOUT

- ✓ Mapping Report (per tutti)
- ✓ Wellbeing Training Programme (per facilitatori)
- ✓ Guidelines per l'implementazione del programma (per facilitatori)
- ✓ Toolkit (per facilitatori)
- ✓ Handbook (per i partecipanti)





Come adattare questo programma

Questo programma è completamente personalizzabile in base alle proprie esigenze, al budget e ad altre risorse. Il primo compito è di valutare le esigenze e le risorse organizzative al fine di creare un programma che possa essere utile per il gruppo target. Si può seguire la struttura così come viene presentata, ma è stata anche ideata come una cornice, con molti pezzi in modo da poter creare il proprio puzzle più adatto.

✓ **Comunicare con l'organizzazione e i partecipanti** per adattare il programma alle esigenze del partecipante.

✓ **Essere aperti** ad adattare e cambiare le attività in base allo stile e agli obiettivi organizzativi dei facilitatori.

RICORDA

Testare le attività prima di provarle con i partecipanti

CONSIGLIO

Puoi trovare le attività per ogni sessione nel toolkit e la maggior parte di esse può essere adattata online.

Anche se le sessioni sono online, consigliamo di utilizzare l'apprendimento esperienziale e il coinvolgimento attivo dei partecipanti per promuovere il loro impegno utilizzando piccoli gruppi, strumenti cooperativi (come le bacheche di gruppo) o altri elementi.

Se possibile, consigliamo vivamente di fornire il programma completo di persona.



Consigliamo un gruppo compreso tra 3 e 12 partecipanti per ciascun facilitatore



La prima sessione/settimana è essenziale per prendere coscienza dei fattori di stress.

Le ultime due sono cruciali per delineare i piani futuri dei partecipanti.

Tutte le altre sessioni possono essere personalizzate in base alle esigenze.

RICORDA

Adatta la durata del programma in base alle risorse o alle esigenze organizzative

SETTIMANA 1 

Consapevolezza dei fattori di stress

SETTIMANA 3 

Pratica approfondita settimana 1 e settimana 2

SETTIMANA 5 

Trovare il supporto

SETTIMANA 7 

Equilibrio lavoro-vita privata

SETTIMANA 9 

Pratica approfondita settimana 7 e settimana 8

SETTIMANA 11 

Riflessione

SETTIMANA 2 

Esprimere e soddisfare bisogni

SETTIMANA 4 

Stabilire confini chiari

SETTIMANA 6 

Pratica approfondita settimana 4 e settimana 5

SETTIMANA 8 

Comunicazione interna

SETTIMANA 10 

Adattarsi al cambiamento

SETTIMANA 12 

Incontro finale



Come pianificare e sviluppare il programma

Collaborazione

- ✓ Collaborare con i leader organizzativi per integrare il programma nella struttura organizzativa e valutarne l'applicabilità.
- ✓ Raccogliere informazioni sui loro bisogni e aspettative e definire gli obiettivi in modo collaborativo.

CONSIGLIO

È possibile utilizzare sondaggi, interviste e focus group per identificare specifici fattori di stress e sfide da parte dei partecipanti e dell'organizzazione.



Impostazione degli obiettivi

Stabilire obiettivi e traguardi chiari entro una sequenza temporale. È possibile utilizzare il modello **SMART** (Specifico, Misurabile, Raggiungibile, Realistico, Basato sul tempo) per assicurarsi che gli obiettivi siano ben definiti. È fondamentale progettare il programma tenendo presente che gli obiettivi devono essere rilevanti per l'organizzazione/i partecipanti.

RICORDA

Assicurati che il programma non sia fonte di burnout per i lavoratori a causa del carico di lavoro richiesto.

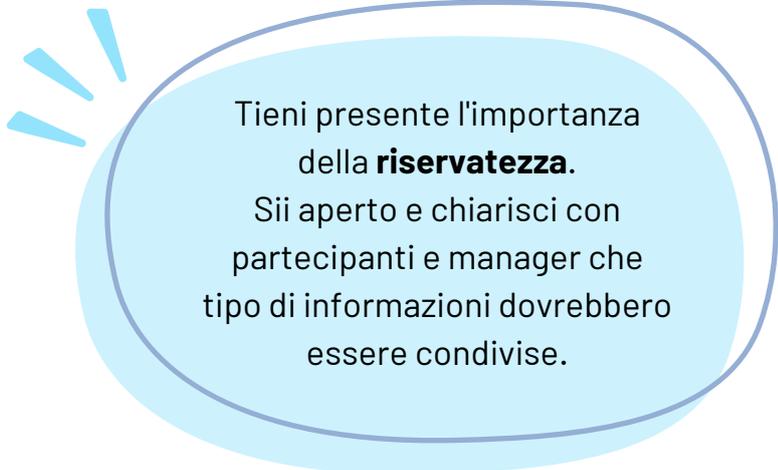
Riconoscere i progressi e offrire supporto fornendo risorse aggiuntive.

Se qualcuno perde una sessione, invita i partecipanti ad aiutare i propri colleghi a mettersi al passo con i contenuti per rafforzare l'apprendimento e promuovere la collaborazione.



Comunicazione

- ✓ Stabilire canali di comunicazione chiari tra formatori, partecipanti e leader organizzativi. **Definire come e quando comunicare.**
- ✓ Sii aperto e flessibile, il programma dovrebbe essere modellato lungo il percorso in base al feedback dei partecipanti, quindi **dedica tempo per rispondere alle domande e raccogliere feedback.**
- ✓ Condividi lo schema dell'intero programma e **mantieni i partecipanti informati** sui passaggi successivi e sulle sessioni future in modo che possano essere consapevoli e coinvolti nel processo di benessere.



Tieni presente l'importanza della **riservatezza**.
Sii aperto e chiarisci con partecipanti e manager che tipo di informazioni dovrebbero essere condivise.



Coinvolgimento e motivazione dei partecipanti

Sfrutta la teoria dell'autodeterminazione incoraggiando i partecipanti a esprimere le proprie opinioni e scelte all'interno del programma. Sottolinea come la partecipazione si allinei con la crescita personale e professionale, ecc. Adatta la tua comunicazione per soddisfare tutti i profili possibili dei tuoi partecipanti (uditivi, visivi, cinestetici).

CONSIGLIO

Pianificare strategicamente la comunicazione con i partecipanti.

Articolare chiaramente la struttura e i vantaggi del programma fin dall'inizio.

Incoraggiare i partecipanti a esprimere preoccupazioni e suggerimenti. Ascolta attentamente e rispondi in modo empatico. Utilizzare il rinforzo positivo per riconoscere e celebrare i traguardi individuali e di gruppo.

Stabilire un ambiente favorevole

In qualità di facilitatore che implementa il Wellbeing Training Program del progetto ExitBurnout, il tuo ruolo è fondamentale nel creare un'atmosfera dinamica e motivante. Garantire che i partecipanti si sentano psicologicamente sicuri soddisfacendo i loro bisogni fondamentali di connessione, riconoscimento e realizzazione.



Elementi di gamification

Quando imposti le tue attività puoi **utilizzare elementi di gamification per aumentare la motivazione e il coinvolgimento**. Ciò rende l'esperienza di apprendimento più dinamica e accattivante, favorendo la partecipazione attiva.

RICORDA

Coinvolgi i partecipanti!
Chiedi loro proposte e motivazioni per adattare l'esperienza alle loro aspirazioni!

Includi strumenti di gamification come sistemi di punti, sfide e premi per migliorare l'interattività, fornendo ai partecipanti una struttura che aggiunge un livello di entusiasmo e realizzazione alla loro esperienza.

Integrare tecniche di gamification

- ✓ **Applicare i principi del comportamentismo** aggiungendo sistemi di punti, sfide e ricompense per motivare la partecipazione attiva. Allinea i compiti con gli interessi dei partecipanti e integra elementi che risuonano con le loro motivazioni.
- ✓ **Applicare i principi della teoria dell'apprendimento sociale** facilitando il mentoring tra pari all'interno del gruppo. Incoraggia i partecipanti a condividere esperienze e approfondimenti, promuovendo una comunità collaborativa e solidale.



Assicurati di allineare gli elementi di gamification con gli scopi e gli obiettivi generali del programma per garantire che le componenti simili al gioco contribuiscano in modo significativo ai risultati di apprendimento complessivi.



Gestione dei conflitti nel gruppo

- ✓ **Definire le regole di base.** Stabilire e comunicare linee guida chiare per il gruppo fin dall'inizio. Sottolineare l'importanza di una comunicazione rispettosa e della risoluzione dei conflitti nel primo incontro.
- ✓ **Assicurarsi che tutti si sentano ascoltati e compresi** prima di affrontare il problema quando si presenta. Tieni presente l'ascolto attivo.
- ✓ **Affrontare le preoccupazioni individuali in privato**, quando appropriato, per prevenire l'escalation e **mantenere la riservatezza** cercando di comprendere le prospettive individuali.
- ✓ Incoraggiare i partecipanti a **esprimere le proprie preoccupazioni** e a lavorare per soluzioni reciprocamente accettabili stabilendo chiare aspettative che i conflitti verranno affrontati tempestivamente e in modo costruttivo.
Incoraggiare il gruppo a riflettere e imparare dal processo di risoluzione.
- ✓ Se i conflitti persistono, considerare di coinvolgere **un supervisore neutrale**, Rappresentante delle risorse umane o un mediatore esterno.
- ✓ Una volta risolti i conflitti, **proseguire** con il gruppo per garantire che le soluzioni vengano implementate. Documentare il processo di risoluzione dei conflitti per **riferimenti futuri**.

RICORDA

Inquadrare i conflitti come opportunità di crescita e apprendimento.



Scelta delle attività appropriate

Nel tentativo di scegliere le attività appropriate, inizia con una **valutazione dei bisogni identificati**, un passo cruciale nella definizione di strategie efficaci. Ricorda la diversità all'interno del gruppo e cerca modi per migliorare il loro benessere generale, sia individualmente che collettivamente.

Per personalizzare il tuo approccio, combina metodi di coaching e adventure therapy. Attività in sequenza con una progressione consapevole dal livello di gruppo al livello personale.

Iniziare con attività di team building a bassa intensità, guidando gradualmente il gruppo verso esercizi introspettivi che richiedono profonde implicazioni personali. Questo approccio garantisce un'immersione graduale e può favorire un'esperienza trasformativa.

La sensibilità culturale e l'inclusività dovrebbero rappresentare i pilastri dei tuoi sforzi. Analizza meticolosamente ogni attività scelta, assicurando l'allineamento con background e valori diversi. Infondi sfumature culturali negli interventi, creando un ambiente inclusivo che risuoni con l'identità unica di ciascun partecipante.

RICORDA

Puoi trovare molte attività nel TOOLKIT per soddisfare le esigenze dei tuoi partecipanti.



Elementi di Adventure & Nature Therapy

Avventura e Natura diventano strumenti essenziali per la crescita personale dei tuoi partecipanti poiché **permettono di coinvolgerli attivamente sul fronte fisico, emotivo e cognitivo.**

Coinvolgersi in attività esperienziali è una componente chiave di un programma che va oltre i tradizionali metodi di apprendimento, spingendo il gruppo e l'individuo a partecipare attivamente e ad **immergersi nel "qui e ora".**

Immaginali non solo come se immagazzinassero informazioni, ma come elementi integranti del processo di apprendimento, sentendo contemporaneamente l'impeto della scoperta e la profondità dell'introspezione. I partecipanti hanno la possibilità di affrontare le sfide, traendo lezioni dall'atto stesso del fare.

CONSIGLIO E TRUCCO

Se non hai la possibilità di uscire all'aperto, puoi portare gli elementi della natura in casa

Un altro punto chiave importante è **l'uso della natura**, devi sempre ricordare la sua forza **come facilitatore** nel tuo percorso nel programma. La natura non è solo uno sfondo; è un elemento potente che svolge un duplice ruolo. Serve come contesto, fornendo uno sfondo per le tue avventure ed esperienze. Che tu voglia proporre una scalata in montagna o una passeggiata in un bosco, **l'ambiente naturale diventa parte integrante delle tue attività.** La natura deve essere vista come la tua alleata, supportandoti nel tuo programma verso la scoperta di te stesso e il benessere emotivo.



Assicurati di sentirti a tuo agio e di avere abbastanza conoscenza ed esperienza per **garantire sicurezza quando porti le persone all'aperto!**



Elementi di coaching

Mantenere una mentalità da coach durante tutto il processo. Ciò **implica la promozione di un ambiente accogliente e non giudicante**, credendo fermamente nelle risorse intrinseche dei partecipanti e nella capacità di prendere le proprie decisioni.

Facilitare il processo di apprendimento dei partecipanti incoraggiandoli a impegnarsi nella **riflessione post-attività**, favorendo un momento di introspezione. Questo passaggio consente alle persone di fermarsi, riflettere e assorbire le lezioni incorporate in ciascuna esperienza. La riflessione è uno strumento importante che **consente ai partecipanti di radicare l'esperienza in apprendimenti a lungo termine**.

Dopo la riflessione, c'è l'importanza di **tradurre i pensieri in passi attuabili**. Questo processo prevede la trasformazione di intuizioni e idee in obiettivi concreti, garantendo che i partecipanti non si limitino a contemplare ma anche a pianificare risultati tangibili.

CONSIGLIO

Promuovi tra i partecipanti la condivisione dei loro piani d'azione in modo che possano essere responsabili e ispirarsi a vicenda

Obiettivi SMART

Specifici, Misurabili, Raggiungibili, Rilevanti e Limitati nel tempo.

Utilizzare questo approccio con i partecipanti per garantire che gli obiettivi siano ben definiti, raggiungibili e allineati alle esigenze individuali



Facilitazione della meditazione e mindfulness

Nel tuo programma, dovresti concentrarti sulla **promozione di un ambiente sereno e sul coltivare una mentalità calma**. Ti consente di fornire uno spazio tranquillo e confortevole per facilitare un'atmosfera favorevole alla meditazione e alla consapevolezza.

RICORDA

Adattare queste tecniche allo stato d'animo collettivo, garantendo una sessione armoniosa ed efficace.

La scelta delle tecniche di meditazione è flessibile e rispondente alle dinamiche e all'energia del gruppo.

Le tue istruzioni per la meditazione devono essere **date in modo chiaro e conciso**, utilizzando un linguaggio semplice per migliorare la comprensione e l'implementazione delle pratiche da parte dei partecipanti.

CONSIGLIO

Pianificare la post-meditazione, dedicando in particolare il tempo alla condivisione e alle domande dei partecipanti.

È necessario mantenere sempre la consapevolezza delle esperienze dei partecipanti poiché ciò può favorire un ambiente di supporto, consentendo alle persone di riflettere sulle proprie esperienze e cercare chiarimenti o condividere intuizioni in un momento peer-to-peer.

Ricorda di dare **priorità alla sensibilità culturale e di rispettare le diverse prospettive nell'inquadrare le pratiche di meditazione**. Prima di impostare l'attività devi essere consapevole delle differenze culturali nell'atteggiamento nei confronti della meditazione, assicurando un approccio inclusivo e rispettoso nel guidare i partecipanti attraverso l'esperienza di consapevolezza.



Valutazione e adattamento continui

- **Le valutazioni regolari sono un aspetto fondamentale** per valutare l'influenza del programma sul benessere dei partecipanti. Questa valutazione garantisce una comprensione continua dell'efficacia del programma nel contribuire al benessere generale degli individui coinvolti.
- **La raccolta dei feedback funge da strumento dinamico per il miglioramento costante e per adattare le attività**, affrontando le aree di miglioramento e basandosi sugli elementi necessari.
- **L'adattabilità è la chiave, poiché il programma si adatta alle esigenze organizzative in evoluzione e risponde alle sfide emergenti.** Ciò garantisce che il programma rimanga pertinente ed efficace, allineandosi al panorama in continua evoluzione.
- **L'individualizzazione** ti consente di allineare il programma al tuo stile e ai tuoi punti di forza per procedere direttamente ai tuoi obiettivi.

RICORDA

Personalizza il tuo programma, aggiungendo il tuo tocco distintivo e utilizzando le tue risorse.



Dopo ogni sessione:

- ✓ Valutare i progressi, il coinvolgimento e le sfide dei partecipanti.
- ✓ Controllare i progressi verso l'obiettivo iniziale del programma.



Inclusione

-  **Ostacoli sociali:**
Promuovere un ambiente sicuro e rispettoso per tutti durante le attività svolte nel Programma.
-  **Ostacoli economici:**
Incorporare il programma nell'orario di lavoro retribuito dei partecipanti.
-  **Difficoltà educative:**
Rispondere alle esigenze di apprendimento individuali, adattare i materiali e fornire ulteriore supporto a coloro che rischiano di abbandonare il programma a causa di un precedente abbandono della formazione.
-  **Disabilità:**
Adattare gli ambienti e le attività per garantire l'accessibilità fisica e fornire supporto specializzato in base alle esigenze specifiche di ciascun partecipante con disabilità.
-  **Differenze culturali:**
Celebrare la diversità, promuovere la comprensione reciproca e fornire supporto specifico per l'adattamento culturale e linguistico.
-  **Problemi di salute:**
Avere a disposizione in modo confidenziale le informazioni sanitarie pertinenti sullo stato di salute dei partecipanti e modificare le attività fisiche quando necessario.
-  **Ostacoli geografici:**
Stabilire il Programma in diversi centri, se applicabile all'organizzazione, e facilitare l'accesso alle sessioni online per i partecipanti geograficamente lontani.

CONCLUSIONE

L'implementazione di successo del programma di formazione sul benessere EXIT BURNOUT richiede un approccio ponderato e adattivo. Affrontando le domande chiave relative all'identificazione dei problemi, alla selezione delle attività, al coinvolgimento dei partecipanti, alle considerazioni dei formatori, alla pianificazione del programma e agli elementi di coaching/natura e avventura/gamification, le organizzazioni possono creare un ambiente favorevole che promuova il benessere degli youth worker. La valutazione e l'adattamento regolari sono fondamentali per garantire che il programma rimanga efficace nell'affrontare il burnout e nel promuovere un benessere duraturo.

La cosa più importante... goditi il processo, divertiti ed Exit Burnout!



EXIT burnout

INFORMAZIONI SUI CONTATTI

Puoi contattarci se desideri avere maggiori informazioni sul programma. Queste entità possono implementare il programma Exit Burnout nella tua organizzazione o fornire supporto o supervisione nel processo di implementazione.

Questo PROGRAMMA è stato creato attraverso il progetto Erasmus+ "EXIT BURNOUT" che è implementato da 4 partner provenienti da 4 paesi:

Association of Educational Games and Methods, Latvia
metozuasociacija@gmail.com

Asociación Experientia, Spain
info@asociacionexperientia.org

ASD APS Kamaleonte, Italy
info@kamaleonte.org

AKS Noah, Austria
international@noah.at



EXIT burnout

Funded by
the European Union

This publication reflects only the authors' views, and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution - Non - Commercial - Share Alike 4.0 International License.

To view a copy of this license, please [tap here](#).



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



ASSOCIATION OF
EDUCATIONAL
GAMES AND
METHODS



Arbeitskreis
NOAH



KAMALEONTE