

PROJEKT BEAT BURNOUT



Beat Burnout

O NAS:

Co myślisz, gdy twój kolega /twoja koleżanka wspomina o „wypaleniu zawodowym”?

Prawdopodobnie myślisz o stresie odczuwanym w miejscu pracy lub braku równowagi między życiem zawodowym, a prywatnym.

W rzeczywistości syndrom wypalenia zawodowego ma bardzo precyzyjną definicję.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat problemów ze zdrowiem psychicznym w miejscu pracy, które mogą prowadzić do wypalenia zawodowego, jak temu zapobiegać i jak promować dobre samopoczucie w zdalnym/hybrydowym świecie, proszę daj nam znać - prześlemy Ci kolejne numery naszego newslettera.

NOWOCZESNE NARZĘDZIA DO PRZECIWDZIAŁANIA WYPALENIU ZAWODOWEMU WŚRÓD KOBIEC

Jesteś kobietą?

Pracujesz zdalnie co najmniej raz w tygodniu?

Jeśli na oba te pytania odpowiadasz twierdząco, proszę poświęć chwilę czasu na wypełnienie poniższej ankiety:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMp-TrE3LUnaWahuDqup8Yr2nY52tsBGdtzoy7S4A_9i5I-Q/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0

Czy chciałabyś podzielić się z nami swoim doświadczeniem dotyczącym korzyści i wyzwania, jakie stoją przed kobietami pracującymi zdalnie?

Napisz do nas proszę na adres: maciej.glogowski@diversityhub.pl

“Wypalenie zawodowe wynika z chronicznego stresu w miejscu pracy, z którym nie udaje się skutecznie poradzić. Charakteryzuje się trzema wymiarami: uczuciem wyczerpania, zwiększonym dystansem psychicznym do wykonywanej pracy (negatywną lub cyniczną postawą wobec wykonywanej pracy oraz zmniejszoną skutecznością zawodową. Wypalenie zawodowe odnosi się do zjawisk zachodzących w kontekście zawodowym i nie powinno być stosowane do opisu doświadczeń w innych obszarach życia.” (World Health Organisation). W 2019 roku WHO na nowo zdefiniowała wypalenie zawodowe jako formę stresu związanego z pracą. W najnowszej aktualizacji ICD (Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób) wypalenie zawodowe zostało przeklasyfikowane jako problem związany z zatrudnieniem lub bezrobociem.

Będziemy mieli możliwość przedyskutowania tej definicji i jej implikacji podczas wywiadów fokusowych!



REZULTATY PROJEKTU

Aby osiągnąć cel, w ramach projektu BEAT BURNOUT przewidziano następujące działania:

1. Identyfikacja wyzwań stojących przed kobietami pracującymi zdalnie, na podstawie desk research, kwestionariuszy ankietowych i wywiadów fokusowych;
2. Współpracę z managerami, managerami HR, coachami i liderami w celu identyfikacji wyzwań, z jakimi mogą się zetknąć i zapewnienia im zasobów, aby sprostać potrzebom kobiet pracujących zdalnie. Wszystko po to, aby zapobiegać wypaleniu zawodowemu kobiet;
3. Stworzenie programu szkolenia trenerów, skierowanego do managerów, managerów HR, liderów i coachów, w oparciu o materiał zebrany podczas wcześniejszych działań.

Działania te pomogą naszemu konsorcjum w dostarczeniu wytycznych dla managerów, które mogą być użyteczne w ramach zarządzania tym obszarem.

Naszym głównym celem jest zaangażowanie nie tylko kobiet, które doświadczyły pracy zdalnej, ale także managerów HR, trenerów, liderów, którzy pragną chronić zdrowie psychiczne i zapewniać dobre samopoczucie w miejscu pracy.

Projekt BEAT BURNOUT skupia się na kondycji kobiet pracujących zdalnie. Ostatnie badania wskazują, że brak konkretnego planu wykonywania pracy zdalnej jest dla wielu pracowników przyczyną stresu, a u kobiet ten stan jest tym bardziej wyostroszony, ponieważ często obarczone są one większą odpowiedzialnością (opieka nad rodziną i domem).

Celem projektu jest zrozumienie, jakim wyzwaniom są poddawane kobiety pracujące zdalnie, abyśmy mogli je odpowiednio wspierać oraz dostarczenie managerom i pracodawcom nowych narzędzi wspierających dbałość o kulturę zdrowia psychicznego. Pomoże to zapobiegać i ograniczać zjawisko wypalenia zawodowego wśród kobiet, które pracują zdalnie lub hybrydowo.



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

NASZE PARTNERSTWO

Jesteśmy zespołem złożonym z 8 organizacji, pochodzących z różnych krajów europejskich: **Szwecji, Czech, Grecji, Irlandii, Austrii, Hiszpanii, Polski oraz Włoch.**

Nasza różnorodna kultura i doświadczenie, a także odmienne przepisy prawne dotyczące regulacji pracy zdalnej, pozwalają nam podejść do sedna problemu z unikalnego punktu widzenia, czyniąc nasze działania okazją do wypracowania wartościowych rozwiązań w tym zakresie.

Nasze obszary specjalizacji obejmują szeroki zakres, w tym m. in.: kształcenie nieformalne, szkolenia, zarządzanie zasobami ludzkimi, doradztwo, wspieranie profesjonalistów, coaching, rozwój umiejętności przedsiębiorczych.

Jeśli chciałabyś się zaangażować w pracę nad naszym projektem, odwiedź proszę naszą stronę:

WWW.BEATBURNOUT.EU

lub skontaktuj się z nami mailowo:

all@beatburnout.eu

KIM JESTEŚMY?

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

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

Smart Umbrella (Grecja)

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

INSTITUT INPRO (Czechy)

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

Die Berater (Austria)

Orange Hill (Polska)



Co-funded by
the European Union

Ten projekt jest finansowany przez Unię Europejską. Poglądy i wyrażone opinie są jednak wyłącznie poglądami autorów (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

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