

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**