

PROGETTO DI PREVENZIONE SOCIALE
E PROMOZIONE DELLA SALUTE - FORLÌ

"Lavoro e Burnout: evitiamo le Scottature" **Gruppi di supporto e sostegno per le "professioni d'aiuto"**

**-LAVORI NEL SOCIALE O NELLA SCUOLA?-
EDUCATORE, INSEGNANTE, O.S.S., INFERMIERE, MEDICO,
PSICOLOGO, A.D.B., VOLONTARIO...**

Lavori in scuole o strutture, anche sanitarie (comunità, coop. sociali, strutture di assistenza, pubbliche e private, ecc.), che si occupano dell'istruzione, cura o riabilitazione della persona?

Allora sei probabilmente soggetto a rischio BURNOUT

Ecco i primi segnali: provi estraneità al contesto lavorativo e sentimenti di incomprensione, senti che tutto diventa più importante di te, perdi piacere ed interesse a recarti al lavoro. C'è uno spazio/tempo sufficiente in cui ci si occupa di te? Senti la mancanza che qualcuno ti chieda "TU come stai?", "come va?".

Il **BURNOUT** è un lento processo di "logoramento" o "decadenza" psicofisica dovuta alla mancanza di energie e di capacità per sostenere e scaricare lo stress accumulato. Esso si accompagna spesso ad un deterioramento del benessere fisico ed a veri e propri sintomi psicosomatici come l'insonnia, i disturbi dell'apparato gastrointestinale e psicologici come la depressione e l'ansia; si allarga quindi dal livello lavorativo anche a quello personale.

**SI ORGANIZZANO GRUPPI DI SUPPORTO, SOSTEGNO E ASCOLTO
CONDOTTI DA SPECIALISTI NEL SETTORE (PSICOTERAPEUTI E
GRUPPOANALISTI), PER PREVENIRE O CONTRASTARE QUESTI
DISAGI, MIGLIORANDO LA PROPRIA QUALITÀ DI VITA
NEL LAVORO, E NON SOLO.**

CADENZA: 2 INCONTRI AL MESE

PER INFO - ASSOCIAZIONE "ESSERE CON" - FORLÌ

**Dott. FRATTINI IVANO - 327/6509587
Dott. MAZZOTTI ALBERTO - 349/2674717**