



Tort Życia

Narzędzie “Tort Życia” pomoże Ci określić te obszary, w których najmocniej odczuwasz brak satysfakcji i masz na nią największy apetyt.

Zobaczysz czarno (a najlepiej kolorowo!) na białym, której porcji Twojego Tortu Życia warto poświęcić więcej czasu i uwagi, dzięki czemu dobrze wyrośnie i z satysfakcją ją zjesz! Gotuj się zatem i piecz swoje ciasto. Smacznego!

PS. Tort jest oczywiście czekoladowy.

Jak korzystać z narzędzia?

1

Tort życia pokrój na 8 porcji, które wyznaczają 8 najważniejszych dla Ciebie obszarów życia.

Możesz wybrać spośród następujących kategorii: dobrostan i zdrowie, sprawność fizyczna, pieniądze, rodzina, przyjaciele i znajomi, praca i aktywizm, związek/osoba partnerska, przyjemności, pasje.

Możesz też wskazać własne obszary.

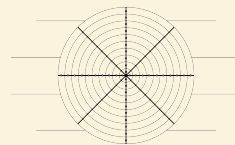
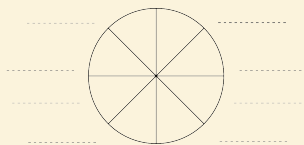
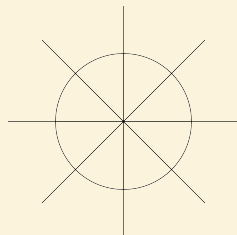
2

Wpisz nazwę obszaru przy każdej z ośmiu porcji tortu.

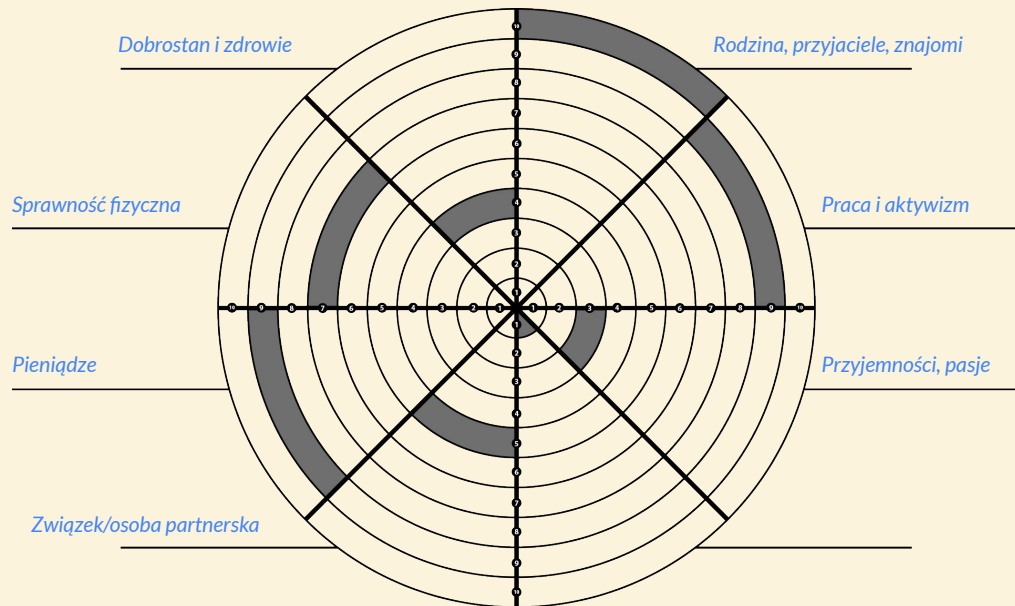
3

Przy każdej porcji określ swój poziom zaspokojenia głodu

Zaznacz (pokoloruj) na skali od 1 do 10 odpowiednie miejsce pokazujące Twoje nasycenie daną porcją.



Przykład:

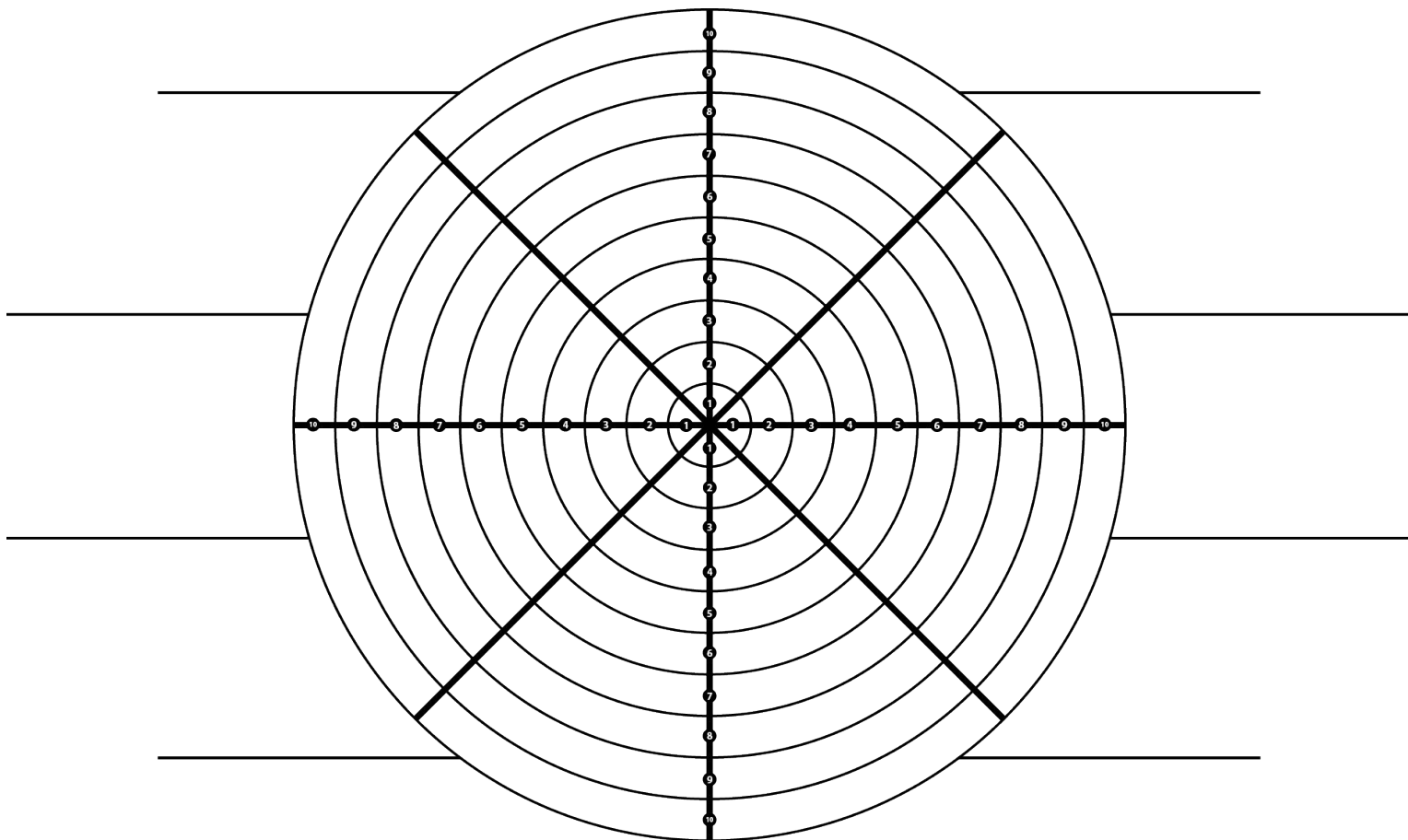


Rozważ

- Czy Twój głód jest zaspokojony?
- Co czujesz, kiedy patrzysz na poziom satysfakcji w każdym obszarze?
- Co Cię zdziwiło, gdy Twój tort ukazał Ci się właśnie w takiej postaci?
- Która porcja wywołuje w Tobie największe nienasycenie; dlaczego wciąż jest ono niezaspokojone? co zrobisz, by wkrótce się tą porcją najeść?
- Czy coś już Ci się przejadło?
- Jak możesz sobie pomóc? Chcesz skorzystać z własnego doświadczenia w kuchni, a może z gotowych przepisów lub porad kulinarnych sław?
- Zatem: kiedy i od czego zaczniesz?

Wydrukuj tę stronę

Pokoloruj miejsca pokazujące Twoje nasycenie daną porcją.



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 anty-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. 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/

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



 **ildi**



kontakt

ngo.pl

