

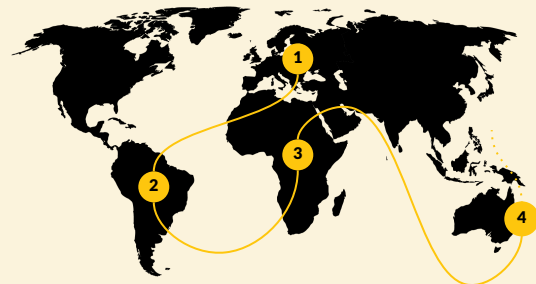


Mapa Twojej Drogi Aktywistycznej

Dzięki stworzonej przez siebie mapie własnego aktywizmu zobaczysz, od czego zaczęła się Twoja podróż w 3. sektorze, jak przebiegał Twój szlak, gdzie jesteś teraz i dokąd pragniesz się udać.

Jak korzystać z narzędzia?

Na mapie zaznacz miejsca, które odzwierciedlają poszczególne etapy **Twojej aktywistycznej drogi (punkty 1-4)**. Krótko opisz, co te miejsca symbolizowały/symbolizują w Twoim aktywizmie.



1

Gdzie zaczęła się Twoja aktywistyczna droga?

W gorącej klimacie równikowego?

Na biegunie zimna i desperacji?

Na antypodach kapitalizmu i korporacji?

A może na środku oceanu, na dnie Rowu Mariańskiego?

2

Co było dalej?

Wyznacz trasę swojej wędrówki

- pokaż, jakie miejsca pojawiły się po drodze.

Dzika Amazonia? Surowa tundra północy?

Wypełnione dziełami sztuki Paryż czy Florencja?

Jakie były Twoje motywacje przy wyborze kolejnych celów podróży? Które miejsca budziły chęć ucieczki?

3

Gdzie jesteś teraz?

W palącym słońcu Sahary, gdzie
towarzyszą Ci jedynie fatamorgany?

A może wciąż ratujesz lasy południowo-wschodniej Azji
przed wycinką pod kolejne plantacje palmy olejowej?

W krajach wojen i niepokojów?

Na środku oceanu, w rejsie w nieznane?

Podczas niekończącej się wspinaczki na Mount Everest?

Co czujesz będąc właśnie tu?

4

Dokąd chcesz się udać?

Do świątyni leżącego Buddy w Bangkoku?

Na plaże Tahiti? Do pulsującego energią Nowego Jorku?

5

Rozważ

Co spodziewasz się tam znaleźć?

Czego teraz potrzebujesz?

Jak możesz się tam dostać? Czy i jak zmienisz swoją trasę?

Jak skorzystasz ze swoich dotychczasowych doświadczeń?

Co lub kto może Ci pomóc?

Masz paszport i certyfikat covidowy? **To ruszaj w drogę!**



1. Wydrukuj tę stronę
2. Wyznacz kolejne etapy swojej podróży.



GRATULACJE!

**MASZ JUŻ OPANOWANE JEDNO
Z NARZĘDZI FUNDACJI CULTURE SHOCK.**

Jeśli chcesz dalej rozwijać się w obszarze odporności psychicznej i wzmacniania zespołu, skorzystaj z naszej oferty i zasobów.

Aby otrzymać więcej informacji, zajrzyj na stronę projektu Burnout Aid burnout-aid.eu/pl lub skontaktuj się z Magdą Turkowską, magda@cultureshock.pl

O Fundacji Culture Shock

Fundacja Culture Shock działa na rzecz rozwoju trzeciego sektora i instytucji kultury. Od ponad 11 lat naszą misją jest wprowadzanie jakościowej zmiany w NGO-sach oraz otwieranie dostępu do edukacji w zakresie tzw. dobrostanu, nowych technologii, designu oraz sztuki.

W ramach prowadzonych sektorowych projektów anti-wypaleniowych ("Burnout Aid" i "Let It Work - działajmy zdrowo!") przeprowadziliśmy badania dotyczące wypalenia zawodowego i aktywistycznego na tle kultury organizacyjnej NGO. Na podstawie zebranego materiału stworzyliśmy system wsparcia dla organizacji pozarządowych i ruchów nieformalnych dostępny na platformie internetowej (www.burnout-aid.eu/pl). Przygotowaliśmy test oceniający ryzyko wystąpienia wypalenia na poziomie jednostki: dla osób zatrudnionych w NGO oraz wolontariuszy i wolontariuszek, a także dla liderów i liderów - pod kątem zagrożenia syndromem wypalenia całej organizacji (zjawisko tzw. wypalonej organizacji).

Fundacja Culture Shock - poczynając od jesieni 2021 r., w partnerstwie z Fundacją Rozwoju "Dobre Życie" oraz islandzką firmą ILDI - oferuje również działania skierowane bezpośrednio do działaczy i działaczek, organizacji i grup zagrożonych wypaleniem lub już go doświadczających. Są to cykle interwencji kryzysowej, coaching, grupy wsparcia, kursy dobrostanu i skuteczności społecznej, warsztaty wspierające NGO-sy w zmianach organizacyjnych, działania superwizyjne.

Jeśli potrzebujesz wiedzy i/lub szkolenia w zakresie:

- przeciwdziałania wypaleniu w 3. sektorze
- wykorzystania nowych technologii w kulturze
- wykorzystania nowych technologii w edukacji
- designu,

...odezwij się do nas!

Więcej informacji o Fundacji Culture Shock oraz wartościach, którymi się kierujemy, znajdziesz tutaj: cultureshock.pl/pl/o-fundacji/

Oferta dla osób z organizacji pozarządowych



Coaching indywidualny

Krótkoterminowe wsparcie zawodowe - identyfikacja celów i poszukiwanie rozwiązań w oparciu o posiadane tu i teraz możliwości.

[Zobacz](#)



Coaching grupowy

Wsparcie procesu planowania przyszłości zgodnie z systemem wartości.

[Zobacz](#)



Interwencja kryzysowa

Wsparcie interwencyjne dla osób aktywistycznych w sytuacji kryzysu.

[Zobacz](#)



Kurs dobrostanu i skuteczności społecznej

Podstawy rozumienia odporności psychicznej i narzędzia ułatwiające jej wzmacnianie

[Zobacz](#)



Warsztat równowaga w działaniu

Tematyka wypalenia zawodowego, identyfikacja indywidualnych przeszkód dla osobistego dobrostanu w aktywizmie, podstawowe narzędzia regeneracji.

[Zobacz](#)



Równowaga w działaniu (collective-care) Regeneracyjna grupa wsparcia dla osób aktywistycznych

Identyfikacja przyczyn i konsekwencji przeciążeń, narzędzia i umiejętności pomocne przy regeneracji i dbaniu o swój dobrostan.

[Zobacz](#)

Oferta dla zespołów pracowniczych i wolontaryjnych w NGO



Warsztat antywypaleniowy

Tematyka wypalenia zawodowego, identyfikacja czynników wypalających i wspierających dobrostan.

[Zobacz](#)



Grupa rozwojowa

Narzędzia i rozwiązania wspierające zrównoważoną pracę w 3. sektorze.

[Zobacz](#)



Wsparcie w procesie zmiany

Kompleksowe wsparcie przy wprowadzaniu zmian w sposobie funkcjonowania organizacji.

[Zobacz](#)

Oferta dla osób z jednej organizacji pozarządowej (6 osób)



Kurs dobrostanu i skuteczności społecznej

Podstawy rozumienia odporności psychicznej w zespole.

[Zobacz](#)

Oferta dla zespołów w organizacji (do 12 osób)



Zrównoważone działanie społeczne

Ramowy plan działań na rzecz dobrostanu zespołu.

[Zobacz](#)



Warsztat budowania dobrostanu

Identyfikacja przeciążeń, rozpoznanie ich przyczyn i konsekwencji oraz szukanie rozwiązań.

[Zobacz](#)

Oferta dla zespołów w organizacji (6-8 osób)



Superwizje / facylitacje - dla zespołów organizacji

Uzyskanie szerszej perspektywy widzenia swojej pracy: wyzwań, trudności i radości w aktywizmie.

[Zobacz](#)



Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele
- Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG

FUNDACJA
CULTUREshock



kontakt

ngo.pl

