

Autorki: *Gabrijela Ivanov and Marina Milković, Common Zone*

Czas trwania warsztatów:
3 godziny

1. Krótki opis działań:

Warsztaty poświęcone są kwestii wypalenia zawodowego w organizacjach zawodowych. Poprzez różne aktywności/działania osoby uczestniczące pogłębiają wiedzę na temat stresu, wypalenia, oznak wypalenia, czynników ryzyka. Dowiedzą się o strategiach zapobiegania wypaleniu i radzenia sobie z nim.

Będą odkrywać swoją dotychczasową pozycję/rolę w pracy i aktywizmie a także swoje potrzeby i pragnienia na przyszłość. Dodatkowo uczestnicy będą mieli okazję podzielić się swoimi doświadczeniami z wypaleniem zawodowym i przyjrzeć się swoim postawom wobec tego tematu.

2. Cel warsztatu

Celem warsztatu jest podniesienie świadomości na temat problemu wypalenia zawodowego oraz rozpoznanie indywidualnych oznak wypalenia i zaplanowanie w jaki sposób dbać o swój dobrostan w codziennym życiu zawodowym.

3. Grupa docelowa

Warsztat przeznaczony jest dla osób z różnych organizacji pozarządowych. Maksymalna liczba uczestników to 12-15.

4. Program warsztatu

	Czas	Cel	Opis działań z detalami
1.	Wstęp 10 minut	Prezentacja programu i prowadzących. Ustalenie zasad panujących w grupie, na czas warsztatu.	Osoby prowadzące przedstawiają się i swoje doświadczenie zawodowe oraz strukturę i cele warsztatu. Ponadto proponują zasady na czas prowadzenia warsztatu oraz sprawdzają, czy uczestnicy zgadzają się z nimi i czy chcą dodać jakieś zasady. Zobacz: Załącznik 1. Zasady grupowe
2.	Przełamanie lodów „Wybierz zwierzę” 15 minut	Lepsze zapoznanie uczestników ze sobą. Zbadanie pozycji w sektorze pozarządowym i aktywizmie wśród osób uczestniczących. Jak widzą samych siebie w organizacji.	Osoby uczestniczące mają za zadanie wybrać zwierzę, które reprezentuje to jak się czują w pracy i jedno reprezentujące to jakby chcieli się czuć. Uczestnicy dzielą się swoimi imionami, miejscem pracy i czasem jej trwania, a także zwierzętami, które wybrali i dlaczego. Osoby prowadzące dostają wgląd w to, jak bardzo zestresowani są uczestnicy/ki i czy wykazują jakieś oznaki wypalenia zawodowego.
3.	Mity na temat wypalenia zawodowego 25 minut	Zbadanie postaw i wiedzy na temat wypalenia zawodowego.	Osoba prowadząca odczytuje mity na temat wypalenia zawodowego. Uczestnicy mają czerwone i zielone kartki papieru. Podnoszą zieloną kartkę, jeśli zgadzają się z danym stwierdzeniem, a czerwoną, jeśli się nie zgadzają. Omawiane są opinie i doświadczenia uczestników. Na koniec prowadzący dzielą się faktami dotyczącymi stwierdzenia i związanej z nim wiedzy na temat wypalenia zawodowego z literatury. Zadanie pozwala zorientować się w postawach uczestników wobec wypalenia zawodowego. Zobacz: Załącznik 2. Mity na temat wypalenia zawodowego

4.	Czym jest wypalenie zawodowe 25 minut	Edukacja uczestników na temat wypalenia zawodowego.	<p>Prowadzący przedstawiają krótką prezentację na temat wypalenia zawodowego. Treść prezentacji znajduje się na pierwszej stronie ulotki rozdawanej uczestnikom po zakończeniu warsztatów, na końcu niniejszego scenariusza. Zob. dodatek 10.</p> <p>Tematy: Definicja Wymiary wypalenia zawodowego Oznaki wypalenia zawodowego na poziomie organizacyjnym Oznaki wypalenia zawodowego na poziomie indywidualnym - fizyczne, poznawcze, behawioralne, emocjonalne</p> <p>Po prezentacji grupa dyskutuje nad jej treścią. Trenerzy mogą wykorzystać sugerowane pytania, aby poprowadzić dyskusję. Inna możliwa wersja tego ćwiczenia jest zaproponowana na końcu tego scenariusza, w części zawierającej dodatkowe zajęcia.</p> <p>Pytania dla grupy: Jakie oznaki wypalenia zawodowego rozpoznajesz? Jak zazwyczaj reagujesz w sytuacjach stresowych? Jakie są niektóre z konsekwencji wypalenia zawodowego, których doświadczyłeś Ty i Twoja organizacja pozarządowa?</p>
5.	Przerwa 15 minut		
6.	Co jest ważne dla mnie? 30 minut	Wykrycie obszarów i wartości w życiu, które są obecnie zaniedbywane.	<p>Każdy uczestnik dostaje kartkę papieru i ołówek. Na środku kartki piszą swoje imię. Wokół swojego imienia wpisują to, co jest dla nich ważne (np. przyjaciele, wolność, zabawa...). Liczba rzeczy nie jest ograniczona. Łączą swoje imię ze słowami, ale w taki sposób, aby stworzyć hierarchię rzeczy, które są dla nich ważne. Używają trzech kresek, jeśli coś jest bardzo ważne, dwóch, jeśli jest średnio ważne, i jednej, jeśli jest mniej ważne.</p> <p>Następnie zakreślają linie, które łączą ich imię ze słowami, używając trzech linii, jeśli są bardzo zadowoleni z tego, jak bardzo są oddani tej ważnej rzeczy w ich życiu w tej chwili i jak wiele miejsca</p>

			zajmuje ona w ich życiu, dwóch linii, jeśli są zadowoleni na średnim poziomie i jednej, jeśli są mniej zadowoleni. Jeśli jest taka potrzeba, dla lepszego zrozumienia, facylitatorzy mogą pokazać jeden przykład na flipcharcie. Na koniec każdy z uczestników dzieli się tym, co sobie uświadomił, czy jest zadowolony z tego, co widzi, jakie ważne obszary życia są pomijane i co jest dobrze reprezentowane w jego życiu.
7.	Bank sposobów na samoopiekę. 25 minut	Zebranie wszystkich form samoopieki, które dana osoba preferuje w jednym miejscu (jedna koperta). Określenie czasu w ciągu dnia na samoopiekę	Każda z osób dostaje kopertę. Może napisać na niej swoje imię, napisać "bank dbania o siebie" lub ozdobić ją w inny sposób. Prócz tego dostaje również małe kawałki kolorowego papieru. Wykonując to ćwiczenie, uczestnicy powinni mieć na uwadze dwa poprzednie zadania - jak chcą się czuć w pracy, czego potrzebują, jakie obszary w ich życiu są obecnie zaniedbane. Na kartkach papieru wypisują wszystkie preferowane przez siebie formy dbania o siebie, które są w stanie zapamiętać. Liczba nie jest ograniczona. Po warsztacie zabiorą ze sobą koperty. Jeśli brakuje im pomysłów, mogą wykorzystać niektóre z nich z Załącznika 3, ale powinni wypisać tylko te, które naprawdę będą robić, rzeczy, które relaksują ich, a nie kogoś innego. Następnie uczestnicy powinni określić konkretny czas w ciągu dnia, który przeznaczą na samoopiekę. Może to być 30 minut lub 2 godziny, ale powinno to być bardzo konkretne i możliwe do wykonania.
8.	Moje bezpieczne miejsce-wizualizacja 20 minut	Wprowadzenie jednej z form relaksacji i samouspokojenia.	Jeden z osób prowadzących czyta wizualizację prowadzoną (Patrz Załącznik 4). Uczestnicy siadają wygodnie i postępują zgodnie z instrukcjami. Po wizualizacji następuje dyskusja na temat tego, jak wyglądały ich bezpieczne miejsca. Ważnym wnioskiem jest to, że zawsze możemy wrócić do tego miejsca, kiedy przeżywamy trudny czas lub jesteśmy pod wpływem silnego stresu.
9.	Runda końcowa + ewaluacja 15 minut	Sprawdzenie czy oczekiwania wobec warsztatu zostały spełnione. Pożegnanie.	Osoby uczestniczące dzielą się swoimi wrażeniami z warsztatu, wnioskami i tym co zabiorą dla siebie z warsztatu. Uczestnicy/ki zostają również poproszeni o wypełnienie karty ewaluacyjnej (Załącznik nr 8) Ponadto wszystkie osoby biorące udział w warsztacie otrzymają materiały zawierające ważne informacje na temat wypalenia zawodowego oraz podstawowe

			wskazówki dotyczące zapobiegania i radzenia sobie z wypaleniem zawodowym na poziomie indywidualnym i organizacyjnym. (Załącznik 7).
--	--	--	---

5. Materiały na warsztaty

Flipchart, papiery, ołówki, kredki do kolorowania, post-ity, kolorowe papiery, koperty.

6. Kontekst (lista publikacji, filmów, prezentacji, do których warto zajrzeć po warsztacie)

1. *An Idealist's Guide to Avoiding Burnout* - podcast with Alessandra Pigni: <https://nonprofitquarterly.org/an-idealists-guide-to-avoiding-burnout/>
2. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2005). *Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work*.
3. Pigni, A. (2016). *The Idealist's Survival Kit. 75 Simple Ways to Avoid Burnout*.

7. Uwagi/ ewentualne modyfikacje - propozycje dodatkowych zajęć:

Dodatkowe ćwiczenia, które można włączyć do warsztatu:

1. **Co wiemy na temat wypalenia zawodowego?** - zadanie grupowe

Osoby prowadząca dzieli uczestników na 3 grupy, każda grupa dostaje duży papier i zadanie. Dzieli się swoją wiedzą na określony temat.

1. grupa: pisze, co wie o definicji i oznakach wypalenia zawodowego
2. grupa: konsekwencje wypalenia zawodowego dla jednostki i organizacji pozarządowej



3. grupa: zapobieganie wypaleniu zawodowemu i strategii radzenia sobie z wypaleniem.

Każda grupa ma 10 minut na rozmowę i zapisanie swoich pomysłów. Następnie grupy prezentują swoje plakaty, każdy z nich jest omawiany. Moderując dyskusję, trenerzy/ki powinni wykorzystać materiały z załącznika 7.

Cel: Podzielenie się wiedzą na temat wypalenia zawodowego wśród uczestników oraz edukacja uczestników na temat wypalenia zawodowego.

Czas trwania: 30 minut.

2. Progresywna relaksacja mięśni

Osoby prowadzące tłumaczą jeden z przykładów techniki relaksacyjnej zwanej progresywną relaksacją mięśni.

Jeden z nich prowadzi ćwiczenie, inni podążają za nim. W progresywnej relaksacji mięśniowej ściskamy i rozluźniamy różne części naszego ciała.

Ćwiczenie jest przedstawione w załączniku 6. Po zakończeniu ćwiczenia grupa omawia, jak się czuli podczas jego wykonywania.

Cel: Nauczenie się jednej z technik relaksacyjnych.

Czas trwania: 20 minut.

3. Trening asertywności

Każdy z uczestników otrzymuje kartkę papieru na której rysuje, opisuje w dogodnej dla siebie formie jedną stresującą sytuację z pracy.

Osoby uczestniczące dostają na to zadanie 10 minut. Następnie przedstawiają wynik swojej pracy przed grupą dzieląc się swoją sytuacją stresową i opowiadając jak sobie z nią poradzili.

Osoby prowadzące podsumowują strategie radzenia sobie ze stresem wymienione przez uczestników i dzielą je na flipcharcie na użyteczne (np. rozmowa z kolegami, odpowiednia ilość snu, techniki relaksacyjne...) i nieużyteczne (np. zamartwianie się, tłumienie emocji, zostawanie do późna w pracy, palenie, picie...). Omawiane są powody, dla których niektóre strategie są przydatne, a inne nie. Lista przydatnych i nieprzydatnych strategii znajduje się w załączniku 5.

Cel:

Sporządzenie listy stresujących sytuacji w pracy i podzielenie się tym, jak uczestnicy reagują w stresujących sytuacjach.

Edukacja na temat użytecznych i nieużytecznych strategii radzenia sobie ze stresem.

Czas trwania: 30 min.

ZAŁĄCZNIKI:

Załącznik 1. Zasady pracy w grupie podczas warsztatu

- ✓ **Słuchamy siebie nawzajem** (zasada mikrofonu - kiedy jedna osoba mówi, inni jej słuchają)
- ✓ **Szanujemy siebie nawzajem** (każde doświadczenie jest cenne, nie potępiamy się, nie obrażamy)
- ✓ **Mówimy od "ja"** (nie ma uogólnień typu "wszyscy myślą", "wszyscy wiedzą"..., kiedy mówimy, wyrażamy swoją opinię i opisujemy swoje doświadczenia, nie zakładamy cudzych)
- ✓ **Dbamy o swoje potrzeby** (zwracamy uwagę na to, czy potrzebujemy przerwy, jak bardzo chcemy się podzielić z grupą, prosimy o przestrzeń, by móc coś powiedzieć, gdy tego potrzebujemy)
- ✓ Przychodzimy punktualnie po przerwach
- ✓ **Poufność** (to, co zostało powiedziane na warsztacie, pozostaje na warsztacie; poza warsztatem rozmawiamy o naszych doświadczeniach i o tym, jak było dla nas, nie opowiadamy doświadczeń innych osób)



Załącznik 2. Mity na temat wypalenia zawodowego

Mit: Jest wiele ważniejszych spraw niż wypalenie zawodowe.

Prawda: Prawda: Jest wiele ważnych spraw, którymi zajmują się organizacje pozarządowe. Jednocześnie lekceważenie zapobiegania wypaleniu zawodowemu i podważanie istotności radzenia sobie z nim, prowadzi do zaniedbywania dobrego samopoczucia osób pracujących w organizacjach pozarządowych i sprawia, że są one bardziej podatne na wypalenie. Dbanie o dobre samopoczucie i kwestie, które mogą przyczynić się do wypalenia, takie jak warunki pracy czy relacje w zespole, są ważne dla ogólnego funkcjonowania organizacji pozarządowej i jej pracy.

Mit: Wypalenie jest oznaką słabości

Prawda: Wypalenie jest konsekwencją problemów związanych z pracą, takich jak: przeciążenie pracą, złe warunki pracy, nierozwiązane konflikty w zespole i inne. Mit, że jest to oznaka słabości, wzmacnia błędne przekonanie, że wypalenie jest problemem indywidualnym, który należy rozwiązywać indywidualnie i pomija odpowiedzialność organizacyjną za wypalenie

Mit: Wypalenie jest rzeczą normalną w aktywizmie. .

Prawda: Wypalenie zawodowe jest częstym problemem w organizacjach pozarządowych, ale nie powinno być postrzegane jako coś, co musi być częścią pracy w NGO, ponieważ można mu zapobiegać.

Mit: Teraz musimy zająć się ważniejszymi rzeczami, kiedy to się skończy, możemy zająć się sobą.

Prawda: Zawsze są jakieś sprawy, które mogą wydawać się ważniejsze, ale taka postawa zwykle prowadzi do niekończącego się odkładania na później działań, które mogą ochronić dobre samopoczucie zespołu organizacji pozarządowej.

Mit: Troszczenie się o siebie, gdy w grę wchodzi życie innych ludzi, jest egoistyczne.

Prawda: Dbanie o siebie jest odpowiedzialne i konieczne, aby móc pomagać innym.

Mit: Wypalenie zawodowe wymaga poważnych zmian w pracy lub życiu.

Prawda: Zazwyczaj zapobieganie wypaleniu zawodowemu i radzenie sobie z nim wymaga pewnych realistycznych zmian, które można wprowadzić.

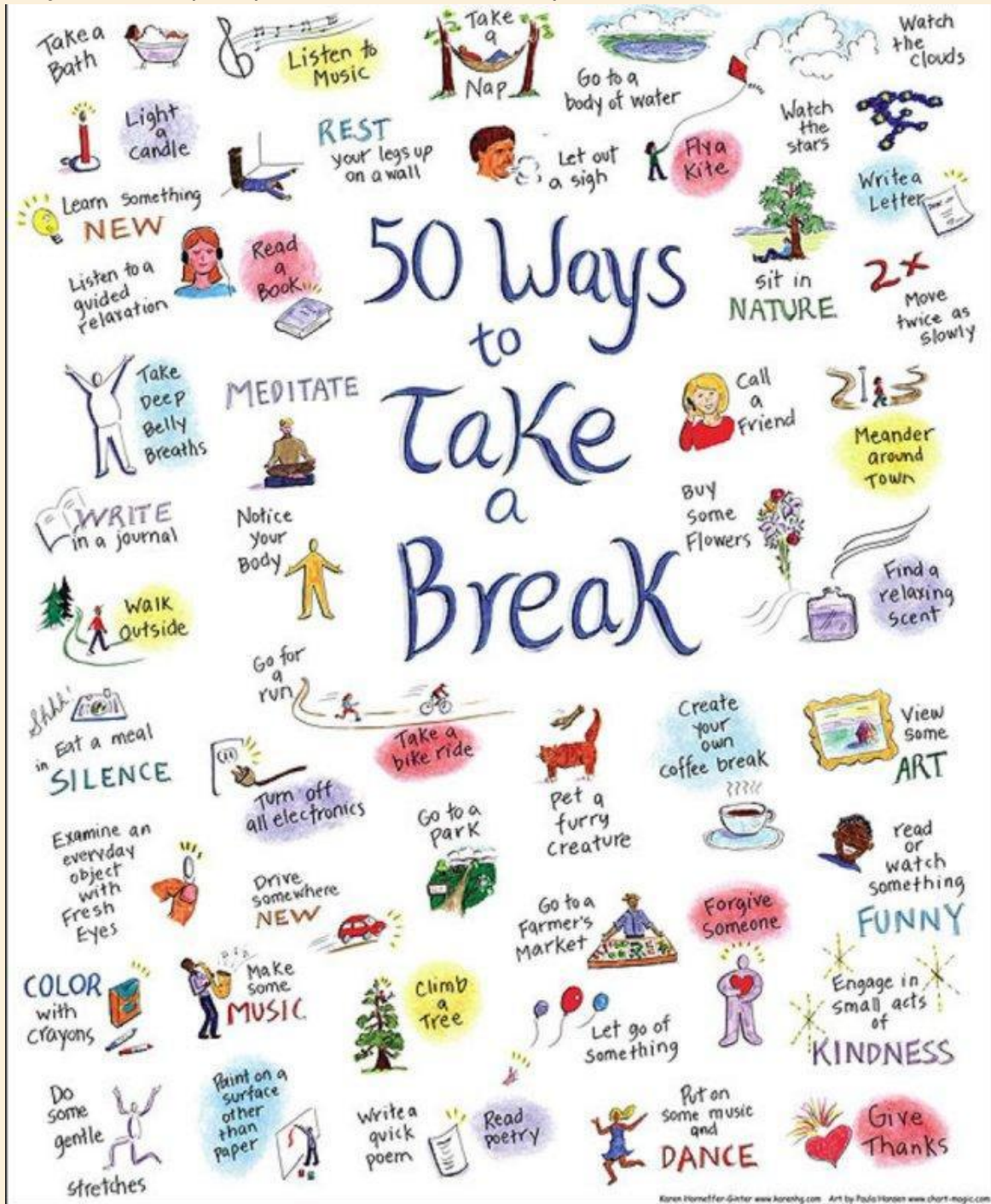
Mit: Urlop lub dzień wolny od pracy rozwiąże problem wypalenia zawodowego.

Prawda: Jeśli środowisko i czynniki ryzyka, które przyczyniły się do wypalenia zawodowego pozostają takie same, urlop lub dzień wolny może mieć tylko krótkotrwały efekt. Ponadto, brak możliwości odpoczynku podczas urlopu lub dnia wolnego jest jedną z oznak wypalenia zawodowego.

Mit: Za wypalenie zawodowe odpowiadam tylko ja.

Prawda: Chociaż są pewne rzeczy, które możemy zrobić, aby sobie pomóc, wypalenie zawodowe nie jest problemem, z którym można sobie poradzić tylko na poziomie indywidualnym.

Załącznik 3. Przykłady działań w zakresie samoopieki



Załącznik 4. "Bezpieczna przestrzeń" - wizualizacja prowadzona

Usiądź wygodnie. Jeśli możesz i chcesz, zamknij oczy. Poczuj swoje ciało. Czy czujesz bicie swojego serca? Kontakt ciała z krzesłem/taboretą/podłogą? Czy czujesz jakieś napięcie gdzieś w ciele? Skup swoją uwagę na różnych częściach ciała, zaczynając od stóp, potem nóg, następnie skupiając się na brzuchu, potem na barkach, ramionach, a na końcu na twarzy i okolicach głowy. Jeśli gdzieś czujesz napięcie, spróbuj świadomie napiąć to miejsce na kilka sekund i rozluźnić te części ciała. Na przykład, jeśli czujesz napięcie w ramionach, napnij mięśnie w ramionach, podnosząc je w kierunku uszu, a następnie rozluźnij.

Następnie zwróć uwagę na oddech. Poczuj, że oddychasz nieprzerwanie, samoistnie, naturalnie. Poczuj, jak powietrze wchodzi do płuc i wychodzi z nich. Poczuj rytm swojego oddechu. Wyobraź sobie, że jesteś wypełniony nową energią, która przepływa przez całe twoje ciało z każdym nowym oddechem. Wyobraź sobie, że z każdym wydechem uchodzi z Ciebie napięcie. Możesz również pomyśleć o swoim ulubionym kolorze i jednym kolorze, którego nie lubisz. Wyobraź sobie, że kolor, który lubisz, wypełnia każdą część Twojego ciała podczas wdechu, reprezentując dobrą, uspokajającą energię, a kolor, którego nie lubisz, opuszcza Twoje ciało podczas wydechu, reprezentując całe napięcie i nieprzyjemne odczucia.

Staraj się oddychać powoli i głęboko. Licz do pięciu przy wdechu, następnie przy wstrzymaniu oddechu i na końcu przy wydechu. Powtórz to pięć razy. Wdech 1 - 2 - 3 - 4 - 5, wstrzymanie powietrza 1 - 2 - 3 - 4 - 5, wydech 1 - 2 - 3 - 4 - 5.

Teraz wyobraź sobie, że idziesz na spacer. Idziesz spokojnie, nigdzie się nie spieszysz. Dzień jest piękny i słoneczny, wszystko wokół Ciebie emanuje światłem. Widzisz naturę, kolory, czujesz przyjemne zapachy i słyszysz przyjemne dźwięki. Spróbuj doświadczyć tego, co jest wokół Ciebie wszystkimi zmysłami. Przyjrzyj się uważnie temu, co widzisz wokół siebie. Jakie dźwięki słyszysz podczas spaceru? Jakie bodźce dotykowe? Czy jest gorąco czy zimno? Jaki rodzaj podłoża masz pod stopami? Jakie zapachy czujesz wokół siebie? Jak smakuje w ustach podczas spaceru?

Kroki prowadzą cię do miejsca, które dobrze znasz; jest to twoje specjalne miejsce, w którym czujesz się bezpieczny i chroniony. Może jest to miejsce gdzieś na zewnątrz, może jest to dom, albo jeden pokój, może jest tam inna osoba, a może jest to część ciebie. Nikt nie wie o tym szczególnym miejscu, tylko ty. Kiedy tam dotrzesz, daj sobie czas, rozejrzyj się, poczuj jak to jest być bezpiecznym i czuć się chronionym. Poczuj spokój i odprężenie. Tylko Ty możesz zrozumieć jak wiele to miejsce dla Ciebie znaczy. Rozejrzyj się dookoła i pozwól mu wchłonąć każdy szczegół, abyś mógł go zapamiętać i zabrać ze sobą. Pozostań w tym miejscu przez jakiś czas. Kiedy poczujesz się gotowy, możesz powoli pożegnać się ze swoim bezpiecznym miejscem...

Możesz wrócić tą samą drogą, wiedząc, że to miejsce nadal będzie tam dla ciebie za każdym razem, kiedy będziesz chciał, że będzie na ciebie czekać. Jest to miejsce, gdzie nikt nie może cię znaleźć. Wracaj powoli. Nie spiesz się. Może wracasz tą samą drogą i chcesz spojrzeć na to miejsce z dystansu. Powoli wracasz do pokoju, w którym teraz jesteś. Zanim ponownie otworzysz oczy, przypomnij sobie obrazy. Następnie powoli otwórz oczy i wróć do miejsca gdzie jesteś,

Załącznik 5. Przydatne i nieprzydatne strategie radzenia sobie ze stresem.

Przydatne	Nieprzydatne
<ul style="list-style-type: none"> ● Słuchanie muzyki ● Zabawa ze zwierakiem ● Pokazywanie emocji (śmiech, płacz) ● Rozmowa lub wyjście z przyjacielem/ką ● Wzięcia prysznic lub kąpieli ● Pisanie, malowanie lub inne aktywności twórcze ● Ćwiczenie lub przebywanie na świeżym powietrzu, aby cieszyć się naturą ● Omawianie sytuacji z bliską osobą ● Uprawianie ogrodu lub wykonywanie napraw w domu ● Praktykowanie medytacji głębokiego oddychania, uważności lub rozluźniania mięśni ● Rozwiązywanie problemów ● Wyznaczanie celów metodą S.M.A.R.T. ● Szukanie porady, jeśli nadal zmagasz się ze stresem. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Krytykowanie siebie (mówienie do siebie w negatywny sposób np: ty zawsze nie nadążasz, za mało dajesz z siebie itp) ● Praca w nadgodzinach ● Jedzenie zbyt dużo lub zbyt mało lub picie dużej ilości kawy ● Palenie lub picie alkoholu w nadmiarze. ● Krzyczenie na bliskie osoby ● Zażywanie narkotyków lub nadużywanie leków na receptę ● Unikanie przyjaciół i rodziny ● Tłumienie emocji ● Niewystarczająca ilość snu ● Unikanie zajęć rekreacyjnych, które lubimy ● Nie robienie przerw w pracy ●

Załącznik 6. Progresywna relaksacja mięśni

1. Zwolnij oddech i daj sobie przyzwolenie na relaks.
2. Kiedy jesteś gotowy do rozpoczęcia ćwiczenia, napnij opisaną grupę mięśni. Upewnij się, że czujesz napięcie, ale nie na tyle mocno, żebyś odczuwał duży ból. Utrzymuj napięcie mięśnia przez około 5 sekund.
3. Rozluźnij mięśnie i utrzymuj je w stanie rozluźnienia przez około 10 sekund.

Sekwencja relaksacyjna:

- o Prawa ręka i przedramię. Zaciśnij prawą dłoń w pięść.
- o Prawe górne ramię. Przyciągnij prawe przedramię do ramienia, napnij mięsień.
- o Lewa dłoń i przedramię. j.w
- o Lewe górne ramię. j.w
- o Czoło. Unieś brwi tak wysoko, jakbyś był czymś zaskoczony.
- o Oczy i policzki. Ściśnij mocno oczy.
- o Usta i szczęką. Otwórz usta najszerzej jak potrafisz, tak jakbyś ziewał.
- o Szyja. Pochyl twarzą do przodu, a następnie powoli odsuń głowę do tyłu, tak jakbyś patrzył w sufit
- o Ramiona. Napnij mięśnie barków, unosząc je w kierunku uszu.
- o Łopatki/ plecy. Odsuń łopatki do tyłu, starając się je niemal zetknąć, tak aby klatka piersiowa została wypchnięta do przodu.
- o Klatka piersiowa i brzuch. Oddychaj głęboko, wypełniając powietrzem płuca i klatkę piersiową.
- o Biodra i pośladki. Ściśnij mięśnie pośladków.
- o Prawa górna noga. Napnij prawe udo.
- o Prawa dolna noga. Przyciągnij palce stóp do siebie, aby rozciągnąć mięśnie łydek.
- o Prawa stopa. Skręć palce stóp w dół.
- o Lewa górna noga. Powtarzamy jak dla prawej górnej nogi.
- o Lewa dolna noga. Powtarzamy jak dla prawej kończyny dolnej.
- o Lewa stopa. Powtórzenie jak dla prawej stopy.

4. Po zakończeniu procedury relaksacyjnej pozostań w pozycji siedzącej przez kilka chwil, pozwalając sobie na odzyskanie czujności.



Załącznik 7. Materiały zawierające podstawowe informacje o wypaleniu zawodowym

Materiały warsztatowe

Wypalenie zawodowe to stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania związanego z pracą. Jest ono konsekwencją przewlekłego stresu w pracy, który jest nieefektywnie zarządzany przede wszystkim na poziomie społecznym i organizacyjnym, a następnie indywidualnym. Charakteryzuje się trzema wymiarami:

1. wyczerpanie,
2. cynizm związany z pracą
3. obniżoną efektywnością pracy.

Organizacje pozarządowe są narażone na wypalenie z powodu niewystarczającego i nieregularnego finansowania oraz niesprzyjającego klimatu społeczno-politycznego.

PRZYKŁADY OZNAK WYPALENIA ORGANIZACYJNEGO

- Wyrażanie presji na realizację celów i zaplanowanych działań oraz na to, by zawsze robić więcej,
- Zaniedbywanie znaczenia odpoczynku i dystansowanie się od czynności związanych z pracą,
- Zmniejszona efektywność mimo takiej samej lub nawet większej ilości pracy,
- Zaburzone relacje w organizacji, do których należą częstsze konflikty, wzajemne oskarżenia, a czasem odejścia z pracy.



PRZYKŁADY INDYWIDUALNYCH OZNAK WYPALENIA ZAWODOWEGO

<p><i>Fizyczna</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Brak energii - Napięcie mięśniowe - bezsenność - Zmiany w rytmie snu i jedzenia - Ból głowy - Zaburzenia trawienne - ... 	<p><i>Emocje</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Wahania nastroju - Drażliwość - Ciągłe pobudzenie emocjonalne - Poczucie pustki - poczucie winy - Przygnębiony nastrój - Niepokój - Bezradność - ...
<p><i>Poznawcze</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trudności z uwagą i pamięcią - Utrata zainteresowania zajęciami - Trudności w podejmowaniu decyzji - Cynizm - pesymizm - Myślenie o odejściu z pracy - Myślenie o niezastąpieniu - Rozproszenie uwagi - ... 	<p><i>Behawioralna</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Więcej pracy przy mniejszej wydajności - Opóźnianie/prokrastynacja - Wycofanie i izolacja - Brak dbałości o siebie i odmowa przyjęcia pomocy - Częste werbalizacje na temat przeciążenia - Nadmierne spożywanie kawy, papierosów, alkoholu... - Częstsze konflikty w pracy i w życiu prywatnym - ...

ZAPOBIEGANIE I RADZENIE SOBIE Z WYPALENIEM ZAWODOWYM (PODSTAWOWE WSKAZÓWKI)

Indywidualnie

1. Utrzymanie zdrowia fizycznego

Wystarczająca ilość snu, aktywność fizyczna, zrównoważona dieta, odpowiednia ilość płynów, regularne badania i ogólna opieka zdrowotna.

2. Planowanie samoopieki

Dbanie o siebie nie dzieje się spontanicznie, ale powinno być zaplanowaną częścią Twojego codziennego harmonogramu.

3. Bycie bardziej uważnym

Skupianie się na własnych procesach fizycznych, emocjonalnych i myślowych w chwili obecnej.

4. Okazywanie wrażliwości

Dobrze jest pokazać sobie i innym, że przeżywamy trudny okres.

5. Wypalenie nie jest oznaką osiągnięć

Żyjemy w kulturze, która ceni wypalenie jako wskaźnik sukcesu i wysiłku, ważne jest, aby dążyć do aktywnego odrzucenia takich oczekiwań.

6. Wsłuchaj się w siebie

Słuchaj, rozpoznawaj i bierz pod uwagę swoje oznaki wypalenia.

7. Słuchaj innych

Słuchaj opinii innych i zastanów się, w jakim stopniu dotyczą one Ciebie.

8. Połączenie z innymi

Pielęgnuj relacje z innymi i zostaw czas dla ludzi, których kochasz i którzy są dla ciebie ważni.

9. Unikaj oskarżeń

Używaj komunikatów typu "ja" i unikaj wzajemnego oskarżania się, a krytykując skupiaj się na zachowaniu, a nie na osobie.

10. Szukaj profesjonalnej pomocy i wsparcia

Czasami konieczne jest zaangażowanie się w psychoterapię lub poradnictwo z udziałem specjalisty z dziedziny zdrowia psychicznego.

Organizacyjne

1. Pielęgnuj wspierające relacje

Rozmawiaj o stresie i sprawdzaj, jak się wszyscy czują na spotkaniach zespołu.

2. Budowanie zespołu

Organizuj wspólne zajęcia niezwiązane z pracą, ale w godzinach pracy.

3. Zorganizowane wsparcie

Wprowadzenie superwizji/poradnictwa indywidualnego/warsztatów/szkoleń z zakresu zdrowia psychicznego i/lub komunikacji.

4. Świątowanie sukcesów

Świętujcie zakończone działania i nagradzajcie się.

5. Rozmawiajcie o trudnych momentach

Zapewnij czas i przestrzeń do rozmowy o trudnych sytuacjach w pracy.

6. Zapewnij czas na odpoczynek

Przeznaczaj czas na odpoczynek, czasu przerwy i uwzględniaj planowane przerwy w ciągu dnia pracy.

7. Ograniczaj komunikację poza godzinami pracy

Ustal, w jakich sytuacjach komunikujemy się po godzinach pracy i maksymalnie do której godziny.

8. Jasny podział czynności i zadań

Staraj się jak najdokładniej uzgodnić, kto, co i kiedy robi.

9. Upraszczaaj pracę

Poznaj skuteczne sposoby upraszczania zarządzania i administrowania projektem i wprowadź je w życie.

10. Normalizuj porażki i błędy

Zachęcaj do postawy, że błędy są normalne w pracy i że zespół może je wspólnie rozwiązywać.

11. Zachęcaj do stawiania granic

Rozwijaj postawę, że stawianie granic jest w porządku i normalne, kiedy jesteśmy proszeni o zrobienie czegoś, czego nie chcemy lub nie możemy zrobić.

Załącznik 8. Przykład formularza oceny

Po warsztacie prosimy o podzielenie się z nami swoimi przemyśleniami, abyśmy mogli rozwijać ten projekt.

Data i miejsce warsztatu:

Jakie treści lub działania podczas warsztatu były dla Państwa najbardziej przydatne i dlaczego?

.....
.....

Czy polecilibyś ten warsztat? Jeśli tak, to komu?

.....
.....

Jak oceniasz prawdopodobieństwo wykorzystania zdobytej wiedzy i umiejętności w swojej codziennej pracy?
(w skali od 1 do 5)

1- bardzo niskie 2 niskie 3 - średnie 4 - wysokie 5 - bardzo wysokie

Czy czas trwania warsztatów był odpowiedni?

1 - zbyt krótki, 2 - doskonały, 3 - zbyt długi

Czy liczba uczestników była odpowiednia?

1 - wolałbym mniejszą grupę,

2 - było idealnie

3 - większa liczba uczestników nie wpłynęłaby na dynamikę warsztatu



Burnout Aid Warsztat online
dla osób indywidualnych z
sektora NGO

Czego brakowało Ci podczas dzisiejszego warsztatu?

.....
.....

Jak możemy ulepszyć ten warsztat?

.....
.....

Inne uwagi, które chciałbyś/chciałabyś zgłosić?

.....
.....



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+



Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.