



## **Burnout a scuola: cos'è, come si manifesta e cosa possiamo fare per affrontarlo**

Con il termine burnout si intende una situazione in cui la persona non riesce più a fronteggiare in maniera costruttiva tutte le difficoltà che quotidianamente incontra a livello lavorativo. E' un fenomeno che spesso si presenta nelle professioni caratterizzate da un'elevata implicazione relazionale (Maslach, 1975). E' caratterizzato da sintomi fisici e psicologici derivanti da uno stress prolungato vissuto sul posto di lavoro, che può manifestarsi come incapacità di riposare, di pianificare e affrontare nuovi progetti, o l'assunzione di un atteggiamento freddo e distaccato nei confronti dell'attività lavorativa e dei colleghi. La persona può iniziare ad avere pensieri di inadeguatezza e può prevalere un certo senso di scarsa autoefficacia. E' opportuno saper riconoscere e non sottovalutare questo stato poiché rappresenta uno "dei fattori che influenzano lo stato di salute" (OMS). Il contesto scolastico in quanto ambiente complesso e fortemente relazionale può portare allo sviluppo di una condizione di burnout, pertanto può essere utile imparare a riconoscere, sia a livello personale che sistemico, i primi segnali e i vissuti emergenti, cercando di superare il pregiudizio per poter trovare risorse di fronteggiamento a vari livelli.

### **Obiettivi del progetto:**

- promuovere maggiori conoscenze in relazione al burnout, riflettere sulle implicazioni che il pregiudizio su questa condizione può attivare e su come poter riconoscere i segnali del burnout a livello personale e sistemico;
- individuare a livello personale e sistemico possibili risorse di fronteggiamento presenti e promuoverne la messa in atto.

### **Metodologia utilizzata:**

- psicoeducazione sul tema;
- lavoro di gruppo per la co-costruzione di strategie.

### **Articolazione, target e costi del progetto:**

Sono previsti due incontri in presenza, della durata di 2 ore ciascuno, rivolti al corpo docenti ed eventualmente agli educatori scolastici. Gli incontri saranno a titolo gratuito e condotti da psicologue-psicoterapeute ed educatrice professionale.

La finalità del progetto è quella di condividere conoscenze utili e di base per potenziare la possibilità di prendersi cura e di presa in carico del sistema scuola coinvolgendo le figure che lo sostengono e che sono in prima linea.