

CASE HISTORY

“Ottimismo, Coping e Rischio Burnout”



D.ssa Erika GRACI

***Roma, 18 marzo
2014***

CASE HISTORY

**“OTTIMISMO, Coping e
Rischio burnout”**



**VEDERE NELLA GRANDINE UNA
BUONA PARTENZA PER UN
MOJITO**



CASE HISTORY

“Ottimismo, **COPING** e Rischio burnout”

Definizione: l'insieme delle abilità di fronteggiamento delle situazioni stressanti

Orientato alla gestione delle emozioni prodotte dalla situazione stressante.



Volto a modificare gli aspetti che rendono una situazione stressante.

Implicante la sottrazione di se stessi dalla situazione stressante.

CASE HISTORY

“Ottimismo, Coping e **RISCHIO BURNOUT**”



Definizione: impegno lavorativo protratto e intenso che determina una forte demotivazione, disillusione, svuotamento interiore (calo del rendimento) per l'attività lavorativa, prima fonte di soddisfazione.



CASE HISTORY

“Ottimismo, Coping e **RISCHIO BURNOUT**”



SINTOMI COMPORTAMENTALI: - Assenteismo;
- Mancanza di iniziativa;
- Aggressività;
- Scarsa disponibilità.



CASE HISTORY

“Ottimismo, Coping e **RISCHIO BURNOUT**”

CAUSE



INDIVIDUALI: - Eccessiva dedizione al sacrificio;
- Bisogno di affermazione professionale a discapito della vita privata.

ORGANIZZATIVE: - Lavoro eccessivo o monotono;
- Scarso compenso e/o poche prospettive di carriera;
- Scarsa informazione;
- Conflitti con i colleghi e/o i Superiori.



CASE HISTORY

“Ottimismo, Coping e Rischio burnout”

CAMPIONE

- 60 Dipendenti Statali (16% donne);
- Età media: 45 anni.

IPOSTESI

1. Alti livelli OTTIMISMO – Elevate strategie di COPING;
2. Alti livelli OTTIMISMO – Basso rischio BURNOUT;
3. Elevate strategie di COPING – Basso rischio BURNOUT.
(e viceversa)

OBIETTIVI

- a. Innalzare i livelli di OTTIMISMO;
- b. Incrementare le strategie di COPING;
- c. Ridurre il rischio BURNOUT.

MODALITA'

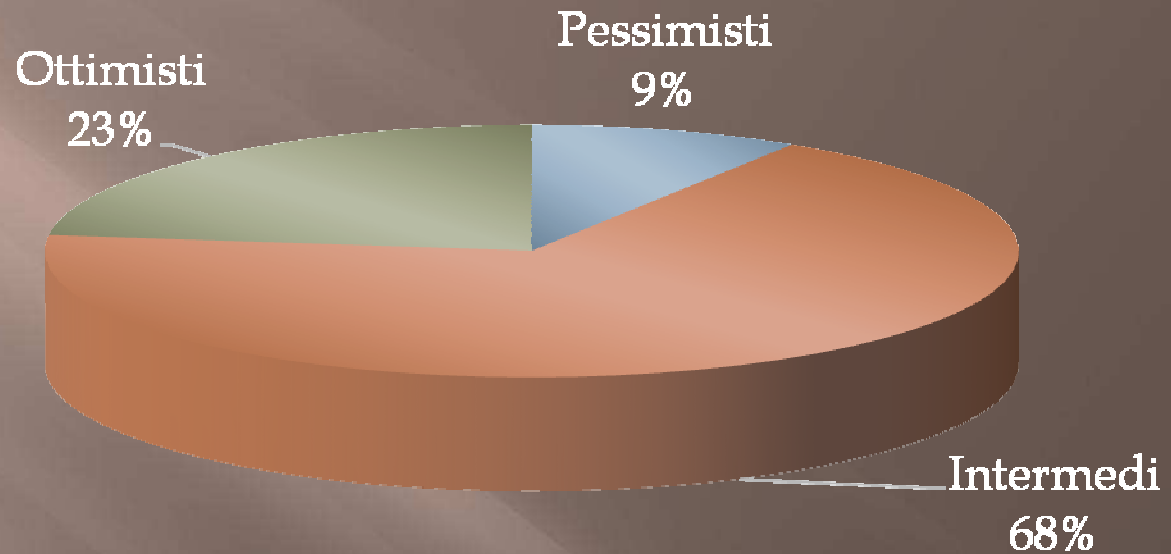
- 1[^] fase: somministrazione batteria di test;
- 2[^] fase: formazione e psicoeducazione mirata;
- 3[^] fase: re- test.

RISULTATI

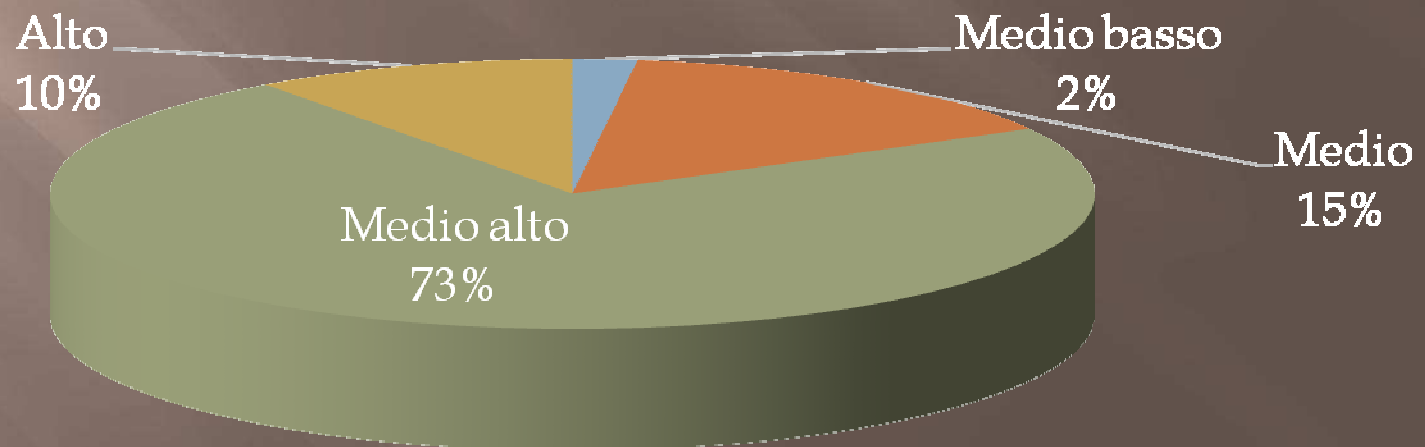
CASE HISTORY

"Ottimismo, Coping e Rischio burnout"

OTTIMISMO



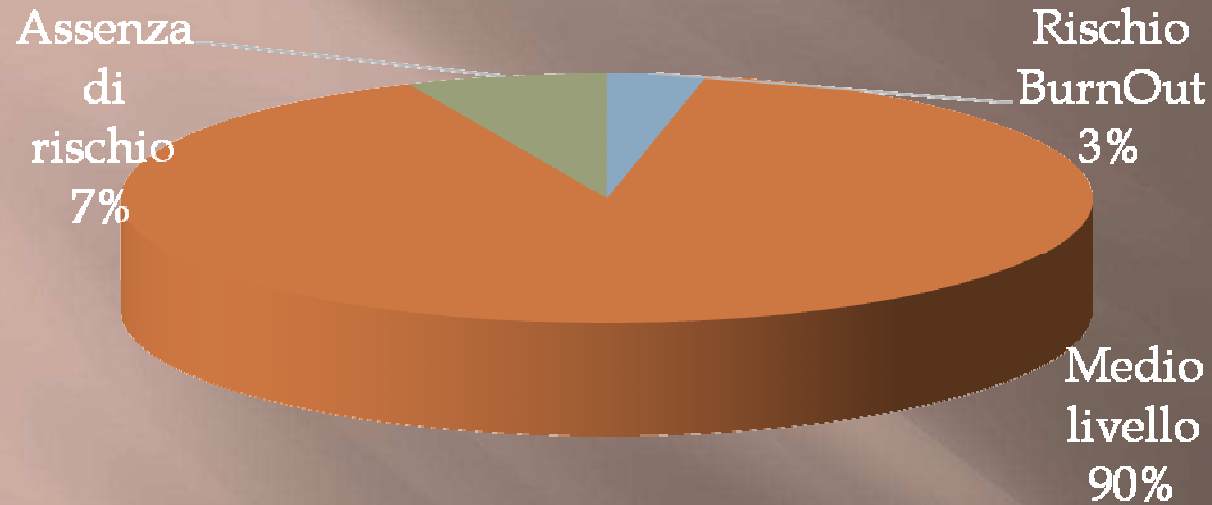
COPING



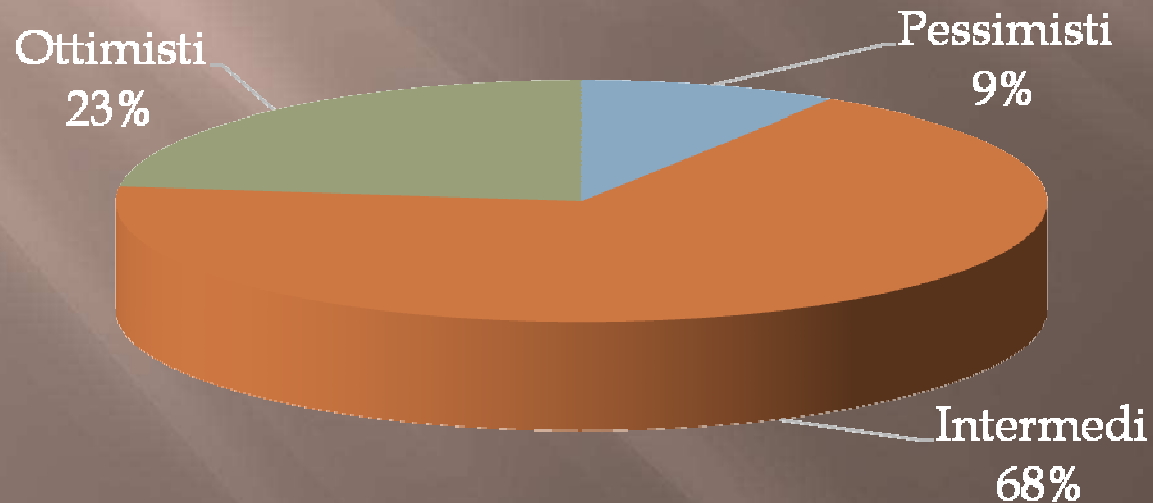
RISULTATI

CASE HISTORY

"Ottimismo, Coping e Rischio burnout"



BURNOUT



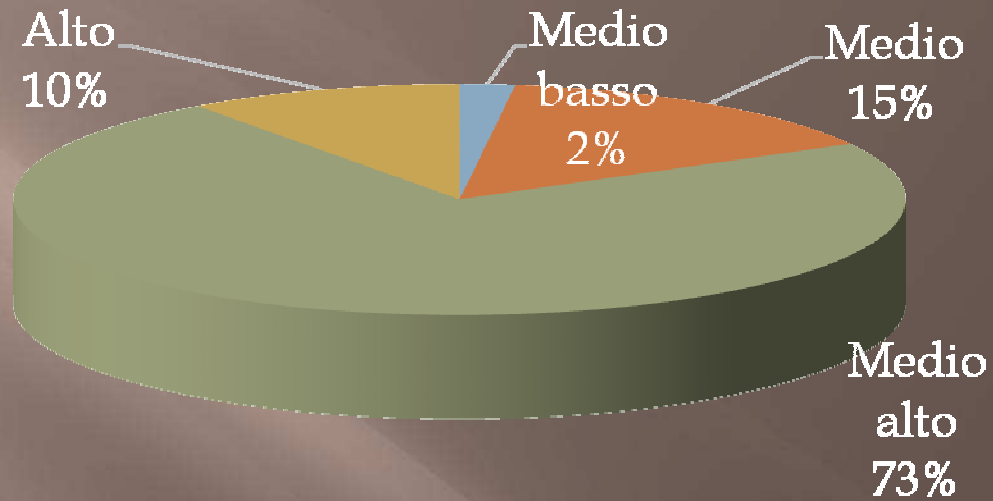
OTTIMISMO

RISULTATI

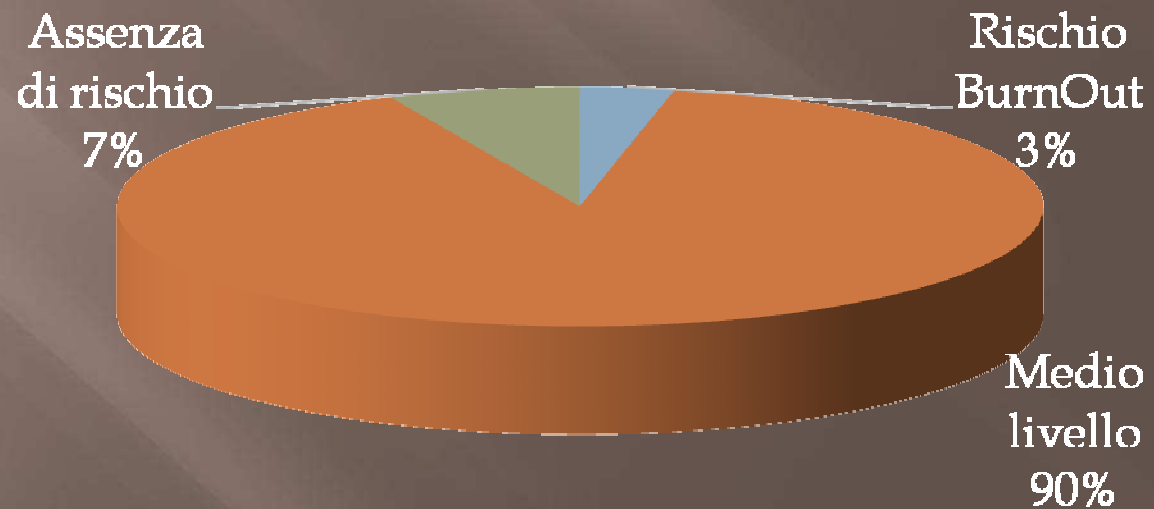
CASE HISTORY

"Ottimismo, Coping e Rischio burnout"

COPING



BURNOUT



CASE HISTORY

“Ottimismo, Coping e Rischio burnout”

INTERPRETAZIONE



OTTIMISMO – COPING:
CORRELAZIONE SIGNIFICATIVA

OTTIMISMO – Rischio BURNOUT:
ASSENZA DI CORRELAZIONE

COPING – Rischio BURNOUT:
CORRELAZIONE SIGNIFICATIVA

CASE HISTORY

“Ottimismo, Coping e Rischio burnout”

INTERVENTO

Attività formative orientate allo sviluppo, incremento e potenziamento delle strategie di coping.

EMOTION FOCUSED

Regolazione emotiva;
Rilassamento;
Role playing.

PROBLEM FOCUSED

Problem solving;
Mindfulness;
Goal setting.

AVOIDANCE

Procrastinazione;
Scelta di un'alternativa
più valida.

CASE HISTORY

“Ottimismo, Coping e Rischio burnout”



GRAZIE PER L'ATTENZIONE