



MUSICOTERAPIA nella prevenzione e gestione del **"BURN-OUT"**

A chi è rivolto:

Il progetto di musicoterapia di gruppo si rivolge agli operatori di professioni sanitarie, sociali, educative proponendosi come strumento di prevenzione e/o di intervento rispetto alla problematica del burn-out, spesso elemento di rischio all'interno di determinate categorie lavorative in cui il rapporto con gli utenti risulta essere centrale.

Cos'è il burn-out:

Il burn-out può essere considerato come una forma di disagio professionale protratto nel tempo, alimentato dalla percezione da parte del soggetto di una discrepanza tra i propri ideali e la realtà della vita lavorativa. L'attuale realtà professionale degli operatori sanitari e sociali è soggetta a particolari situazioni di stress derivanti dalla complessità delle competenze richieste a fronte spesso di scarse risorse organizzative ed economiche. A questo bisogna aggiungere il quotidiano e complesso lavoro di gestione ed autoregolazione della dimensione emotiva. Il burn-out può produrre una serie di conseguenze che si ripercuotono sulla salute dell'operatore e sulla sua produttività andando quindi oltre il problema del singolo per divenire un disagio per l'intera comunità.

La musicoterapia:

Il progetto si propone come un'opportunità per dare voce alle proprie identità personali al di là degli specifici ambiti professionali, un'occasione per entrare in contatto con il mondo delle proprie emozioni, gusti, modalità espressive. Il contesto musicoterapico pone al centro la dimensione dell'ascolto a più livelli. Innanzitutto ascolto di sé, delle proprie sensazioni, dei propri vissuti, favorendo nuovi sguardi e consapevolezza della propria realtà personale. Tuttavia la vera esperienza formativa avviene all'interno di un contesto di ascolto reciproco, aprendo canali di relazione e comunicazione con il gruppo, integrando le proprie esperienze in un'ottica di comunicazione circolare. Ascolto, identità, espressione e condivisione risultano essere i temi portanti del percorso, declinati all'interno delle differenti proposte espressive.

Gli obiettivi:

- ❖ Riduzione dello stress da lavoro correlato
- ❖ Prevenzione ed intervento rispetto a problematiche di burn-out
- ❖ Incremento delle strategie di coping e risoluzione problemi
- ❖ Sviluppare la creatività del singolo e del gruppo
- ❖ Espressione delle potenzialità espressive , emotive e relazionali di ciascun partecipante
- ❖ Acquisire tecniche di respirazione diaframmatici e di rilassamento progressivo con la musica per contrastare lo stress.

Metodi e Tecniche :

Il nostro metodo di lavoro deriva dal modello di musicoterapia relazionale. Il suono, la musica , rappresentano dei mediatori in grado di facilitare particolari forme di relazione tra gli individui. Al centro del processo creativo vengono messe le risorse e le modalità espressive degli individui, che modulate all'interno di processi di sintonizzazione di gruppo permettono una crescita della dimensione intra ed interpersonale. Il percorso espressivo si articolerà attraverso quattro ambiti esperienziali integrati tra loro :

- ❖ Esperienze di musicoterapia recettiva
- ❖ Esperienze di musicoterapia attiva
- ❖ Esperienze sensoriali e corporee mediate dalla musica
- ❖ Esperienza di rilassamento

I conduttori:

Sabrina Borlengo: Tel.3336502734

Guido Marconcini: Tel.3356888564