



7356

IN Burnout

Sede: Aula comunità CEIS di Modena, via Donati 120/A, Modena

Corso residenziale

DESTINATARI

Educatori professionali, tecnico della riabilitazione psichiatrica, psicologi psicoterapeuti socio sanitari operanti nelle comunità terapeutiche – Direzione – Coordinatori – Responsabili- Vice Responsabili – Tutor - Operatori

OBIETTIVO FORMATIVO NAZIONALE

Sicurezza e igiene negli ambienti e nei luoghi di lavoro e patologie correlate. Radioprotezione.

Data inizio/fine: dal 18/05/2026 al 29/05/2026

Numero partecipanti: 25

Tipologia: residenziale

Sede dell'evento:

Ore formative: 16

Quota di iscrizione: 0 €

Responsabile Scientifico: Dott.ssa Badea Cristina

Docente: Dott.ssa Badea Cristina

Obiettivi generali del corso:

Trasformare la consapevolezza del rischio in azioni concrete per preservare il proprio benessere lavoro-correlato

Risultati di apprendimento attesi:

A fine percorso gli operatori saranno in grado di:

- Definire e riconoscere: Comprendere cos'è la sindrome del burnout, distinguendola dallo stress comune
- Identificare delle cause: Riconoscere i fattori multifattoriali (carichi eccessivi, mancanza di controllo, assenza di supporto)
- Riconoscere i sintomi: Identificare i segnali fisici (stanchezza cronica, insonnia), psicologici (rabbia, cinismo) e comportamentali (calo di produttività)
- Autovalutazione: Capacità di monitorare il proprio livello di stress e riconoscere i primi segnali di allarme



- Strategie di Coping: Acquisire tecniche pratiche per gestire lo stress (es. mindfulness, tecniche di rilassamento, gestione del tempo)
- Equilibrio vita-lavoro: Imparare a stabilire confini sani, gestire le pause e conciliare le esigenze professionali con quelle personali
- Comunicazione assertiva: Capacità di comunicare le proprie difficoltà e chiedere supporto al proprio responsabile o colleghi

Suddivisione moduli, attività, risultati attesi e strategia didattica

Modulo	Risultato/i atteso	Attività per raggiungere il risultato	Strategia didattica
Modulo 1 – Conoscenza e prevenzione del burnout	I partecipanti sanno definire il burnout, distinguerlo dallo stress e riconoscerne cause e primi segnali	Brainstorming iniziale; esercizi di riconoscimento di situazioni lavorative; gioco di ruolo su entusiasmo eccessivo e disillusione; discussione guidata	Metodi attivi; apprendimento esperienziale; messa in scena (role playing); confronto di gruppo
Modulo 2 – Consapevolezza e riformulazione dei ruoli	I partecipanti riconoscono i propri schemi di ruolo (es. “supereroe”, “vittima”) e sperimentano modalità più funzionali	Role playing su situazioni lavorative critiche; inversione di ruolo; tecnica dello specchio; condivisione e rielaborazione in gruppo	Approccio olistico; tecniche psicodrammatiche; apprendimento riflessivo e partecipativo



Modulo 3 – Strategie di coping e benessere	I partecipanti acquisiscono strumenti pratici per gestire stress e burnout e sviluppano capacità di autovalutazione	Esercizi di mindfulness e rilassamento; simulazioni su gestione del tempo e dei confini; lavoro su casi; esercizi di automonitoraggio	Training pratico; learning by doing; esercitazioni guidate; sviluppo di competenze personali
Modulo 4 – Coesione del team e comunicazione	I partecipanti migliorano la comunicazione assertiva e la capacità di supporto reciproco nel gruppo	Attività di gruppo; simulazioni di comunicazione assertiva; tecnica del doppio; esercizi di fiducia e cooperazione	Cooperative learning; dinamiche di gruppo; apprendimento esperienziale; role playing

Programma orario della/e giornata/e di formazione con eventuali pause

Giorno 1	18/05/2026	dalle 09:30 alle 13:30		
Orario	Modulo	Attività	Docente	Metodologia
09:30 – 10:00	Introduzione	Presentazione del corso, obiettivi e aspettative	Docente	Lezione interattiva
10:00 – 11:30	Modulo 1	Definizione di burnout, differenza con stress, cause e sintomi	Docente	Lezione partecipata, brainstorming
11:30 – 13:30	Modulo 1	Esercitazioni su casi e role playing (entusiasmo/disillusione)	Docenti	Apprendimento esperienziale
Giorno 2	22/05/2026	dalle 09:30 alle 13:30		
Orario	Modulo	Attività	Docente	Metodologia
Orario	Modulo	Attività	Docente	Metodologia
09:30 – 10:30	Modulo 2	Analisi dei ruoli disfunzionali (supereroe, vittima)	Docente	Lezione interattiva
10:30 – 12:00	Modulo 2	Role playing su situazioni lavorative	Docente	Role playing
12:00 – 13:30	Modulo 2	Inversione di ruolo, specchio e rielaborazione	Docente	Tecniche psicodrammatiche
Giorno 3	25/05/2026	dalle 09:30 alle 13:30		
Orario	Modulo	Attività	Docente	Metodologia
Orario	Modulo	Attività	Docente	Metodologia



09:30 – 10:30	Modulo 3	Strategie di coping e gestione dello stress	Docente	Lezione interattiva
10:30 – 12:00	Modulo 3	Esercizi pratici (mindfulness, rilassamento)	Docente	Esercitazioni guidate
12:00 – 13:30	Modulo 3	Gestione del tempo, confini e autovalutazione	Docente	Simulazioni e lavoro individuale
Giorno 4	29/05/2026	dalle 09:30 alle 13:30		
Orario	Modulo	Attività	Docente	Metodologia
Orario	Modulo	Attività	Docente	Metodologia
09:30 – 10:30	Modulo 4	Comunicazione assertiva	Docente	Lezione partecipata
10:30 – 12:00	Modulo 4	Simulazioni e role playing	Docente	Role playing

Competenze Europee Sviluppate (scegliere quelle coerenti)

LifeComp ☒ Autoregolazione ☐ Flessibilità e adattabilità ☒ Benessere personale
Le competenze europee selezionate sono sviluppate attraverso i contenuti, le attività formative e le metodologie didattiche adottate nel corso e sono coerenti con gli obiettivi del Piano Aziendale della Formazione e con i risultati di apprendimento attesi.
Il loro sviluppo è oggetto di valutazione diretta o indiretta nell'ambito delle attività previste dal percorso formativo.

Valutazione finale obbligatoria

- 10 Domande a risposta multipla con 4 opzioni di risposta (una sola corretta)
- Superamento con almeno l'75% di risposte corrette (8/10)
- Massimo 5 tentativi
- Compilazione obbligatoria del questionario di gradimento evento
- Compilazione obbligatoria del questionario di efficacia a 3 mesi dalla conclusione dell'evento formativo

Il test finale è finalizzato a verificare il raggiungimento degli obiettivi formativi ECM e dei risultati di apprendimento previsti dal corso. Il superamento della valutazione finale costituisce condizione necessaria per il riconoscimento dei crediti ECM, ove previsti.