



Model Odporności Psychicznej 4C

Dzięki temu narzędziu określisz obszary, które pomogą Ci gładko i lekko mknąć przez ścieżki Twojego aktywizmu - jak dobrze napompowane koła w rowerze.

A pompowanie kół to czynność, którą każda rowerzystka i każdy rowerzysta musi mieć opanowaną. Przebita dętka czy opona to jedna z najczęstszych rowerowych awarii. Do tego powietrze tak ma, że po prostu ucieka.

Na szczęście Twój życiowy aktywistyczny rower ma wbudowaną pompkę i niezbędne narzędzia. Model Odporności Psychicznej 4C pomoże Ci poznać i nazwać te elementy Twojej psychiki, dzięki którym łatwiej pokonasz przeciwności.

Jak korzystać z narzędzia?

Zgodnie z Modelem Odporności Psychiczej 4C na indywidualną odporność psychiczną wpływają cztery elementy: Kontrola, Zaangażowanie, Wyzwania i Pewność Siebie

(ang. Control, Commitment, Challenge, Confidence).

1

Zapoznaj się z opisem czterech elementów Modelu Odporności Psychiczej 4C.

KONTROLA, czyli poczucie, w jakim stopniu kontrolujesz i kształtujesz to, co się z Tobą dzieje.

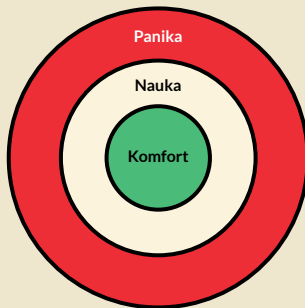
Umiejętność zarządzania emocjami - w jakim stopniu potrafisz kontrolować swoje reakcje emocjonalne oraz na ile jesteś w stanie wpłynąć na reakcje emocjonalne innych osób, na przykład umożliwiając zmianę nastroju w grupie.

Poczucie wpływu na własne życie - wiara w swoją sprawczość, własną wartość i kontrolę nad samopoczuciem, a także świadomość, w jakim stopniu możesz wpływać na swoje otoczenie.

WYZWANIA, czyli jak postrzegasz trudności: jako szanse czy zagrożenia?

Podejmowanie ryzyka - w jakim stopniu potrafisz przekroczyć własne ograniczenia, wyjść poza bezpieczny obszar. Ale nie szarżuj:

Nauka przez doświadczenie - na ile analizujesz swoje doświadczenia i wyciągasz z nich wnioski, zarówno te pozytywne, jak i negatywne.



ZAANGAŻOWANIE, czyli Twoja gotowość, żeby się do czegoś zobowiązać i tego dotrzymać.

Zorientowanie na osiągnięcie celów - w jakim stopniu jesteś w stanie postawić cele, które nadadzą Ci kierunek i będą dla Ciebie motywacją do działania.

Zorientowanie na ukończenie zadania - co jesteś w stanie zrobić, aby osiągnąć swój lub postawiony Ci przez kogoś innego cel.

PEWNOŚĆ SIEBIE, czyli na ile potrafisz poradzić sobie z trudną (nową) sytuacją.

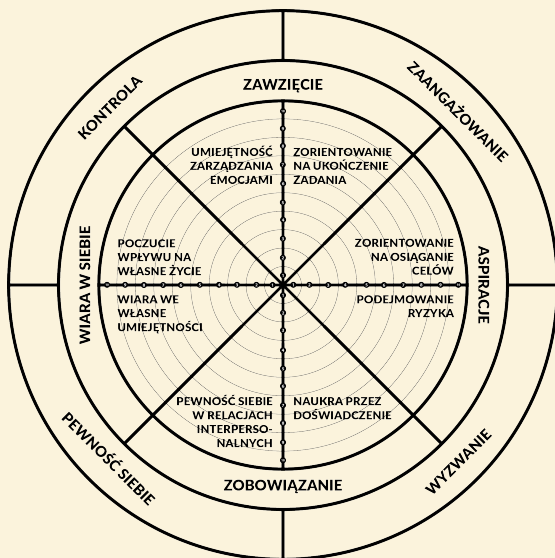
Wiara we własne umiejętności - miara Twojej samooceny, poczucie wartości, świadomość posiadanych kompetencji, wiedzy oraz umiejętności, akceptacja siebie.

Pewność siebie w relacjach interpersonalnych - Twoja pewność w sytuacjach i konfrontacji z innymi ludźmi, która określa też, na ile angażujesz się w kontakt z innymi ludźmi oraz na ile potrafisz w tych relacjach zadbać o siebie.

2

Określ poziom, na którym obecnie się znajdujesz w każdym z tych obszarów.

Na schemacie pokoloruj tę część każdego z nich, która najlepiej oddaje to, jak siebie teraz postrzegasz (w skali od 1 do 10, gdzie 1 znajduje się najbliżej środka okręgu i oznacza poziom niezadowolający, a 10 znajduje się na obwodzie i oznacza poziom satysfakcjonujący).



3

Zapisz swoje refleksje.

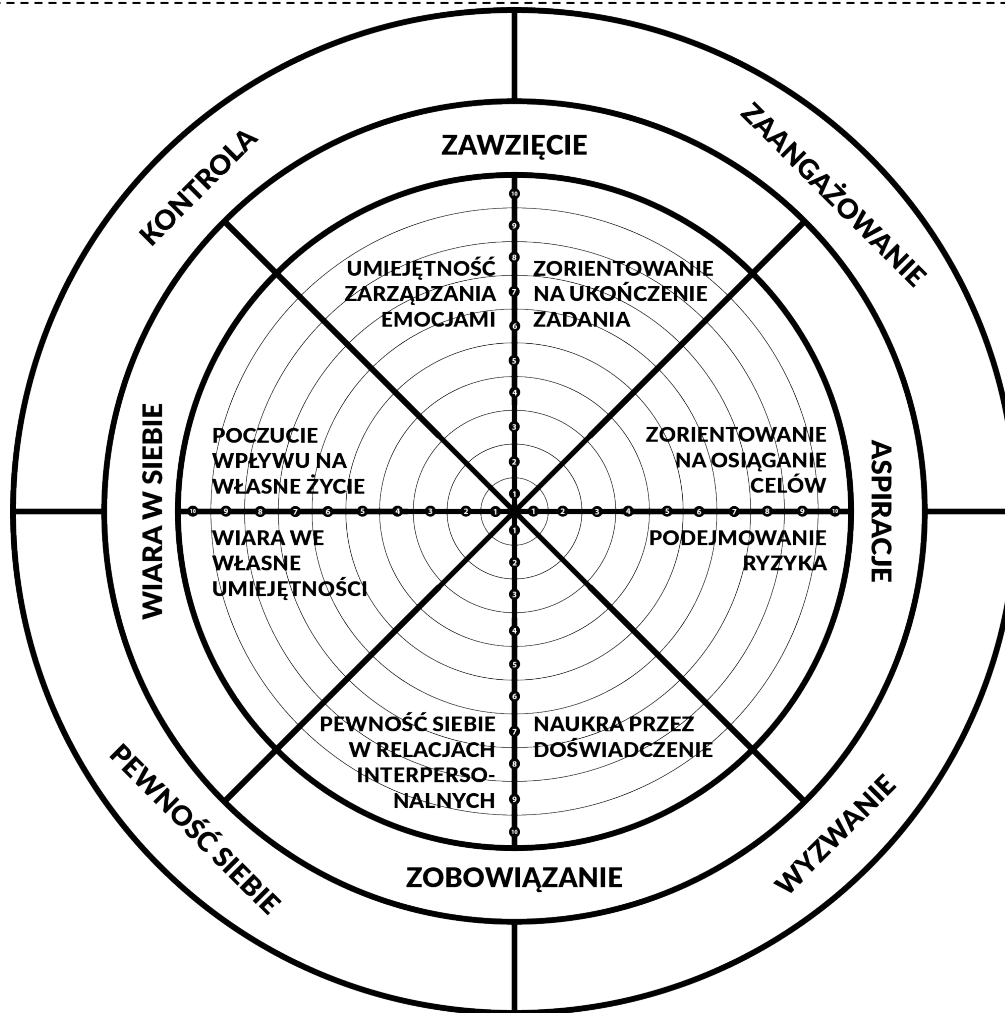
I jak? Czy Twoje koło rowerowe jest wystarczająco napompowane? Można na nim wygodnie jechać? A może jest sflaczone i podczas jazdy czuć każdy kamyk? A może jest w nim za dużo powietrza i może pęknąć na najbliższej przeszkodzie?

Zapisz 3 najważniejsze refleksje. Co czujesz i myślisz o swoim życiu, patrząc na rysunek? Które obszary odporności będą Twoje największe emocje i dlaczego? Czy coś Cię zaskoczyło? Które z tych kategorii pragniesz poprawić? Od czego możesz zacząć? Kiedy zaczniesz? Kto może Ci w tym pomóc?

Uwaga! Przy udzielaniu odpowiedzi nie spiesz się - poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz, aby uzyskać rzeczywisty obraz sytuacji. Twoja praca w tym ćwiczeniu odnosi się do danego momentu w czasie. Innego dnia efekt analizy mógłby być inny.

Odporność psychiczna nie jest „dobra”, a wrażliwość psychiczna nie jest „zła” - kluczowa jest uważność i refleksja, jak wykorzystać wiedzę o sobie, by działać świadomie i wieść spełnione życie.

Wydrukuj tę stronę



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

