

PROGETTO BEAT BURNOUT



Beat Burnout

NUOVI STRUMENTI PER PREVENIRE IL BURNOUT TRA LE DONNE

COSA FACCIAMO

A cosa pensi quando un collega o un'amica parla di "burnout"?

Probabilmente, allo stress vissuto sul posto di lavoro o alla mancanza di un buon equilibrio tra lavoro e vita privata.

In realtà, la sindrome da burnout ha una definizione molto precisa.

Scrivi all'email all@beatburnout.eu per ricevere maggiori informazioni sulle questioni inerenti la salute mentale sul posto di lavoro su come promuovere il benessere in un mondo che si muove verso il lavoro da remoto/ibrido!

Sei una donna?

Lavori da remoto almeno una volta alla settimana?

Se la risposta è sì, ti invitiamo compilare il sondaggio a [questo link!](#)

Sei disposta a condividere la tua esperienza analizzando i vantaggi e le sfide del lavoro da remoto per il genere femminile?

Scrivi un'e-mail a: s.sucato@prismonline.eu per partecipare a uno dei nostri focus group!

"Il burnout è una sindrome riconosciuta come risultato di uno stress cronico sul posto di lavoro che non è stato gestito con successo. È caratterizzata da **tre dimensioni**: sentimenti di stanchezza o "esaurimento energetico", aumento della distanza mentale dal proprio lavoro, o sentimenti di negatività o cinismo legati al proprio lavoro, e riduzione dell'efficacia professionale. Il burnout si riferisce specificamente a fenomeni nel contesto lavorativo e non dovrebbe essere applicato per descrivere esperienze in altre aree della vita". (Organizzazione Mondiale della Sanità)

Nel 2019, **l'OMS ha ridefinito il burnout come una forma di stress indotta dal lavoro**. Nell'ultimo aggiornamento dell'ICD (International Classification of Diseases), **il burnout è stato ricategorizzato come un problema associato all'occupazione o alla disoccupazione**.

Avremo la possibilità di discutere questa definizione e le sue implicazioni durante i nostri focus group!



RISULTATI DEL PROGETTO

Per raggiungere il nostro obiettivo, BEAT BURNOUT prevede le seguenti attività:

1. Identificazione delle sfide che le donne incontrano lavorando a distanza, sulla base di ricerche, questionari e sondaggi;
2. Collaborazione con manager, responsabili delle risorse umane, coach e leader per identificare le sfide che potrebbero incontrare e fornire loro risorse per soddisfare le esigenze delle donne che lavorano a distanza, al fine di prevenire il burnout;
3. Creazione di un programma per la "formazione dei formatori", rivolto a manager, responsabili delle risorse umane, leader e coach, basato sul materiale raccolto durante le attività precedenti.

Queste attività aiuteranno il consorzio a fornire linee guida ed esercizi pratici a manager e responsabili delle risorse umane per impostare un ritmo di lavoro adeguato utilizzando strumenti e competenze specifiche.

Il nostro obiettivo principale è quello di coinvolgere le donne che vivono l'esperienza del lavoro a distanza a diversi livelli, nonché responsabili delle risorse umane, coach, leader e manager per promuovere la salute mentale e il benessere nei luoghi di lavoro.

Il progetto BEAT BURNOUT si concentra sulla condizione delle donne che lavorano a distanza.

Recenti ricerche affermano che la mancanza di un piano specifico per lo svolgimento del lavoro a distanza è causa di stress per molti lavoratori, condizione aggravata per le donne in quanto spesso soggette a maggiori responsabilità in ambito domestico (cura della famiglia e della casa).

L'obiettivo del progetto è capire quali siano le sfide a cui sono sottoposte queste donne, in modo da poterle sostenere, ma anche fornire a datori di lavoro e manager nuovi strumenti per creare una cultura positiva della salute mentale che aiuti a prevenire e a contenere il fenomeno del burnout tra le lavoratrici che lavorano totalmente o parzialmente a distanza.



CSES
CENTER FÖR SOCIALT ENTREPRENÖRSKAP



FORVM
EDUCATIVO

INSTITUT
INPRO

prism
impresa sociale s.r.l.

I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

**Smart
Umbrella**
Innovation & Development

die Berater
ZUKUNFT LERNEN

ORANGE HILL

IL PARTENARIATO

Siamo un team di 8 partner, provenienti da diversi Paesi europei: **Svezia, Repubblica Ceca, Grecia, Irlanda, Austria, Spagna, Polonia, Italia.**

Le nostre diverse culture ed esperienze, così come i differenti background legislativi in materia di regolamentazione del lavoro a distanza, ci permettono di affrontare il nocciolo della questione da punti di vista unici, rendendo tutte le attività una nuova opportunità di apprendimento.

I nostri campi di competenza coprono un'ampia gamma: educazione non formale, formazione, gestione delle risorse umane, consulenza, supporto a professionisti e network, coaching, sviluppo di capacità imprenditoriali, solo per citarne alcuni.

Se desideri essere coinvolta/o nel nostro progetto e rimanere aggiornata/o sulle prossime attività, visita il nostro sito web:

[BEATBURNOUT.EU](https://beatburnout.eu)

*o scrivi all'indirizzo:
all@beatburnout.eu*

CHI SIAMO

**CSES - Center för Socialt
Entreprenörskap Sverige
(Svezia)**

**I&F - Instruction and Formation
(Irlanda)**

Smart Umbrella (Grecia)

**PRISM Impresa Sociale s.r.l.
(Italia)**

**INSTITUT INPRO (Repubblica
Ceca)**

**Forum para la Educación y el
Desarrollo (Spagna)**

Die Berater (Austria)

Orange Hill (Polonia)



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Project ID: 2022-1-SE01-KA220-ADU-000087705