



Πρόληψη και αντιμετώπιση της
Επαγγελματικής εξουθένωσης
Πρόγραμμα μαθήματος για
νοσηλευτές, νοσηλευτές φοιτητές
και επαγγελματίες φροντιστές
υγείας

Nijolė Galdikienė PhD, Akvilė Virbalienė PhD, Asta
Mažionienė PhD, Aurelija Žebrauskaitė MSc

Klaipeda State University of Applied Science

Klaipėda, 2017

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Υπεύθυνοι για την Ελληνική Μετάφραση είναι η ομάδα του ΤΕΠΑΚ για το JOBIS: Αρετή Ευθυμίου,
Δρ Μαρία Καρανικόλα, Δρ Ευρυδίκη Παπασταύρου

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν"

Table of Contents

Εισαγωγή	4
Γιατί αφορά τους επαγγελματίες υγείας	5
Μεθοδολογία του προγράμματος.....	6
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα μαθήματος για νοσηλευτές και νοσηλευτές φοιτητές.....	7
Ενότητα I. Επαγγελματική εξουθένωση και στρες: πρώιμα σημάδια, συμπτώματα και επιδημιολογία	8
Ενότητα II. Δομικό μοντέλο του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης και κλινικών συμπτωμάτων.....	9
Ενότητα III. Παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και συνέπειες	10
Ενότητα IV. Η Ηθική της αυτο-φροντίδας	11
Ενότητα V. Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματική εξουθένωσης	12
Ενότητα VI. Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες	14
Module VII. Τεχνικές χαλάρωσης	15
Πρόγραμμα μαθηματος για Φροντιστές υγείας	16
Ενότητα I. Επαγγελματική εξουθένωση και στρες: πρώιμα σημάδια και συμπτώματα	17
Ενότητα II. Παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και συνέπειες.....	18
Ενότητα III. Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματική εξουθένωσης.....	19
Ενότητα IV. Τεχνικές αντιμετώπισης.....	20

Εισαγωγή

- Οι επαγγελματίες υγείας αντιμετωπίζουν πολλούς ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες και έχουν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης, το οποίο μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα και ασφάλεια της παρεχόμενης φροντίδας (Portoghese, Galletta, Coppola, Finco, and Campagna, 2014).
- Η Επαγγελματική εξουθένωση αναγνωρίζεται παγκοσμίως ως πρόβλημα στην παροχή κοινωνικών υπηρεσιών και υπηρεσιών υγείας και ειδικότερα γιατί μειώνει τη λειτουργικότητα των ανθρώπων που παρέχουν αυτές τις υπηρεσίες (Morse, Salyers, Rollins, Monroë-DeVita, & Pfahler, 2012; U.S.Department of Health and Human Services, 2013).
- Η εξουθένωση πέρα από τις σημαντικές επιπτώσεις που έχει στη σωματική, πνευματική και επαγγελματική ευεξία των νοσηλευτών και των φροντιστών υγείας, είναι δυνατό να επηρεάσει την ποιότητα και ασφάλεια της παρεχόμενης φροντίδας (Aiken et al., 2002).
- Η εξουθένωση επηρεάζει αρνητικά την εφαρμογή επιστημονικά αποδεδειγμένων πρακτικών και μπορεί να βλάψει τους ανθρώπους που λαμβάνουν τις υπηρεσίες αυτές (Woltmann et al., 2008)
- Η πρόληψη και η θεραπεία της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να αναλυθεί σε 3 επίπεδα: προσωπικό (ψυχοθεραπεία, συμβουλές για ένα υγιεινό τρόπο ζωής), ομαδικό (βελτίωση στην επικοινωνία) και επίπεδο ιδρύματος/εργοδότη (συναντήσεις υποστήριξης, ομάδες επικοινωνίας) (Schraub S, Marx E., 2004).

Γιατί αφορά τους επαγγελματίες υγείας ...

Οι νοσηλευτές και οι φροντιστές υγείας ασκούν ένα στρεσογόνο επάγγελμα, καθώς εκτίθενται σε ένα εύρος καταστάσεων που μπορεί να προκαλέσουν στρες. Τα στρεσογόνα ερεθίσματα της εργασίας περιλαμβάνουν παράγοντες όπως ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, ακανόνιστες και μη κοινωνικές ώρες εργασίας, σωματική κούραση, συναισθηματικές απαιτήσεις από τους ασθενείς και τις οικογένειές τους, αλλά και από ασθενείς με δύσκολη συμπεριφορά, έλλειψη υποστήριξης από το προσωπικό, αβεβαιότητα σχετικά με τη θεραπεία, συγκρούσεις με συναδέλφους, προιστάμενους και ιατρικό προσωπικό, αντιμετώπιση του θανάτου αλλά και ασθενών τελικού σταδίου, διαχείριση κρίσεων, ζητήματα φροντίδας ασθενών, αβεβαιότητα σχετικά με τεχνική γνώση και δεξιότητες. Όλοι αυτοί οι παράγοντες παρουσιάζουν τις κρίσιμες διαστάσεις των συγκεκριμένων επαγγελματιών που θέτουν σε κίνδυνο τους εργαζόμενους και τους καθιστούν επιρρεπείς στο σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να προώθησουμε την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση με στόχο τη διάδοση μέτρων πρόληψης και ατομικών ή ομαδικών παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Μεθοδολογία του προγράμματος

- Ο σκοπός αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να παρέχει ένα μοντέλο παρέμβασης για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης σε νοσηλευτές, φοιτητές νοσηλευτικής και επαγγελματίες φροντιστές υγείας.
- Η μεθοδολογία συνδυαστικής εκμάθησης είναι καινοτόμα σχετικά με αυτό το θέμα και προσφέρει τα μέσα για την ενημέρωση σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση στην αρχή της καριέρας, ισχυρά μέτρα πρόληψης και στρατηγικές αντιμετώπισης βασισμένα σε μελέτη αναγκών ανάμεσα στους εταίρους
- Ο πληθυσμός στόχος είναι εκπαιδευτές που εργάζονται σε διαφορετικούς φορείς υγείας και μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς.
- Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο να παραδίδεται με 3 θεματικές ενότητες εξ' αποστάσεων, 4 δια ζώσης συναντήσεις για νοσηλευτές και νοσηλευτές φοιτητές και 2 θεματικές ενότητες εξ' αποστάσεως, 2 δια ζώσης συναντήσεις για τους φροντιστές υγείας.

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα μαθήματος για νοσηλευτές και νοσηλευτές φοιτητές

Ο σκοπός του προγράμματος – να παρέχει τη γνώση σε νοσηλευτές και νοσηλευτές φοιτητές σχετικά με την πρόληψη και τις στρατηγικές αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Το μάθημα αποτελείται από 7 θεματικές ενότητες:

Ενότητα I. Επαγγελματική εξουθένωση και στρες: πρώιμα σημάδια, συμπτώματα και επιδημιολογία (μάθημα εξ' αποστάσεως)

Ενότητα II. Δομικό μοντέλο του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης και κλινικών συμπτωμάτων (μάθημα εξ' αποστάσεως)

Ενότητα III. Παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και συνέπειες (μάθημα εξ' αποστάσεως)

Ενότητα IV. Η Ηθική της αυτο-φροντίδας

Ενότητα V. Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματική εξουθένωσης

Ενότητα VI. Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες

Ενότητα VII. Τεχνικές χαλάρωσης

Ενότητα Ι. Επαγγελματική εξουθένωση και στρες: πρώιμα σημάδια, συμπτώματα και επιδημιολογία μάθημα εξ' αποστάσεως

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Περιγραφή περιεχομένων	Μέθοδος	Κριτήρια αξιολόγησης	Υλικό και Εξοπλισμός	Διάρκεια
Μπορεί να εξηγήσει τις βασικές έννοιες της εξουθένωσης και του στρες	Ορισμός της εξουθένωσης και του στρες. Η διαφορά ανάμεσα στους 2 αυτούς όρους.	Διαδραστικό βίντεο Ατομικό ασύγχρονο μάθημα εξ'αποστάσεως	Μπορεί να διακρίνει την εξουθένωση και το στρες	Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο)	1η εβδομάδα
Εκμάθηση των βασικών στρεσογόνων παραγόντων και αιτιών της επαγγελματικής εξουθένωσης του επαγγέλματος του νοσηλευτή	Παράγοντες κινδύνου του επαγγέλματος των Νοσηλευτών Οι βασικές κατηγορίες παραγόντων (συναισθηματικοί, περιβαλλοντικοί, σωματικοί, γνωστικοί, κοινωνικοί/διαπροσωπικοί, γενικοί παράγοντες)	Ατομικό ασύγχρονο μάθημα εξ'αποστάσεως Εξέταση	Δυνατότητα να διακρίνει το επαγγελματικό στρες των νοσηλευτών και του κύριους στρεσογόνους παράγοντες	Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο)	1η εβδομάδα
Μπορεί να αναγνωρίσει τα σημάδια και τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης	Εισαγωγή στην επαγγελματική εξουθένωση: Πρώιμα σημάδια και συμπτώματα (σωματικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά)	Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης Εξέταση αυτο αξιολόγησης	Διακρίνει τα σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης Αναφέρει σωματικά και συναισθηματικά σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης	Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο)	1η εβδομάδα
να είναι σε θέση να συγκρίνει την επαγγελματική εξουθένωση ανάμεσα σε νοσηλευτές που εργάζονται σε διαφορετικούς τομείς	Ο επιπολασμός της επαγγελματικής εξουθένωσης στους διαφορετικούς νοσηλευτικούς τομείς: Μονάδα Τελικού Σταδίου/ Ογκολογικό, Μονάδα Γηριατρικής και Θεραπευτικής Ιατρικής Κοινωνική Νοσηλευτική Χειρουργική Μονάδα Μονάδα Εντατικής Θεραπείας Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας Μονάδα Μετεγχειρητικής Φροντίδας και άλλα	Ανάλυση επιστημονικής έρευνας Αναστοχασμός	Αναλύει και συγκρίνει την επαγγελματική εξουθένωση των νοσηλευτών στους διαφορετικούς τομείς.	Βιβλιογραφικές βάσεις (EBSCO κα)	1η εβδομάδα

Ενότητα II. Δομικό μοντέλο του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης και κλινικών συμπτωμάτων μάθημα εξ' αποστάσεως

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Περιγραφή περιεχομένων	Μέθοδος	Κριτήρια αξιολόγησης	Υλικό και Εξοπλισμός	Διάρκεια
Εκμάθηση των παραμέτρων του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης	Μοντέλο και εκδήλωση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης (έκφραση), Maslach Burnout Inventory (MBI) Διαστάσεις του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση, έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων). Η συναισθηματική εξάντληση ως ο κύριος παράγοντας στην περιγραφή της επαγγελματικής εξουθένωσης. Περιγραφή της διάστασης της αποπροσωποποίησης. Περιγραφή της διάστασης της έλλειψης προσωπικών επιτευγμάτων.	Υλικό εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης Συζήτηση και συντονισμός Διαδικτυακό φόρουμ	Περιγράφει τις παραμέτρους/διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης Αναφέρει τα σημάδια της συναισθηματικής εξουθένωσης Αναφέρει τα σημάδια της αποπροσωποποίησης Αναφέρει τα σημάδια της έλλειψης των προσωπικών επιτευγμάτων	Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο)	2η εβδομάδα
αναγνώριση των διαφορών ανάμεσα στα στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης	Δυναμικές στην επαγγελματική εξουθένωση Στάδια και Κλινικά συμπτώματα	Διαδραστικό Βίντεο Μελέτη Περίπτωσης Εξέταση	Αναγνωρίζει τις διαφορές ανάμεσα στο στρες και την επαγγελματική εξουθένωση. Αναγνωρίζει τα στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης Αναγνωρίζει τα πρώιμα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης (σωματικά, συναισθηματικά, συμπεριφορικά)	Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο)	2η εβδομάδα

Ενότητα III. Παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και συνέπειες
μάθημα εξ' αποστάσεως

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Περιγραφή περιεχομένων	Μέθοδος	Κριτήρια αξιολόγησης	Υλικό και Εξοπλισμός	Διάρκεια
Μπορεί να αναγνωρίσει τους παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης	Οι παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου Ατομικοί παράγοντες (δημογραφικά και προσωπικά χαρακτηριστικά) Οργανωτικοί/παράγοντες που συνδέονται με την εργασία	Μάθηση σε η-περιβάλλον Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης Αυτο αξιολόγηση	Ταξινομεί τους παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου Αναφέρει τους ατομικούς παράγοντες Αναφέρει τους Οργανωτικούς παράγοντες	Υπολογιστής (σύνδεση στο διαδίκτυο)	2η εβδομάδα
Μπορεί να αναλύσει τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε συνάρτηση με πιθανούς παράγοντες κινδύνου	Συμπτώματα και συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης Συνέπειες της της επαγγελματικής εξουθένωσης σε προσωπικό επίπεδο Επίδραση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε επαγγελματικό επίπεδο Επίδραση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε οργανωτικό επίπεδο	Μάθηση σε η-περιβάλλον Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης	Περιγράφει τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε συνδυασμό με πιθανούς παράγοντες κινδύνου	Υπολογιστής (σύνδεση στο διαδίκτυο) Διαφάνειες παρουσιάσεις Παραδείγματα περιπτώσεων	2η εβδομάδα
Μπορεί να αναλύσει αποτελεσματικά προληπτικά μέτρα για τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης	Έρευνα στην αντιμετώπιση του συνδρόμου Εφαρμογή ενεργητικών παρεμβάσεων Διαχείριση στρες	Ανάλυση Επιστημονικής έρευνας Αναστοχασμός	Επιλέγει αποτελεσματικά προληπτικά μέτρα για τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης του συνδρόμου	Υπολογιστής (σύνδεση στο διαδίκτυο) Πηγές από το διαδίκτυο Βοηθητικό ηλεκτρονικό υλικό	3η εβδομάδα

Ενότητα IV. Η Ηθική της αυτο-φροντίδας

Δια ζώσης εκπαίδευση

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Περιγραφή περιεχομένων	Μέθοδος	Κριτήρια αξιολόγησης	Υλικό και Εξοπλισμός	Διάρκεια
Κατανοεί της έννοιας της αυτο-φροντίδας σε επαγγέλματα φροντίδας (γνωστικό επίπεδο, επίπεδο γνώσης)	Αυτο-φροντίδα: η ηθική επιταγή	Διάλεξη (παρουσίαση Power point) Εκπαιδευτική ταινίας; Ομαδικές συζητήσεις Αξιολόγηση επιπέδου αυτο-φροντίδας Δημιουργία πλάνου αυτο-φροντίδας	Εξηγεί την έννοια της αυτο-φροντίδας σε επαγγέλματα φροντίδας (γνωστικό επίπεδο, επίπεδο γνώσης)	Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι	1 ώρα και 20'
Εκμάθηση βασικών στρατηγικών, καλών πρακτικών και κύριων δραστηριοτήτων για την ενδυνάμωση της αυτο-φροντίδας	Βασικές στρατηγικές και κύριες δραστηριότητες για την ενδυνάμωση της αυτο-φροντίδας	Διάλεξη Ομαδικές συζητήσεις	Αναφέρει τις βασικές στρατηγικές, τις καλές πρακτικές και τις κύριες δραστηριότητες για την ενδυνάμωση της αυτο-φροντίδας	Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι	1 ώρα και 20'
Επιδικνύει ολιστική προσέγγιση για την αυτο-φροντίδα και τη μείωση του στρες.	Ολιστική προσέγγιση για την αυτο-φροντίδα και τη μείωση του στρες	Διάλεξη Ομαδικές συζητήσεις Παιχνίδια ρόλων Άσκηση στην εκμάθηση δεξιοτήτων Κατευθυντήριες γραμμές για την αυτο-φροντίδα Υλικό κινουμένων σχεδίων για στρατηγικές αυτο-φροντίδας	Εφαρμόζει ολιστική προσέγγιση σε πραγματικές καταστάσεις αυτο-φροντίδας και μείωσης του στρες	Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι	1 ώρα και 20'

Ενότητα V. Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματική εξουθένωσης

Δια ζώσης εκπαίδευση

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Περιγραφή περιεχομένων	Μέθοδος	Κριτήρια αξιολόγησης	Υλικό και Εξοπλισμός	Διάρκεια
Μπορεί να εφαρμόσει ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης	Ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης: Αποπροσωποποίηση, δημογραφικά χαρακτηριστικά, διατήρηση ελέγχου, εξωστρέφεια, συμπεριφορικές διαταραχές σε καταστάσεις στρες, συναισθηματική σταθερότητα.	Διαδραστική παρουσίαση Σεμινάρια ? Εξέταση αυτο-αξιολόγησης Μελέτες περίπτωσης	Επιδικνύει την ικανότητα να εφαρμόζει ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης.	Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι	1 ώρα και 30'
Μπορεί να εφαρμόσει διαπροσωπικές προληπτικές στρατηγικές	Διαπροσωπικές προληπτικές στρατηγικές για την επαγγελματική εξουθένωση: κοινωνική υποστήριξη, εξειδικευμένες δεξιότητες στην καθοδήγηση και συντονισμό εκπαίδευσης, Διεκδικητικότητα στην επικοινωνία μεταξύ των μελών?	Διαδραστική παρουσίαση Παιχνίδια ρόλων, Σενάρια, μελέτη περίπτωσης Ενδυνάμωση προσανατολισμένη σε ασκήσεις στρατηγικών επικοινωνίας	Επιδικνύει την ικανότητα να εφαρμόσει διαπροσωπικές στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης	Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων	1 ώρα και 30'

Μπορεί να εφαρμόσει στρατηγικές πρόληψης σε οργανωτικό επίπεδο	Στρατηγικές πρόληψης του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης σε οργανωτικό επίπεδο: βελτιώσεις σε επίπεδο φορέα/επιχείρησης, Οργανωτικό μοντέλο για την εκπαίδευση προσωπικού, προμήθειες υλικού για τοπρωσωπικό, ψυχολογική υποστήριξη του προσωπικού	Διαδραστική παρουσίαση Παιχνίδια ρόλων Εργαστήρια Μελέτη περίπτωσης	Επιδικνύει την ικανότητα να εφαρμόζει στρατηγικές πρόληψης σε οργανωτικό επίπεδο για την επαγγελματική εξουθένωση	Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων	1 ώρα
---	---	--	---	-------------------------------------	-------

Ενότητα VI. Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες

Δια ζώσης εκπαίδευσης

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Περιγραφή περιεχομένων	Μέθοδος	Κριτήρια αξιολόγησης	Υλικό και Εξοπλισμός	Διάρκεια
Μπορεί να εφαρμόσει βασικές στρατηγικές διαχείρισης του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης	Ευκαιρίες αντιμετώπισης σε προσωπικό επίπεδο: Τεχνικές χαλάρωσης, Ψυχοθεραπεία, διαλογισμός	Διάλεξη Ομαδικές συζητήσεις Βιντεο (συνεντεύξεις ειδικών) Πρακτική εξάσκηση	Επιλέγει σταρατηγικές διαχείρισης του στρες Επιλέγει στρατηγικές διαχείρισης της επαγγελματικής εξουθένωσης	Πολύμέσα, Πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι	60' (1 ώρα)
Μπορεί να επιλέξει και να εφαρμόσει γνωστικές μεθόδους στρατηγικών αντιμετώπισης για τη διαχείριση του στρες	Γνωστικές μέθοδοι αντιμετώπισης: Θετικός προσανατολισμός στη ζωή, επαναπροσανατολισμός, διαχείριση χρόνου, Επίγνωση των δυνάμεων του ατόμου, ρύθμιση συναισθήματος, Τύποι αντιμετώπισης του στρες και της έντασης στη δουλειά, Προσανατολισμός στο συναίσθημα, Προσανατολισμός στο πρόβλημα, Η μέθοδος των 3Α: αναγνώρισης – αντιστροφή-ανθεκτικότητα.	Διάλεξη Ομαδικές συζητήσεις Εργαστήριο Εξέταση Διαχείριση χρόνου Ασκήσεις για ενδυνάμωση	Επιλέγει γνωστικές μεθόδους σύμφωνα με μία κατάσταση	Πολυμέσα, πίνακες σημειώσεων, χαρτι, μαρκαδόροι	60' (1 ώρα)

Module VII. Τεχνικές χαλάρωσης

Δια ζώσης εκπαίδευση

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Περιγραφή περιεχομένων	Μέθοδος	Κριτήρια αξιολόγησης	Υλικό και Εξοπλισμός	Διάρκεια
Εξασκεί δραστηριότητες αντιμετώπισης για αύξηση της ευεξίας	<i>Τεχνικές αντιμετώπισης Αυτογενής εκπαίδευση και προοδευτική μυική χαλάρωση Mindfulness Η αυτό-αποτελεσματικότητα Νοερή απεικόνιση Διαφραγματική αναπνοή Σωματικές ασκήσεις και άλλα</i>	Ατομική άσκηση, Συζήτηση σε μικρές ομάδες, κεντρική συζήτηση Καθοδηγούμενη αυτογενής εκπαίδευση Βίντεο Ασκήσεις προοδευτικής μυικής χαλάρωσης, χαλάρωσης με μουσική	Επιλέγει την κατάλληλη τεχνική αντιμετώπισης για αύξηση της ευεξίας	Πολυμέσα, πίνακες σημειώσεων, χαρτί, μαρκαδόροι, υλικό αυτογενούς εκπαίδευσης, CD player	120' (2 ώρες)
Αξιολογεί το όφελος της συνειδητής εμπάθουσας στην επίγνωση και την ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή	<i>Εισαγωγή στο mindfulness διαλογισμό Ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων. Ενσυναίσθηση για τους άλλους και για τον εαυτό. Η έννοια του εαυτού και των άλλων. Ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή.</i>	Διάλεξη για την ενσυναίσθηση για τον εαυτό Μικρές ομάδες συζήτησης Πρακτικές διαλογισμού Ανάγνωση κειμένων Προετοιμασία βιβλίο αποσπασμάτων σχετικά με την τεχνική mindfulness Ασκήσεις θετικών συναισθημάτων	Αιτιολογεί τα οφέλη της συνειδητής εμπάθουσας και της ενσωμάτωσης στην καθημερινότητα	Στρωματάκια χαλάρωσης, Πολυμέσα, Πίνακες σημειώσεων, χαρτί, μαρκαδόροι	120' (2 ώρες)

Πρόγραμμα μαθηματος για Φροντιστές υγείας

Ο σκοπός του προγράμματος – να παρέχει τη γνώση σε φροντιστές υγείας σχετικά με την πρόληψη και τις στρατηγικές αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Το μάθημα αποτελείται από 4 θεματικές ενότητες:

Ενότητα I. Επαγγελματική εξουθένωση και στρες: πρώιμα σημάδια και συμπτώματα (μάθημα εξ' αποστάσεως)

Ενότητα II. Παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και συνέπειες (μάθημα εξ' αποστάσεως)

Ενότητα III. Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματική εξουθένωσης

Ενότητα IV. Τεχνικές αντιμετώπισης

Ενότητα Ι. Επαγγελματική εξουθένωση και στρες: πρώιμα σημάδια και συμπτώματα

Μάθημα εξ' αποστάσεων

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Περιγραφή περιεχομένων	Μέθοδος	Κριτήρια αξιολόγησης	Υλικό και Εξοπλισμός	Διάρκεια
Μπορεί να εξηγήσει τις βασικές έννοιες της εξουθένωσης και του στρες	Ορισμός της εξουθένωσης και του στρες Η διαφορά ανάμεσα στο στρες και την εξουθένωση	Διαδραστικό βίντεο Ατομικό ασύγχρονο μάθημα εξ' αποστάσεως Interactive video E-self learning	Μπορεί να διακρίνει την εξουθένωση και το στρες	Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο)	1η εβδομάδα
Εκμάθηση των κεντρικών στρεσογόνων παραγόντων και αιτιών επαγγελματικής εξουθένωσης	Οι βασικές κατηγορίες επαγγελματικών στρεσογόνων παραγόντων (συναισθηματικοί, περιβαλλοντική, σωματικοί, γνωστικοί, κοινωνικοί/διαπροσωπικοί, γενικοί παράγοντες)	Ατομικό ασύγχρονο μάθημα εξ' αποστάσεως Εξέταση	Δυνατότητα να περιγράψει το επαγγελματικό στρες και του κύριους στρεσογόνους παράγοντες	Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο)	1η εβδομάδα
Μπορεί να αναγνωρίσει τα σημάδια και τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης	Εισαγωγή στην επαγγελματική εξουθένωση Πρώιμα σημάδια και συμπτώματα (σωματικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά)	Διαδραστικό βίντεο Μελέτη περίπτωσης Εξέταση αυτο αξιολόγησης	Διακρίνει τα σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης Αναφέρει σωματικά και συναισθηματικά σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης	Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο)	1η εβδομάδα
Αναγνωρίζει τα διαφορετικά στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης	Δυναμικές επαγγελματικής εξουθένωσης Στάδια επαγγελματικής εξουθένωσης Κλινικά συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης	Διαδραστικό Βίντεο Μελέτη περίπτωσης Εξέταση	Αναγνωρίζει τις διαφορές ανάμεσα στο στρες και στην επαγγελματική εξουθένωση Αναγνωρίζει τα στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αναγνωρίζει τα πρώιμα σημάδια και συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης (σωματικά, συναισθηματικά, συμπεριφορικά)	Υπολογιστής (συνδεση στο διαδίκτυο)	2η εβδομάδα

Ενότητα II. Παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και συνέπειες

Μάθημα εξ' αποστάσεων

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Περιγραφή περιεχομένων	Μέθοδος	Κριτήρια αξιολόγησης	Υλικό και Εξοπλισμός	Διάρκεια
Μπορεί να αναγνωρίσει τους παράγοντες κινδύνου της επαγγελματικής εξουθένωσης	<p>Παράγοντες κινδύνου της επαγγελματικής εξουθένωσης</p> <p>Ατομικοί παράγοντες (δημογραφικά χαρακτηριστικά και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας)</p> <p>Παράγοντες που συνδέονται με την εργασία/το φορέα</p>	<p>Μάθηση σε η-περιβάλλον</p> <p>Διαδραστικό βίντεο</p> <p>Μελέτη περίπτωσης</p> <p>Αυτο-αξιολόγηση</p>	<p>Ταξινομεί τους παραγοντες κινδύνου της επαγγελματικής εξουθένωσης</p> <p>Αναφέρει τους ατομικού παράγοντες</p> <p>Αναφέρει τους παράγοντες ου σχετίζονται με την εργασία/ το φορέα</p>	Υπολογιστής (σύνδεση στο διαδίκτυο)	2η εβδομάδα
Μπορεί να αναγνωρίσει τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης	<p>Συμπτώματα και συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης</p> <p>Οι συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε ατομικό επίπεδο</p>	<p>Μάθηση σε η-περιβάλλον</p> <p>Διαδραστικό βίντεο</p> <p>Μελέτη περίπτωσης</p>	<p>Περιγράφει τις συνέπειες τις επαγγελματικής εξουθένωσης</p>	<p>Υπολογιστής (σύνδεση στο διαδίκτυο)</p> <p>Διαφάνειες παρουσιάσεις</p> <p>Παραδείγματα περιπτώσεων</p>	2η εβδομάδα
Μπορεί να αναλύσει τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε συνάρτηση με πιθανούς παράγοντες κινδύνου	<p>Συμπτώματα και συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης</p> <p>Συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε προσωπικό επίπεδο</p> <p>Η επίδραση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε επαγγελματικό επίπεδο</p>	<p>Μάθηση σε η-περιβάλλον</p> <p>Διαδραστικό βίντεο</p> <p>Μελέτη περίπτωσης</p>	<p>Περιγράφει τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης σε συνδυασμό με πιθανούς παράγοντες κινδύνου</p>	<p>Υπολογιστής (σύνδεση στο διαδίκτυο)</p> <p>Διαφάνειες παρουσιάσεις</p> <p>Παραδείγματα περιπτώσεων</p>	2η εβδομάδα

Ενότητα III. Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματική εξουθένωσης

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Περιγραφή περιεχομένων	Μέθοδος	Κριτήρια αξιολόγησης	Υλικό και Εξοπλισμός	Διάρκεια
Μπορεί να εφαρμόσει ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης	Ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης: Αποπροσωποποίηση, δημογραφικά χαρακτηριστικά, διατήρηση ελέγχου, εξωστρέφεια, συμπεριφορικές στρατηγικές σε καταστάσεις στρες, συναισθηματική σταθερότητα.	Διαδραστική παρουσίαση Σεμινάρια ? Εξέταση αυτο-αξιολόγησης Μελέτες περίπτωσης Αναστοχασμός	Επιδικνύει την ικανότητα να εφαρμόζει ατομικές προληπτικές στρατηγικές για το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης.	Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων, μαρκαδόροι	1 ώρα και 30'
Μπορεί να εφαρμόσει διαπροσωπικές στρατηγικές πρόληψης	Διαπροσωπικές στρατηγικές πρόληψης για την επαγγελματική εξουθένωση: κοινωνική υποστήριξη, εξειδικευμένες δεξιότητες στην καθοδήγηση και συντονισμό εκπαίδευσης, Διεκδικητικότητα στην επικοινωνία μεταξύ των μελών	Διαδραστική παρουσίαση Παιχνίδια ρόλων, Σενάρια, μελέτη περίπτωσης Ενδυνάμωση προσανατολισμένη σε ασκήσεις στρατηγικών επικοινωνίας	Επιδικνύει την ικανότητα να εφαρμόσει διαπροσωπικές στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης	Πολυμέσα, χαρτί, πίνακας σημειώσεων	1 ώρα και 30'

Ενότητα IV. Τεχνικές αντιμετώπισης

Δια ζώσης εκπαίδευση

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Περιγραφή περιεχομένων	Μέθοδος	Κριτήρια αξιολόγησης	Υλικό και Εξοπλισμός	Διάρκεια
Μπορεί να εξασκεί δραστηριότητες αντιμετώπισης για αύξηση της ευεξίας	<i>Τεχνικές αντιμετώπισης Αυτογενής εκπαίδευση και προοδευτική μουική χαλάρωση Mindfulness Η αυτό-αποτελεσματικότητα Νοερή απεικόνιση Διαφραγματική αναπνοή Σωματικές ασκήσεις και άλλα</i>	Ατομική άσκηση, Συζήτηση σε μικρές ομάδες, κεντρική συζήτηση Καθοδηγούμενη αυτογενής εκπαίδευση Βίντεο Ασκήσεις προοδευτικής μουικής χαλάρωσης, χαλάρωσης με μουσική	Επιλέγει την κατάλληλη τεχνική αντιμετώπισης για αύξηση της ευεξίας	Πολυμέσα, πίνακες σημειώσεων, χαρτί, μαρκαδόροι, υλικό αυτογενούς εκπαίδευσης, CD player	120' (2 ωρες)
Μπορεί να αξιολογεί του οφέλους της συνειδητής εμπάθυνσης στην επίγνωση και την ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή	<i>Εισαγωγή στο mindfulness διαλογισμό Ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων. Ενσυναίσθηση για τους άλλους και για τον εαυτό. Η έννοια του εαυτού και των άλλων. Ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή.</i>	Διάλεξη για την ενσυναίσθηση για τον εαυτό Μικρές ομάδες συζήτησης Πρακτικές διαλογισμού Ανάγνωση κειμένων Προετοιμασία βιβλίο αποσπασμάτων σχετικά με την τεχνική mindfulness Ασκήσεις θετικών συναισθημάτων	Αιτιολογεί τα οφέλη της συνειδητής εμπάθυνσης και της ενσωμάτωσης στην καθημερινότητα	Στρωματάκια χαλάρωσης, Πολυμέσα, Πίνακες σημειώσεων, χαρτί, μαρκαδόροι	120' (2 ώρες)

