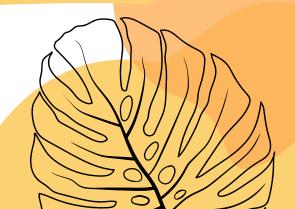




Wellbeing Training Program

HANDBOOK

Attività per la prevenzione e la riduzione del burnout degli youthworker. Ispirato a metodi di adventure therapy, coaching e gamification.



INTRODUZIONE AL PROGRAMMA

Questo WELLBEING TRAINING PROGRAM è stato creato attraverso progetto Erasmus+ "EXIT BURNOUT" che è portato avanti da 4 partner provenienti da 4 paesi:

- Association of Educational Games and Methods Lettonia,
- ASD APS Kamaleonte Italia,
- Asociación Experientia Spagna,
- Arbeitskreis Noah. Verein für Sozialpädagogik und Jugendtherapie
 Austria.

RISPETTO ALL'HANDBOOK

Ciao! Se stai leggendo questo articolo, molto probabilmente sei vicino al burnout. Quindi, per favore, lascia il tuo lavoro, vai a vendere noci di cocco su un'isola, compra crema solare, bevi vino e mangia buon cibo, non parlare con nessuno. Oppure no, era uno scherzo!

Ma sul serio, fai qualcosa per prenderti cura di te!

Questo Wellbeing Training Program potrebbe essere il primo passo.

Questo Handbook ti supporterà durante il programma, potrai monitorare i tuoi progressi, scrivere le tue riflessioni e approfondimenti qui.

Il facilitatore ti guiderà nel processo. Ogni sessione contiene attività, compiti da svolgere dopo la sessione e istruzioni per incontri nei trio.

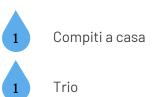
Ci auguria<mark>mo</mark> che questo Handbook ti aiuti a esprimere <mark>a parole i tuoi</mark> pensieri e ad essere più consapevole nel processo!

EXIT BURNOUT



Per ogni compito riceverai una goccia d'acqua, raccogliendo la tua forza interiore per spegnere il fuoco. Colora ogni goccia d'acqua quenda la ettioni

quando la ottieni.

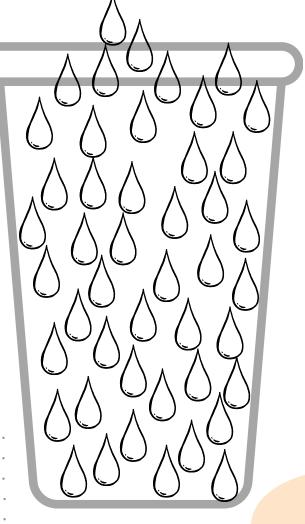


2 Incontri fisici

1 Incontri virtuali

Per qualcosa di speciale che hai fatto

	1					
			•	0		
	2					
0		0		0		
	3					
0						
	3					
0			•	0		
	567					
0				0		
	6					
	7					





BADGES RICEVUTI

Se ricevi un badge da un altro partecipante, incollalo in questa pagina!

EXIT burnout

BADGES DA DARE

Ritaglia il badge e consegnalo al partecipante che ritieni lo abbia guadagnato!





Week 1

CONSAPEVOLEZZA DEI FATTORI DI STRESS



EXIT burnout

INTRODUZIONE

Il **burnout** è uno stato di stress cronico che deriva dall'esposizione prolungata a situazioni impegnative ed è caratterizzato da esaurimento emotivo, cinismo e un ridotto senso di realizzazione personale, che può portare a emozioni negative come rabbia, frustrazione e disperazione. Queste emozioni negative possono, a loro volta, portare a problemi di salute mentale come depressione, ansia e altri disturbi dell'umore.

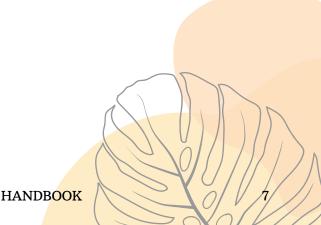
L'Organizzazione Mondiale della Sanità lo definisce: "Il burn-out è una sindrome concettualizzata come derivante da stress cronico sul posto di lavoro che non è stato gestito con successo. È caratterizzato da tre dimensioni:

- sentimenti di esaurimento;
- aumento della distanza mentale dal proprio lavoro;
- sentimenti di negativismo o cinismo legati al proprio lavoro.

Il disadattamento tra persona e lavoro che porta al burnout lavorativo è il risultato dello squilibrio in sei ambiti:

di lavoro,
mancanza di controllo,
gratificazione insufficiente,
un senso di disconnessione dalla comunità.

mancanza di equità, valori contrastanti.





IL PROCESSO DEL BURNOUT

Tillerrattorrurstress.		

Punti chiave

TRIO



Il mio trio: io e

Cose che abbiamo in comune

Ci incontriamo (quando? dove?)

Contatti e appunti importanti

IL MIO OBBIETTIVO





Cosa voglio?

Scadenza:

Come capisco di averlo raggiunto?

COMPITI A CASA



fai il questionario

Scrivi 3 situazioni che creano stress, ansia o sentimenti negativi

1

2

3



IL QUESTIONARIO SULLO STRESS

Spunta sì o no. Rispondi sì, anche se ti riguarda solo una parte della domanda. Prenditi il tuo tempo, ma per favore sii completamente onesto con le tue risposte.

conte tue risposte.	yes	no
1. Spesso porto il lavoro a casa la sera		
2. Non ci sono abbastanza ore al giorno per fare tutte le cose che devo fare		
3. Nego o ignoro i problemi nella speranza che scompaiano		
4. Eseguo personalmente i lavori per assicurarmi che vengano eseguiti correttamente		
5. Sottovaluto quanto tempo ci vuole per fare le cose		
6. Sento che ci sono troppe scadenze nel mio lavoro/nella mia vita che sono difficili da rispettare)	
7. La mia fiducia in me stesso/autostima è inferiore a quanto vorrei che		
fosse		
8. Spesso provo sensi di colpa se mi rilasso e non faccio nulla		
9. Mi ritrovo a pensare ai problemi anche quando dovrei rilassarmi		
10. Mi sento affaticato o stanco anche quando mi sveglio dopo un sonno		
adeguato		
11. Spesso annuisco o finisco le frasi di altre persone quando parlano lentamente		
12. Ho la tendenza a mangiare, parlare, camminare e guidare velocemente		
13. Il mio appetito è cambiato, ho voglia di abbuffarmi oppure ho perdita di appetito/posso saltare i pasti		
14. Mi sento irritato o arrabbiato se la macchina o il traffico davanti		
sembrano andare troppo lentamente/mi sento molto frustrato nel dover		
aspettare in coda		
15. S <mark>e qua</mark> lcosa o qualcuno mi dà davvero fastidio, reprimo i miei s <mark>entimenti</mark>		



vas no

	you	110
16. Quando pratico sport o giochi, cerco davvero di vincere chiunque giochi		
17. Ho sbalzi d'umore, difficoltà a prendere decisioni, concentrazione e memoria compromessa		
18. Trovo difetti e critico gli altri invece di lodarli, anche se è meritato		
19. Mi sembra di ascoltare anche se sono assorbito dai miei pensieri		
20. Il mio desiderio sessuale è inferiore, posso sperimentare		
cambiamenti nel ciclo mestruale 21. Mi ritrovo a digrignare i denti		
22. Ho un aumento di dolori muscolari e dolori soprattutto al collo, testa, parte bassa della schiena, spalle		
23. Non sono più in grado di svolgere compiti come prima, la mia capacità di giudizio è offuscata o non è così buona come prima		
24. Scopro di avere una maggiore dipendenza da alcol, caffeina, nicotina o droghe		
25. Trovo di non avere tempo per molti interessi/hobby al di fuori del lavoro		
Punteggio risposta sì = I (uno), Punteggio risposta no = 0 (zero). PUNTEG	3GIO	

4 punti o meno: hai meno probabilità di soffrire di malattie legate allo stress.
5 - 13 punti: è più probabile che tu abbia maggiori probabilità di soffrire di problemi di salute legati allo stress, sia mentali che fisici o entrambi. Potresti trarre beneficio da un programma per trattare le aree identificate.
14 punti o più: sei il più incline allo stress mostrando molti tratti o caratteristiche che creano comportamenti non salutari. Ciò significa che è anche più probabile che tu possa sperimentare stress e malattie legate allo stress. È fondamentale cercare un aiuto professionale o una consulenza sulla gestione dello stress.







Compiti

- 1. Condividere i risultati del questionario sullo stress;
- 2. Condividi ciò che hai notato riguardo alle situazioni che creano stress.



Input principali

HANDBOOK

14/



HANDB<mark>OOK</mark>



Week 2

ESPRIMERE E SODDISFARE I BISOGNI



VAKOG















EXIT burnout

UTILE DA SAPERE

Sei bisogni umani per una vita appagante

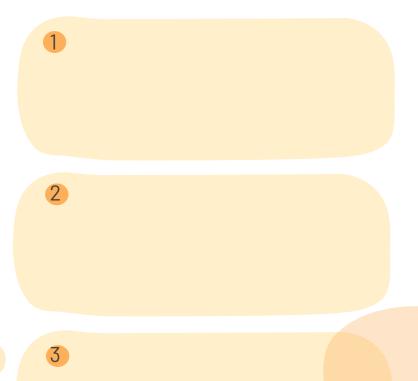
 Vicinanza con gli altri, connessioni, am □ Essere significativi, importanti, specia □ Certezza e sicurezza; □ Libertà, sfide, incertezza (ignoto); □ Crescita in senso intellettuale e spiritu □ Contributo, donazione, "sacrificio di sé 	ali; uale;	ntimità;	
At this moment, my needs satisfaction	er nient	Parzialmente e	Pienamente
1. Vicinanza con gli altri, connessioni, amore, intimità	n;		
2. Essere significativi, importanti, speciali;			
3. Certezza e sicurezza;			
4. Libertà, sfide, incertezza (ignoto);			
5. Crescita in senso intellettuale e spirituale;			
6. Contributo, donazione, "sacrificio di sé".			

Qual è la priorità/ordine delle tue esigenze in questo momento riguardo alla tua situazione lavorativa?

COMPITI A CASA



Esprimi i tuoi bisogni in 3 situazioni in cui i tuoi
bisogni non erano soddisfatti e non li hai espressi
Come avresti potuto esprimerlo? Scrivilo
letteralmente



HANDBOOK

19

MEETING DEL TRIO





Compiti

- 1. Discuti cosa ha funzionato e cosa no.
- 2. Condividi i tuoi pensieri su quali sono i modi per comunicare con successo le propri esigenze.



Input principali

ESPRIMERE I BISOGNI



Qui forniamo un esempio di struttura per una comunicazione assertiva per esprimere le vostre esigenze.

1
Quando questo accade
(sii il più specifico possibile, non utilizzare
"quando fai questo", mantienilo obiettivo)
Z

Mi sento _____

Ho bisogno _____

HANDBOOK

21/





Week 3

APPROFONDIMENTO



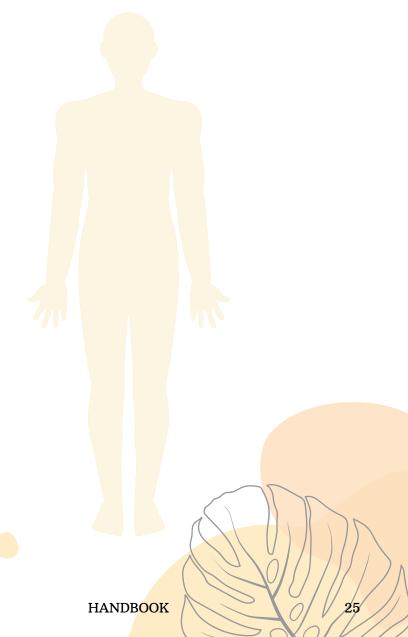
IL MIO ZAINO







IO, IL MIO CORPO, IL MIO ASSE



COMPITI A CASA



Trova la tua pratica e includila in un rituale quotidiano.





MEETING DEL TRIO





Compiti

- 1. Discuti le tue pratiche di sensibilizzazione.
- 2. Condividi ciò che funziona bene per te, cosa no e trova idee su come migliorarlo, se necessario.



Input principali



HANDBOOK

28



Week 4

STABILIRE CONFINI CHIARI





UTILE DA SAPERE

Nel contesto della discussione sul burnout, il concetto di stabilire confini chiari assume un significato fondamentale.

La nozione comporta il **compito essenziale sia di stabilire che di mantenere diligentemente limiti distinti e solidi** nell'ambito delle relazioni personali e professionali.

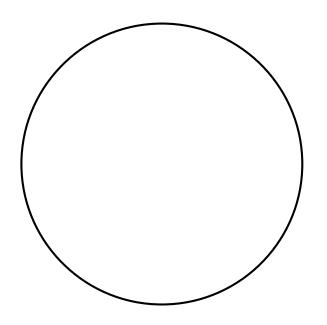
Questa pratica, intrisa di saggezza psicologica e professionale, funge da formidabile scudo contro le invasioni dello stress eccessivo e delle sue conseguenze debilitanti.

Il processo di delineazione di questi confini non solo comunica un impegno risoluto per il proprio benessere, ma conduce anche ad una crescita del rispetto di sé ed efficacia.

Delineando chiaramente i confini di ciò che è accettabile e sostenibile, gli individui possono salvaguardare il proprio equilibrio mentale ed emotivo favorendo al tempo stesso connessioni più sane e produttive con gli altri.



VISUALIZZARE I CONFINI

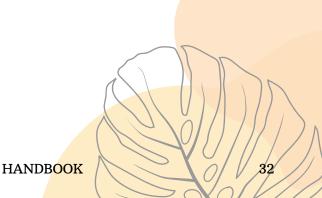


LISTA DELLE AZIONI



Ricerca dei fattori di stress nella mia vita

Azioni che posso portare avanti



COMPITI A CASA



Descrivi la situazione del giorno in cui vorresti dire "No, ho bisogno di qualcosa di diverso"

Giorno 1: Giorno 2: Giorno 3: Giorno 4: Giorno 5: Giorno 6:

Giorno 7:

MEETING DEL TRIO





Compiti

"How can your group support you in setting boundaries?"



Input principali





HANDB<mark>OOK</mark>



Week 5

TROVARE IL SUPPORTO





UTILE DA SAPERE

Nell'ambito della mitigazione del burnout, il concetto di "avere supporto sociale" assume un significato considerevole.

Ciò implica non solo la presenza di una **rete di individui**, ma anche la preziosa fornitura di supporto emotivo e pratico da parte di questa rete.

Il supporto sociale, in quanto costrutto sfaccettato, comprende la presenza di relazioni di fiducia caratterizzate da **empatia**, **comprensione e volontà di fornire sia conforto emotivo che assistenza tangibile quando necessario.** Serve come un profondo cuscinetto contro gli effetti deleteri dello stress cronico, offrendo un santuario di tregua e ringiovanimento tra le tumultuose esigenze della vita.

Questa rete di individui svolge un ruolo fondamentale nel rafforzare la resilienza psicologica, poiché offre agli individui l'opportunità di condividere i propri fardelli, cercare guida e ricevere empatia in tempi di turbolenza emotiva.

Inoltre, la fornitura di assistenza pratica all'interno di questa rete può alleviare le responsabilità e gli obblighi schiaccianti che spesso contribuiscono allo sviluppo del burnout.

COMPITI A CASA



Inizia ogni giornata di lavoro con una "Sessione di gratitudine", che è una breve attività da svolgere prima di iniziare la giornata lavorativa. In questa sessione, i membri del team si prendono un momento per esprimere gratitudine per i loro colleghi, riconoscendo gli sforzi, il supporto o le interazioni positive che hanno avuto con i propri colleghi.

Giorno 1:

Giorno 2:

Giorno 3:

Giorno 4:

Giorno 5:

MEETING DEL TRIO





Compiti Rifletti su come ti senti a ricevere e dare feedback positivi?



Quando ricevo feedback positivi mi sento come...

Quando do feedback positivi mi sento come...

HANDBOOK

39′



HANDB<mark>OOK</mark>



Week 6

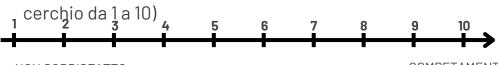
APPROFONDIMENTO



MIDTERM EVALUATION



Quanto sei soddisfatto del raggiungimento dell'obiettivo che ti sei prefissato nella prima settimana? (numero del



NON SODDISFATTO

COMPETAMENTE SODDISFATTO

Cosa è stato più utile e perché? Quali cambiamenti noti?

Cosa vorresti cambiare per raggiungere il tuo obiettivo e come potresti farlo?

HANDBOOK

 $\cancel{42}$

COMPITI A CASA



Ogni sera, scrivi un fattore di stress che hai sperimentato durante il giorno e quali azioni - supporto richiesto agli altri - hai intrapreso per affrontarlo.

	Fattori di stress		Azioni
Giorno 1:		>	
Giorno 2:		>	
Giorno 3:		>	
Giorno 4:		>	
Giorno 5:		>	
Giorno 6:		>	
Giorno 7:		>	









Compiti

Condividi nel tuo gruppo:

- 1. Come ti piacerebbe essere approcciato quando hai bisogno di aiuto?
- 2. Come puoi avvicinarti agli altri quando sembrano aver bisogno di aiuto senza sembrare invadente e/o indurli a ritirarsi?



Input principali

HANDBOOK





Week 7

EQUILIBRIO LAVORO -VITA PRIVATA





UTILE DA SAPERE

Nel lavoro sociale, l'equilibrio tra lavoro e vita privata è una necessità, non un lusso. È fondamentale sia per il benessere personale che per la capacità di fornire un'assistenza di qualità. Riconoscendo le sfide e implementando strategie per l'equilibrio, le persone possono continuare ad avere un impatto positivo salvaguardando al contempo la propria salute, allineandosi ai valori fondamentali della propria professione.

L'importanza dell'equilibrio tra lavoro e vita privata

Cura di sé e benessere: dare priorità alla cura di sé aiuta le persone a mantenere la salute mentale e fisica, prevenendo il burnout e garantendo che possano supportare i propri clienti in modo efficace. Miglioramento delle prestazioni lavorative: una vita equilibrata migliora le prestazioni lavorative, consentendo alle persone di prendere decisioni migliori, mostrare empatia e costruire solide relazioni con i clienti.

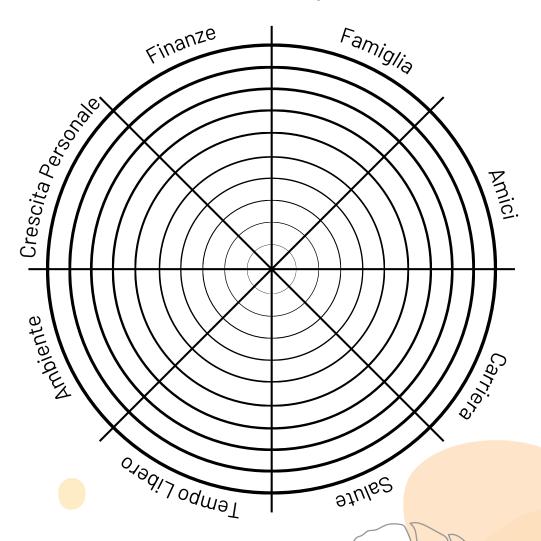
Sfide nel raggiungimento dell'equilibrio tra lavoro e vita privata

Costo emotivo: affrontare crisi e traumi può essere emotivamente faticoso, rendendo difficile disconnettersi dal lavoro.

Orari di lavoro irregolari: il lavoro sociale spesso comporta orari irregolari, che interrompono la routine e gli impegni personali.



RUOTA DELL'EQUILIBRIO



HANDBOOK

10/

COMPITI A CASA



Completa la tua Ruota dell'Equilibrio se non hai
avuto modo di farlo nella sessione online.

Avvia l'attività "Lavorare con i valori" Scopo:

Definire i valori per comprendere le priorità e creare una vita quotidiana più equilibrata in conformità con i valori.

Passaggi:

- Fai un brainstorming e scrivi tutti i valori che hai in mente nella pagina successiva.
- Scegli dieci valori che risuonano di più e sottolineali.
- Quindi scegliere i cinque più importanti e contrassegnarli.

• E riduci l'elenco a 3, crea dei cerchi.

Riflessione:

- Dove vedi nella tua vita esempi di questi valori?
- Come potresti coltivare questi valori?
- Pensi ci sia qualche discrepanza tra questi valori e la tua vita lavorativa?

value

value

value



MEETING DEL TRIO





- Discuti la tua Ruota dell'Equilibrio e condividi le tue impressioni. Prova a collegarla con il simbolo che hai disegnato durante l'attività online o con l'oggetto che hai trovato.
- 2. Condividi i tuoi 3 valori più importanti e spiega perché



Input interessanti

HANDBOOK

51⁄



HANDBOOK



Week 8

COMUNICAZIONE INTERNA





UTILE DA SAPERE

La comunicazione interna è la linfa vitale di qualsiasi organizzazione o gruppo e comprende lo scambio di informazioni, idee e messaggi. Una comunicazione interna efficace è fondamentale in quanto garantisce che tutti all'interno dell'organizzazione o del gruppo siano ben informati, allineati con scopi e obiettivi e coinvolti nei propri ruoli.

La chiave è garantire che i messaggi siano chiari, trasparenti e accessibili a tutti i membri, promuovendo un senso di unità e uno scopo condiviso.

La comunicazione non violenta (CNV), spesso definita comunicazione compassionevole, è un potente strumento che aiuta le persone a connettersi a un livello più profondo, a risolvere i conflitti pacificamente e a promuovere la comprensione nelle interazioni. Fondamentalmente, la CNV mira a coltivare l'empatia, l'ascolto attivo e l'esprimersi in modo autentico senza giudizio o colpa.

La CNV offre un percorso verso connessioni più significative e una risoluzione pacifica dei conflitti, rendendola uno strumento inestimabile per la crescita personale e professionale.

Qui puoi trovare un video per approfondire la CNV:



COMPITI A CASA



Guarda un video di Marshall B. Rosenberg e del suo concetto di CNV o leggi il suo libro. :)



Input interessanti



MEETING DEL TRIO





Metti in pratica il processo CNV e rifletti su di esso.

Qui puoi trovare le istruzioni su come farlo.





Input interessanti





HANDBOOK



Week 9

APPROFONDIMENTO



IKIGAI

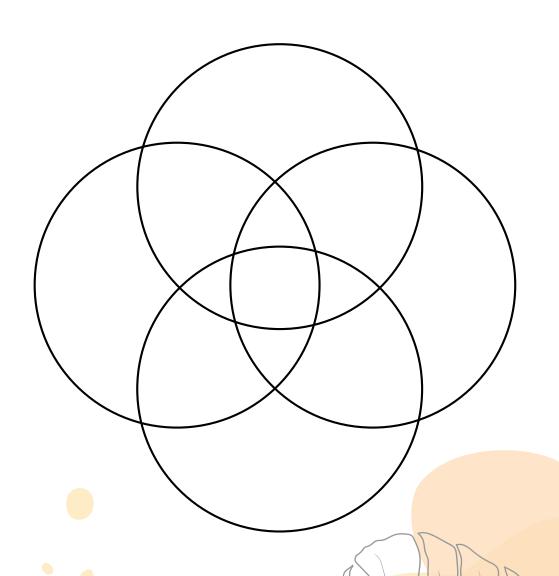




HANDBOOK

IL MIO IKIGAI





HANDBOOK

COMPITI A CASA



Disegna il veicolo/la struttura che hai costruito durante l'attività. Prova a creare collegamenti con il tuo equilibrio tra lavoro e vita privata.





MEETING DEL TRIO





Rifletti su queste domande:

- Quante gocce d'acqua ho?
- Come il trio può supportarmi e come posso supportare il trio?
- Qual è stato il compito più impegnativo finora e quale mi è piaciuto di più?



Input interessanti

HANDBOOK



HANDBOOK

63"



Week 10

ADATTARSI AL CAMBIAMENTO





UTILE DA SAPERE

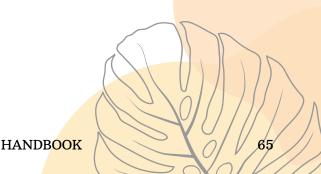
Adattarsi ai cambiamenti: Abbracciare la Resilienza

Adattarsi ai cambiamenti è fondamentale per gli youthworker, poiché la resilienza umana è profondamente radicata nella neuroplasticità del nostro cervello.

Gli ambienti dinamici della natura promuovono l'adattabilità, supportata dalle neuroscienze che dimostrano che l'esposizione agli ambienti naturali aiuta a ridurre lo stress, regola le emozioni e migliora il benessere.

Ti incoraggiamo a **uscire dalle tue zone di comfort e ad affrontare le sfide**. Attività come quelle che troverai in questo progetto ti fanno attingere a riserve nascoste di forza e intraprendenza, rafforzate da cambiamenti neurali.

Le attività all'aperto hanno anche mostrato un potere di trasformazione, fornendo un'opportunità unica per padroneggiare l'adattabilità sia in contesti di vita personali che più ampi, il tutto sfruttando la capacità del cervello di cambiare in risposta a nuove esperienze.



WALT DISNEY





Descrizione del problema o della situazione

- Critico:
- Realistico:
- Sognatore:



Gli step successivi

COMPITI A CASA



Pensa a che tipo di cambiamenti creano stress nel tuo lavoro e nella tua vita e scrivili di seguito:

MEETING DEL TRIO





- Condividi alcune situazioni in cui hai sentito stress e come hai affrontato la situazione. Chiedi agli altri come affronterebbero la situazione.
- 2. Ci sono delle strategie di coping comuni utilizzate nel vostro trio? Quali? Cosa puoi tenere?



Input principali



HANDBOOK



Week 11

PIANIFICAZIONE DEL FUTURO





UTILE DA SAPERE

I cambiamenti possono avere vari effetti sul nostro cervello e sul nostro comportamento e si possono generare delle resistenze sia cognitive che emotive al cambiamento:

- Resistenze cognitive: il cambiamento spesso innesca aggiustamenti cognitivi. Potrebbe essere necessario riapprendere i processi, adattarsi a nuovi sistemi o acquisire nuove conoscenze e competenze. Ciò può portare ad un aumento dello sforzo mentale, causando potenzialmente stress, confusione e un calo temporaneo delle prestazioni mentre il cervello si adatta alla nuova situazione.
- Resistenze emotive: il cambiamento può evocare una serie di emozioni, tra cui ansia, paura, resistenza o eccitazione. Sappiamo che queste risposte emotive possono influenzare il comportamento in modo significativo. Ad esempio: la resistenza al cambiamento può portare a una riduzione dell'impegno e della produttività, mentre l'entusiasmo può aumentare la motivazione e la collaborazione.

Nel complesso, strategie efficaci di gestione del cambiamento dovrebbero mirare a ridurre al minimo gli effetti cognitivi ed emotivi negativi, facilitare una transizione più agevole e aiutarci ad adattarci alle nuove circostanze in modo più sano.



THE EISENHOWER MATRIX

Importante

Pianificare

Fare

Non urgente

Cancellare

Delegare

Non importante

HANDB<mark>OOK</mark>

12

Urgente

COMPITI A CASA



Pensa alle tue abitudini e, utilizzando il semaforo, evidenzia ciò che vuoi interrompere (rosso), continuare (giallo) e iniziare (verde).

INTERROMPERE

٠

INIZIARE

· CONTINUARE

Scrivi il tuo obiettivo per i prossimi 6 mesi.



HANDBOOK

73/

MEETING DEL TRIO





- 1. Condividi le tue abitudini emerse nell'esercizio precedente.
- 2. Analizzate ciò che potrebbe aiutarvi a restare fedeli alle abitudini e a realizzare gli obiettivi.



Input principali

HANDBOOK





Week 12

MEETING FINALE



EVALUATION





Input Principali

- 1. Quali cambiamenti hai notato?
- 2. Qual è stato per te il valore più grande?
- 3. Quali ostacoli hai avuto e come li hai superati?

MEETING DEL TRIO





Impegno per il futuro



Input Principali

HANDBOOK



LETTERA A TE STESSO

79







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 <u>tap here</u>.



Agency for International Programs for Youth Republic of Latvia









