

BURNOUT BLUEPRINT: GHID PENTRU TINERI ȘI LUCRĂTORI DE TINERET

**CREȘTEREA CUNOȘTIINȚELOR, ABILITĂȚILOR ȘI CAPACITĂȚII
DE INTERVENȚIE A LUCRĂTORILOR CU TINERII ȘI A
Parteneri: IALULUI DE SPRIJIN.**



University
Rehabilitation Institute
Republic of Slovenia



DESPRE PROIECT

Burnout Blueprint este un parteneriat de cooperare Erasmus+ cu durata de 24 de luni, axat pe sprijinirea lucrătorilor de tineret și a tinerilor părinți ai copiilor cu dizabilități sau nevoi educaționale speciale (SEN). Proiectul își propune să prevină epuizarea profesională și să promoveze bunăstarea emoțională prin instrumente inovatoare și practici incluzive.

Proiectul introduce un model structurat de sprijin bazat pe Terapia de Acceptare și Angajament (ACT), mindfulness și tehnici de relaxare. Primul său rezultat cheie - publicarea Ghidurilor și Metodologiei Grupului de Sprijin „Acceptare și Angajament” - oferă o bază pentru grupuri de sprijin conduse de colegi. În faza finală a proiectului, partenerii dezvoltă două resurse suplimentare: Trusa de instrumente Mindfulness and Relaxation Self-Care pentru Prevenirea Epuizării Profesionale și Cele mai bune practici și povești de succes în domeniul rezilienței și bunăstării.



Co-funded by
the European Union

PARTENERIATUL



- Centrul de Educație și Cultură pentru Profesori din orașul Klaipėda (PSKC)
- Asociația Kurybines Ateities Idejos, Lituania
- Asociația Demetrius, România
- Centrul de Educație în Psihologie și Tehnologie Vision Tree
- Institutul de Reabilitare al Universității Uri - Soca Republica Slovenia-Soca
- Entaxis Action pentru incluziune și educație

ÎNTÂLNIRI

ÎNTÂLNIREA TRANSNAȚIONALĂ A PARTENERILOR BRUSSELS, BELGIUM

În luna martie, a avut loc o întâlnire transnațională a partenerilor în frumoasa capitală a Belgiei - Bruxelles. Pe parcursul a două zile intensive, a fost analizat progresul proiectului Burnout Blueprint și au fost împărtășite sugestii și experiențe valoroase cu privire la implementarea Pachetului de Lucru 2 (WP2). O parte semnificativă a întâlnirii a fost dedicată planificării sarcinilor viitoare pentru Pachetul de Lucru 3 (WP3). În timpul acestei sesiuni, au fost conturate structura și conținutul a două publicații cheie care vor fi dezvoltate în cadrul WP3: „Setul de instrumente de autoîngrijire pentru mindfulness și relaxare pentru prevenirea epuizării profesionale” și „Cele mai bune practici și povești de succes în domeniul rezilienței și bunăstării”. Aceste resurse vor avea ca scop sprijinirea lucrătorilor cu tinerii și a tinerilor părinți ai copiilor cu dizabilități sau nevoi educaționale speciale, oferind instrumente practice și exemple inspiraționale pentru a consolida bunăstarea și a preveni epuizarea profesională.



REZULTATE

SETUL DE INSTRUMENTE DE AUTOÎNGRIJIRE PENTRU MINDFULNESS ȘI RELAXARE PENTRU PREVENIREA EPUIZĂRII

Ca parte a WP3 a proiectului, partenerii au creat „Setul de instrumente de autoîngrijire pentru mindfulness și relaxare în prevenirea epuizării profesionale” (The Burnout Blueprint Mindfulness and Relaxation Self-Care Toolkit for Prevention Burnout). Este o resursă cuprinzătoare și practică, dezvoltată pentru a sprijini părinții și lucrătorii cu tinerii care îngrijesc copii cu nevoi educaționale speciale (SEN). Acesta include 18 tehnici de mindfulness și relaxare - cum ar fi mersul conștient, scanarea corporală, arta neurografică și reflecția sonoră emoțională - fiecare concepută pentru a promova reglarea emoțională, a reduce stresul și a încuraja autocompasiunea. Setul de instrumente se bazează pe cercetare științifică și oferă practici accesibile, bazate pe corp, care pot fi ușor integrate în rutinele zilnice. Acesta subliniază importanța autoîngrijirii nu ca un lux, ci ca o strategie vitală pentru prevenirea epuizării profesionale și menținerea bunăstării în roluri solicitante din punct de vedere emoțional. Grupurile țintă includ părinții copiilor cu SEN, lucrătorii cu tinerii, educatorii și profesioniștii în roluri de îngrijire sau sprijin. Acest set de instrumente este deosebit de util deoarece oferă metode adaptabile și cu costuri reduse pentru gestionarea stresului, îmbunătățirea rezilienței emoționale și sporirea calității îngrijirii oferite celorlalți - ajutând în același timp îngrijitorii să se reconecteze cu propriile nevoi și resurse interioare.

ÎN ACEST MOMENT



Partenerii proiectului Erasmus+ Burnout Blueprint sunt în proces de creare a unei resurse intitulată „Cele mai bune practici și povești de succes pentru reziliență și bunăstare”, menită să capaciteze lucrătorii de tineret și tinerii părinți ai copiilor cu dizabilități sau nevoi educaționale speciale (SEN). Această colecție va include 18 bune practici și 12 povești de succes colectate din țările partenere, demonstrând cum indivizii au depășit cu succes epuizarea profesională, izolarea și epuizarea emoțională. Aceste povești vor servi drept exemple reflexive și inspiraționale, ajutând alte persoane aflate în situații similare să-și dezvolte reziliența, să se reconecteze cu copiii lor și să-și îmbunătățească bunăstarea generală. Resursa va fi tradusă în șase limbi și va fi accesibilă gratuit școlilor, ONG-urilor, unităților de asistență socială și altor părți interesate. Aceasta va completa obiectivele mai ample ale proiectului prin promovarea incluziunii sociale, a conștientizării sănătății mintale și a învățării reciproce. Prin împărtășirea acestor experiențe autentice, proiectul va promova un sentiment de comunitate și va oferi instrumente practice pentru recuperarea și împuternicirea emoțională.

FOLLOW US



LIKE

Facebook page:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61557005974257>

FOLLOW US



Instagram:

<https://www.instagram.com/blueprint.burnout/>



Project web site:

<https://burnoutprogram.wordpress.com/>



Epale Erasmus+ space:

<https://epale.ec.europa.eu/en/erasmus/burnout-blueprint>