



# Matryca Wartości i Zaangażowania

**Ćwiczenie dotyczy wartości, myśli, emocji i zachowań, które na co dzień towarzyszą Ci w pracy i aktywizmie.**

Narzędzie “Matryca Wartości i Zaangażowania” pomoże Ci zidentyfikować to, co ważne, przeanalizować Twoje bieżące praktyki oraz wskazać optymalne sposoby wcielenia Twoich wartości w życie. Ułatwi Ci świadome planowanie swojego rozwoju w NGO.

# Jak korzystać z narzędzia?

“Matrycę Wartości i Zaangażowania” można wypełnić indywidualnie lub z zespołem - wówczas celem ćwiczenia będzie wypracowanie bezpiecznych zachowań, wspierających zespół i jego wartości. **Zacznij od Pola nr 1 w prawym dolnym rogu.**

## 3. MOJE OBECNE ZACHOWANIE

Wskaż swoje zachowania, które wynikają z tych trudnych myśli, emocji i przekonań. Na przykład: "nie odzywam się", "czuję bezradność", "palę za dużo papierosów", "denerwuję się" itd.

## 4. ZACHOWANIE, KTÓRE BĘDZIE SŁUŻYĆ REALIZACJI WARTOŚCI

Wymień wszystko to, co liczy się dla Ciebie najbardziej w Twojej pracy i Twoim aktywizmie. Jakie motywacje skłoniły Cię do działania w 3. sektorze? Dlaczego tu pracujesz? Jakie wartości realizujesz poprzez swoją aktywistyczną pracę?

## 2. MYŚLI, EMOCJE ODDALAJĄCE MNIE OD REALIZACJI WARTOŚCI

Tu wpisz swoje przekonania, myśli i emocje, które powstrzymują Cię od realizacji Twoich wartości. Które emocje są najtrudniejsze? Jakie myśli i przekonania utrudniają Ci pracę? Co Cię zniechęca? Na przykład myśli typu: "ta sprawa jest przegrana", "czuję się bezradny", "zespół mnie nie wspiera, "nie ma zespołu".

## 1. MOJE WARTOŚCI

Wymień wszystko to, co liczy się dla Ciebie najbardziej w Twojej pracy i Twoim aktywizmie. Jakie motywacje skłoniły Cię do działania w 3. sektorze? Dlaczego tu pracujesz? Jakie wartości realizujesz poprzez swoją aktywistyczną pracę?

Wydrukuj tę stronę

**3. MOJE OBECNE ZACHOWANIE**

**4. ZACHOWANIE, KTÓRE BĘDZIE SŁUŻYĆ  
REALIZACJI WARTOŚCI**

**2. MYŚLI, EMOCJE ODDALAJĄCE  
MNIE OD REALIZACJI WARTOŚCI**

**1. MOJE WARTOŚCI**

**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](https://burnout-aid.eu/pl) lub skontaktuj się z Magdą Turkowską, [magda@cultureshock.pl](mailto: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](http://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. wypalanej 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/](http://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](#)





Iceland  
Liechtenstein  
Norway



**Active  
citizens fund**

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

FUNDACJA  
**CULTUREshock**



**kontakt**

**ngo.pl**

