

## **STRESS e BURN OUT: come riconoscerlo, prevenirlo e combatterlo”**

Quota di partecipazione 30,00 €

Iscrizioni aperte fino al 30/09/09

Numero massimo partecipanti: 15

### **Programma della giornata:**

Ore 9.30: registrazione partecipanti

Ore 10.00: inizio lavori

Ore 13.30 – 14.30: pausa pranzo

Ore 18.30: chiusura lavori

Si consiglia un abbigliamento comodo e l'uso di calze antiscivolo.

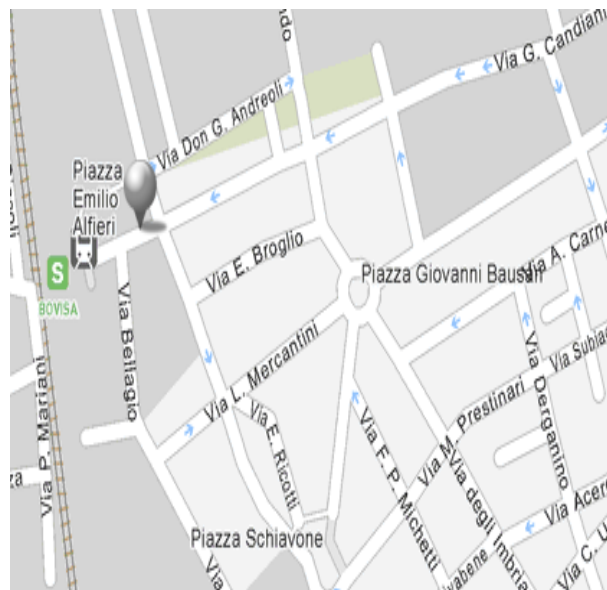
Per informazioni:

E-mail: [coop.amenano@libero.it](mailto:coop.amenano@libero.it)

Telefono: 3346049793

Per iscrizioni:

E-mail: [coop.amenano@libero.it](mailto:coop.amenano@libero.it)



### **Sede del seminario:**

Asilo Nido Giramondo, P.za Alfieri 3. Raggiungibile tramite Ferrovie Nord (fermata Bovisa: uscita a sinistra, scendere le scale, ingresso presso il primo edificio azzurro sulla destra).

### **AMENANO**

*Società Cooperativa Sociale*



Via T. Taramelli n°59

20124 Milano

Tel.: 02 68854362, Fax: 02 69431315

E-mail: [coop.amenano@libero.it](mailto:coop.amenano@libero.it)

Sito: [www.amenanoscs.it](http://www.amenanoscs.it)

**3 ottobre 2009**

**“STRESS e BURN OUT:  
come riconoscerlo, prevenirlo e  
combatterlo”**



**Laboratorio teorico-esperienziale per**

**gestire in maniera più efficace lo stress**

**lavorativo e prevenire i rischi di burn out**

**condotto dal dott. Giovanni Porta :**

**psicologo-psicoterapeuta in Psicoterapia  
della Gestalt**

**Coadiuvato da Dorotea Beneduce,**

**Mariacristina Caroli, Giorgio Quaranta e**

**Luca Tigano,**

**operatori esperti della Cooperativa Amenano.**

## **“ STRESS E BURN OUT: COME RICONOSCERLO”**

Come mi sento sul lavoro?

Mi sento stressato/a?

Mi sento motivato/a?

Come mi trovo con i colleghi?

E con gli utenti?

In che modo il mio lavoro si inserisce  
nella mia crescita personale?

Cos'è che proprio non mi va giù?

Mi sento frustrato/a?

Cos'è questo burn out?

A chi posso chiedere aiuto quan-  
do ne sento il bisogno?

Come faccio ad affrontare diversamente  
la situazione?

Nelle professioni d'aiuto lo stress è all'ordine del giorno, e spesso è duplice: c'è quello personale, legato al proprio mantenimento in vita come essere umano e sociale, e lo stress legato alla relazione con le persone aiutate.

L'essere sottoposti a stress eccessivo per troppo tempo può portare a un lento processo di logoramento detto burn out, “sindrome caratterizzata da esaurimento emozionale, depersonalizzazione e riduzione delle capacità personali”. (C. Maslach)

All'interno del laboratorio ci proponiamo di aiutare i partecipanti a riconoscere i “campanelli d'allarme” che precedono l'insorgere del burn e a sapere cosa fare concretamente per evitare di rimanere “bruciati”  
Alcuni elementi teorici potranno essere utili per permettere ad ogni partecipante di eseguire un'auto-valutazione della propria situazione.

Ci sarà lo spazio per dare libero sfogo agli elementi di difficoltà che gli operatori di comunità incontrano quotidianamente. L'eccesso di frustrazione inespresa può portare al logoramento: ecco dunque che, dove non si può risolvere il problema alla radice, per lo meno si può condividere con gli altri, facendosi magari aiutare nell'accettazione....

Infine, si cercheranno di approfondire quegli strumenti, sia interni che esterni alla persona, che permettano di prevenire o combattere il burn out.

Durante il laboratorio si presterà particolare attenzione al mantenimento dell'anonimato: per lavorare sulle proprie problematiche non sarà necessario parlare direttamente della propria esperienza. Ognuno sarà libero di scegliere quanto esporsi.