

# **Polityka Działania w przypadku kryzysu/wypalenia w**

---

## **(dalej „Organizacja”)**

**Krótki poradnik na trudne chwile.**





## **§ 1 POSTANOWIENIA OGÓLNE**

1. Niniejszy dokument, zwany dalej „Polityką”, określa zasady postępowania w przypadku wystąpienia kryzysu psychicznego lub wypalenia zawodowego wśród Członków i Członkiń Organizacji.

2. Celem niniejszej Polityki jest zapewnienie skutecznego wsparcia i ochrony dobrostanu psychicznego i fizycznego Członków i Członkiń Organizacji, jak również promowanie zdrowego środowiska pracy.



## **§ 2 DEFINICJE**

1. Kryzys psychiczny – stan nagłego pogorszenia zdrowia psychicznego, wymagający natychmiastowej interwencji.

2. Wypalenie zawodowe – stan wyczerpania emocjonalnego, cynizmu i obniżonej efektywności zawodowej, będący wynikiem długotrwałego stresu pracy.



## **§ 3 DZIAŁANIA PREWENCYJNE:**

1. Organizacja zobowiązuje się do regularnego monitorowania obciążenia pracą i poziomu stresu wśród Członków i Członkiń Organizacji.

2. Organizacja zapewnia dostęp do szkoleń i warsztatów dotyczących zarządzania stresem, technik relaksacyjnych oraz budowania odporności psychicznej.

3. Organizacja promuje kulturę otwartości i wsparcia, zachęcając do dzielenia się doświadczeniami i obawami związanymi z pracą.

#### **§ 4. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU KRYZYSU PSYCHICZNEGO LUB WYPALENIA**

1. W przypadku wystąpienia kryzysu psychicznego lub objawów wypalenia zawodowego, Członek lub Członkini Organizacji ma prawo do natychmiastowego zgłoszenia tego faktu swojemu bezpośredniemu przełożonemu lub wyznaczonej osobie z zarządu/rady kontaktowej.

2. Organizacja zapewnia natychmiastowe wsparcie psychologiczne dla osoby zgłaszającej kryzys lub wypalenie, w tym możliwość skorzystania z konsultacji u specjalisty finansowanej z funduszu socjalnego Organizacji.

3. W przypadku konieczności, Organizacja umożliwi czasowe zwolnienie z obowiązków zawodowych bez negatywnych konsekwencji dla osoby doświadczającej kryzysu lub wypalenia.

#### **§ 5. WSPARCIE DLA ZARZĄDU I KOORDYNATORÓW PROJEKTÓW**

1. Organizacja zapewnia regularne superwizje oraz wsparcie psychologiczne dla zarządu i koordynatorów projektów, mające na celu zapobieganie wypaleniu zawodowemu i kryzysom psychicznym.

2. Wprowadzenie systemu wzajemnej o ceny obciążenia pracą i wsparcia między członkami zarządu i koordynatorami projektów.

#### **§ 6 ZAPOBIEGANIE KONFLIKTOM I BUDOWANIE WSPARCIA**

1. Organizacja promuje działania budujące poczucie wspólnoty i wsparcia, takie jak regularne spotkania integracyjne, grupy wsparcia czy wspólne medytacje.

2. Wprowadzenie procedur mediacji i rozwiązywania konfliktów, mających na celu zapobieganie eskalacji napięć i budowanie pozytywnych relacji w zespole.

 **§ 7 EDUKACJA I SAMOŚWIADOMOŚĆ**

1. Organizacja zobowiązuje się do prowadzenia działań edukacyjnych skierowanych na podnoszenie samoświadomości Członków i Członkiń Organizacji w zakresie identyfikowania objawów wypalenia i kryzysu psychicznego.

2. Promowanie zdrowego stylu życia, w tym aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania i dbałości o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

 **§ 8 DOSTĘPNOŚĆ I FORMY PUBLIKACJI**

1. Niniejsza Polityka jest dostępna dla wszystkich Członków i Członkiń Organizacji w formie elektronicznej oraz, na żądanie, w formie drukowanej.

2. Organizacja zobowiązuje się do regularnego przeglądu i aktualizacji Polityki, w celu dostosowania jej do zmieniających się potrzeb i warunków pracy.

Niniejsza Polityka wchodzi w życie z dniem jej ogłoszenia i stanowi zobowiązanie Organizacji do aktywnego działania na rzecz zapobiegania kryzysom psychicznym i wypaleniu zawodowemu, jak również wsparcia Członków i Członkiń Organizacji w trudnych sytuacjach.

**W Fundacji Culture Shock prowadzimy wiele działań wspierających osoby aktywistyczne, w tym interwencję kryzysową, pomagającą powrócić do stanu równowagi w tym czasie grozy, chaosu i wyętej pracy. Warto skorzystać i wzmocnić się w ten sposób. Sprawdź, jak możemy Ci pomóc: [burnout-aid.eu](https://burnout-aid.eu).**