

Autorki: Karolina Pluta, Paulina Jędrzejewska, Fundacja Culture Shock

Czas trwania warsztatu:

3 godziny i 15 min (195 minut), w tym 2 x 10 min przerwy

1. Krótki opis:

Podczas warsztatu uczestnicy uczą się zauważać codzienne pozytywne zdarzenia w swoim życiu, dowiadują się także jak ta praktyka, pomaga zwiększyć ich siłę i odporność psychiczną. Uczestnicy i uczestniczki analizując swój jeden, dowolnie wybrany cel związany z aktywnością zawodową przyglądają się jak odróżnić czynniki, na które mają wpływ w jego realizacji, oraz te, których kontrolować nie mogą. W części teoretycznej dowiadują się, czym jest wypalenie zawodowe i jak mu zapobiegać, koncentrując się na rzeczach i działaniach, na które mamy realny wpływ.

2. Cel warsztatu:

- zapobieganie wypaleniu zawodowemu poprzez zwiększenie wiedzy na temat zjawiska
- refleksja nad własnymi zachowaniami i strategiami służącymi osiągnięciu wyznaczonych celów
- wzmacnianie społeczności aktywistów i aktywistek

3. Grupa docelowa warsztatu:

- 12-15 osób: edukatorzy, aktywistki, pracownicy i pracowniczki sektora NGO



4. Program warsztatu

	Czas trwania poszczególnych działań	cel	opis działań (szczegółowy opis ćwiczeń)
1.	Wprowadzenie 10 minut	Zapoznanie uczestników i uczestniczek z treścią warsztatu	Przedstawienie informacji o: projekcie Burnout Aid przebiegu warsztatów, przedstawienie się trenera/trenerki i grupy
2.	Ćwiczenie na skupienie i koncentrację 10 minut	Wyciszenie i skupienie się uczestników i uczestniczek, stworzenie dobrej atmosfery do dalszej pracy	Poprowadź krótką medytację, aby osoby uczestniczące w warsztacie mogły znaleźć skupienie. Przykładowa instrukcja: W sali, w której się znajdujemy znajdź wygodną dla siebie przestrzeń, usiądź komfortowo, zamknij oczy, weź głęboki oddech, wdech nosem, wydech ustami, weź kilk kolejnych oddechów postaraj się zauważyć dźwięki, zapachy, zauważ sygnały płynące z zewnątrz twojego ciała - np temperaturę powietrza wokół ciebie, płynące z otoczenia, oraz sygnały, które są wewnątrz Ciebie - wsłuchaj się w bicie swojego serca, zaobserwuj układ swoich kości i mięśni. Pozostań przez kilka minut w ciszy i w obserwacji swojego ciała - czy zauważasz jakieś nowe sygnały? Po upływie około 10 minut poproś wszystkich o otwarcie oczu, przeciąganie się i powrót na swoje wcześniejsze miejsca.
3.	Festiwal Dobrych wiadomości 25 minut	Strengthen the group: show the positive values, events happening around, build a foundation for further work Wzmocnienie grupy poprzez zauważenie i skupienie uwagi na pozytywnych wydarzeniach w naszym codziennym życiu. Wprowadzenie do dalszej pracy podczas warsztatu.	Poproś uczestników o zapisanie na karteczkach pozytywnych wydarzeń, które ostatnio (np w ciągu ostatniego tygodnia) miał miejsce w ich życiu - zawodowym lub prywatnym. Ważne, żeby każda osoba napisała od 1 do 3 takich zdarzeń, każde z nich na osobnej karteczce. Następnie po kolei każda osoba przykleja karteczkę z zapisaną informacją we wspólnie wybranym widocznym miejscu. Za każdym razem poproś o krótki komentarz do tego zdarzenia, jak to wydarzenie wpłynęło na nastrój danej osoby? Czy często zdarzają się takie rzeczy? Kiedy wszyscy już podzielą się swoimi dobrymi wiadomościami, porozmawiajcie tym co widać na wspólnej tablicy - możesz zadać pytanie, które rozpocznie dyskusję: Jak często myślisz, skupiasz się na pozytywnych sytuacjach, które wydarzają się w twoim codziennym życiu, czym jest dla Ciebie pozytywne wydarzenie? Możesz też poprosić aby uczestnicy porozmawiali o tym w parach - to bardziej sprzyja dzieleniu się i intymnej wymianie myśli i spostrzeżeń. Dodatkowe pytania do rozmowy: - Jak myślenie o pozytywnych zdarzeniach wpływa na twoje podejście do działań zawodowych?

			- Czy łatwo przychodzi Ci przywoływanie pozytywnych zdarzeń ze swojego życia?
4.	Odporność psychiczna - rezyliencja 15 minut	Wprowadzenie do tematu odporności psychicznej	<p>Krótkie informacje na temat odporności psychicznej i tego jak ją wzmocnić (inspiracje można znaleźć m.in. w pracach Ricka Hansona, który w swojej książce pt. <i>Szczęśliwy Mózg</i> szczegółowo opowiada o tym, że świadome przywoływanie pozytywnych zdarzeń z życia codziennego, obdarzanie ich refleksją i uwagą wzmocnia ludzką odporność psychiczną, która jest kluczową cechą w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi.</p> <p>Ćwiczenia takie jak powyższy festiwal dobrych wiadomości jest najprostszą rzeczą jaką możemy zrobić by przywołać dobre emocje, które zazwyczaj towarzyszą pozytywnym wydarzeniom.</p> <p>Załącznik 2</p>
5.	Przerwa 10 minut		
6.	Praca z celem 10 minut	Sformułowanie celu związanego z aktywnością zawodową	<p>Poproś uczestników, żeby sformułowali i zapisali ważny na ten moment dla siebie cel związany z ich aktywnością zawodową. Podkreśl, że będziemy się dzielić refleksjami dotyczącymi celu. Charakter, rozmiar celu to indywidualna kwestia każdej osoby, najważniejsze by było coś co teraz jest istotne dla osób biorących udział w warsztacie.</p> <p>Każda osoba zapisuje swój cel na u góry kartki A4.</p> <p>Następnie poproś by w parach uczestnicy krótko opowiedzieli sobie nawzajem o swoich celach. Każda osoba może powiedzieć dlaczego teraz ten cel jest dla niej ważny.</p>

7..	Matryca wpływu 30 minut	Doświadczenie fizyczne pomagające zrozumieć na co w działaniu mamy wpływ, a co pozostaje poza obszarem naszego wpływu	<p>Ćwiczenie fizyczne:</p> <p>Poproś uczestników, żeby w przestrzeni w której się znajdują wybrali sobie jakiś obiekt, którego położenie mogą z łatwością zmienić np: krzesło, kubek, może to być też jakaś akcja wspólna dla całej grupy - wyniesienie wszystkich krzeseł z sali lub ułożenie z nich jakiegoś kształtu. Pozwól na kilka minut eksploracji zadania.</p> <p>Następnie poproś o wykonanie czegoś, czego tak naprawdę nie da się wykonać sił ludzkich mięśni np. poproś o przesunięcie ściany - poproś o poważne potraktowanie zadania i motywuj osoby do włożenia wysiłku i zaangażowania się w akcję.</p> <p>W trakcie gdy uczestnicy wykonują zadanie, obserwuj grupę, zwróć uwagę na strategię, które mają poszczególne osoby, czy komentują to zadanie, w jaki sposób, czy wszyscy działają angażując się w taki sam sposób?</p> <p>Po zakończonym zadaniu poproś o krótką refleksję na temat tego co się wydarzyło. Rozmowę możesz przeprowadzić ze wszystkimi na forum lub podzielić grupę na pary.</p> <p>Pytania, które warto zadać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jakie myśli i emocje towarzyszyły Ci w trakcie poszczególnych części zadania? - Co w tym zadaniu było łatwe, a co sprawiło Ci trudność?
8.	Refleksja 20 minut	Krytyczna refleksja nad rzeczami i okolicznościami, na które mamy wpływ realizując cele i nad rzeczami, które są poza strefą naszego wpływu. Wymiana spostrzeżeń pomiędzy uczestnikami.	<p>Rozdaj uczestnikom wydrukowaną wcześniej matrycę wpływu - Załącznik i poproś o wypełnienie jej zgodnie z podanymi instrukcjami.</p> <p>Zwróć uwagę, że to jest indywidualna praca każdej osoby, zachęć uczestników do szczerzej analizy swojej indywidualnej sytuacji. Uczestnicy nie będą proszeni o dzielenie się tym co zapisali.</p> <p>Na koniec zadania możesz poprosić o kilka słów komentarza. Co było najciekawsze w wypełnianiu tabeli? Co zdziwiło uczestników?</p>
9.	Przerwa 10 minut		
10.	Prezentacja 20 minut	Przekazanie wiedzy dotyczącej wypalenia zawodowego	Prezentacja: przekaż informacje dotyczące wypalenia zawodowego, kolejnych stadiów zjawiska
11.	Rozwiązanie 15 minut	Projektowanie indywidualnych rozwiązań	Poproś uczestników, by spojrzeli na swoje matryce wpływu - przede wszystkim na pierwszą ćwiartkę pt.: MAM WPŁYW I DZIAŁAM. Zachęć by każda osoba pomyślała o jednej, konkretnej rzeczy, która mogłaby znaleźć się w tej części

			matrycy wpływu i którą może wykonać w najbliższym tygodniu. Co to jest za czynność/działanie? Kiedy i jak można je wykonać? Co jest do tego potrzebne? Poproś by wszystkie osoby zapisały sobie pomysł na swoje działanie, a następnie zachęć do wymiany pomysłów w parach lub trójkach.
12.	Zakończenie 20 minut	Podsumowanie warsztatu	To czas na podsumowanie i podzielenie się wnioskami i przemyśleniami płynącymi ze wspólnego warsztatu. Rozpocznij dyskusję na forum proponując proste, otwierające pytanie: - Z czym kończysz dzisiejsze spotkanie? (możesz zapytać np. o wnioski z warsztatów czy emocje). Zadbaj o to by każda osoba, mogła wyrazić swoje zdanie.

5. Materiały do warsztatu:

papier, post-ity
wydrukowana matryca wpływu dla każdej osoby - Załącznik 1
colourful pencils/markers

6. Kontekst (spis publikacji, filmów, prezentacji, z którymi warto zapoznać się po warsztatach)

1. <https://www.rickhanson.net/books/hardwiring-happiness/>
2. Informacje na temat rezyliencji - wykład Ricka Hansona [link](#)
3. [Why Being Impactful Is Important - Janet Zaretsky](#)

MATERIAŁY:

Załącznik 1 Matryca wpływu

<p>1. Mam wpływ i działam</p> <ul style="list-style-type: none">- W tym miejscu zapisz wszystkie rzeczy związane z twoim celem, na które masz wpływ i rzeczywiście go używasz i realizujesz te działania	<p>2. Mam wpływ i nie działam</p> <ul style="list-style-type: none">- Zapisz wszystkie rzeczy związane z twoim celem, na które masz wpływ, ale nie realizujesz działań
<p>3. Nie mam wpływu i działam</p> <ul style="list-style-type: none">- Wypisz wszystkie rzeczy, na które nie masz wpływu w związku z realizacją swojego celu, a poświęcasz im swoją uwagę i energię i próbujesz działać w tym obszarze	<p>4. Nie mam wpływu i nie działam</p> <ul style="list-style-type: none">- Zapisz wszystkie rzeczy, na które nie masz wpływu, które nie zależą od ciebie i nie poświęcasz im swojej uwagi, nie zajmujesz się nimi

Kolejne kroki:

Poproś uczestników i uczestniczki by spojrzeli na swoją matrycę wpływu.

Zapytaj czy na pewno wszystkie zapisane rzeczy znajdują się w odpowiedniej części matrycy.

Poproś wszystkich czy są jakieś rzeczy, które można przenieść z punktu nr 2 do punktu nr 1, oraz takie które powinny zniknąć z punktu nr 3 i znaleźć się w punkcie nr 4.

Czy po przeniesieniu niektórych rzeczy w inne miejsce coś się zmieniło?

Co jest potrzebne by zmienić układ działań w matrycy wpływu?

Jak dużo energii poświęcasz na realizację działań, na które nie masz wpływu?

Co się stanie jeśli przestaniesz to robić (próbować działań poza strefą swoich wpływów i możliwości)?

Załącznik 2 Podstawowe informacje na temat odporności psychicznej

Odporność psychiczna

Odporność psychiczna stanowi cechę osobowości, determinującą w znacznym stopniu sposób, w jaki ludzie reagują na wyzwania, stres i presję, niezależnie od okoliczności”.

(Odporność psychiczna - badania i rozwój Clough & Strycharczyk 2012)

Zestaw cech i umiejętności, które pozwalają nam na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.

Można wyróżnić cztery wymiary odporności psychicznej - model 4 C (opracowanie Peter Clough i Dough Strycharski):

- kontrola (ang. control), Poczucie kontroli to przekonanie, że można wpływać na jakość życia.
- zaangażowanie (ang. commitment), Zaangażowanie rozumiane jest jako umiejętność wyznaczania sobie celów i konsekwencja w ich osiągnięciu.
- reakcja na wyzwania (ang. challenge) - Postrzeganie trudności jako szansy i okazji do rozwoju.
- pewność siebie (ang. confidence). - Wiara w siebie w swoje zasoby i umiejętności.

Odporność psychiczną można wzmacniać i kształtować poprzez świadome proste ćwiczenia - prezentowane m.in w trakcie niniejszego warsztatu.

źródło: <https://www.gwp.pl/odpornosc-psychiczna-strategie-i-narzedzia-rozwoju.html>