



## SCHEDA CORSO

# ESAURIMENTO DA STUDIO: STRATEGIE PER LA PREVENZIONE E LA GESTIONE DEL “BURNOUT”

Exhaustion caused by study: primary prevention and management of study burnout?

Il semestre 2022-23

### PRESENTAZIONE

Il laboratorio nasce con l'intento di aiutare gli studenti nella prevenzione e gestione dell'eventuale insorgenza di Esaurimento emotivo e Burnout da studio. Il laboratorio tratterà della definizione tecnico-clinica di Sindrome da Burnout, dei sintomi e conseguenze connesse, nonché come possa riguardare il settore formativo/universitario. Successivamente, si proporranno strategie per la corretta gestione dell'affaticamento cognitivo, del recupero e del distacco psicologico.

### AREA

- Numeracy
- Literacy
- Problem solving
- Civic
- Digital
- Environmental
- Personal e interpersonal
- Health
- Financial

### DOCENTE

Docente proponente: prof. Andrea Ceschi, Professore Associato di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni

### OGGETTO DI STUDIO

Laboratorio finalizzato allo sviluppo della consapevolezza sui potenziali rischi psicologici legati all'insorgenza di Burnout da studio e di strategie di gestione e prevenzione.

### OBIETTIVO/I DI APPRENDIMENTO ATTESI

#### Conoscenze

- Inquadramento teorico della Sindrome da Burnout e disambiguazione rispetto altre sindromi *Parlando di Burnout ci si riferisce a uno stato di esaurimento emotivo e fisico, una tendenza verso la depersonalizzazione, e una sensazione di bassa realizzazione personale che di solito si verifica in contesti caratterizzati da elevate richieste di tipo cognitivo ed emotivo.*
- Conoscenza di situazioni di rischio e conseguenze del Burnout *La sindrome da Burnout ha importanti conseguenze sulla salute fisica e mentale della persona.*



- Strategie di promozione del recupero e di distacco psicologico in ambito formativo.  
*Le “Strategie di Recupero” consentono di ridurre la tensione e lo stress correlati allo studio, grazie al ricorso a meccanismi di distacco psicologico dalle attività intraprese.*

### Competenze

Alla fine del percorso, lo/la studente/essa sarà in grado di:

- utilizzare strategie di automonitoraggio per individuare possibili rischi per la propria salute legati all'esaurimento di risorse
- riconoscere ed eventualmente prevenire la comparsa di sintomi da Sindrome da Burnout
- pianificare le azioni da intraprendere per compensare un eventuale esaurimento delle risorse emotive e cognitive
- sviluppare strategie di *Recovery*, ovvero di distacco psicologico per favorire il recupero delle energie mentali durante un'intensa attività di studio

### MODALITÀ DIDATTICHE

Sincrona

#### Descrizione

Modelli d'intervento di tipo esperienziale e laboratoriale che prevede l'acquisizione di competenze e abilità che includono il riconoscimento, la prevenzione e il contrasto alla comparsa di sintomi legati alla sindrome da Burnout

### DATE E ORARI

**Data inizio corso:** 18 aprile 2023    **Data fine corso:** 11 maggio 2023

**Calendario lezioni:** 18 – 19 – 26 – 27 aprile e 2 – 3 – 9 – 10 maggio | 12.00 – 14.30

### MODALITÀ DI VALUTAZIONE

L'accertamento dei risultati di apprendimento avverrà tramite la valutazione di un progetto, creato ad hoc durante l'esperienza di didattica laboratoriale e realizzato con diversi strumenti e modalità.

### CFU / ORE

- 1 CFU / 6 ore
- 2 CFU / 12 ore
- 3 CFU / 18 ore