

**Autorzy:** Paulina Jędrzejewska i Konrad Ambroziak, Fundacja Culture Shock

**Czas trwania warsztatu:**  
3 godziny

### 1. Krótki opis:

Warsztat ma na celu wywołanie rozmowy w zespole organizacji i wspólną pracę nad tym, co zbliża ludzi, a co oddala ich od działań, które chcą podjąć. Narzędzie wykorzystywane podczas warsztatu: Matryca Wartości i Zobowiązań, pozwoli poznać perspektywę innych osób w zespole, elastycznie odpowiadać na potrzeby zespołu i jednocześnie wypracować konkretne rozwiązania.

### 2. Cel warsztatu

Celem jest ustalenie wspólnej podstawy wartości, które wspierają pracę zespołu NGO, burza mózgów na temat myśli i działań, które oddalają członków zespołu od realizacji wartości zespołu oraz rozmowa o doświadczeniach, przemyśleniach i sposobach reagowania (w kierunku większej równowagi w pracy, w obliczu wypalenia zawodowego/zmęczenia/spadku motywacji itp.)

### 3. Grupa docelowa

12-15 uczestników, zespół organizacji pozarządowych z liderem

#### 4. Program warsztatu

	Czas	Cel	Szczegółowy opis działań
1.	<b>Przedstawienie się</b> 10 minut	Zaprezentowanie programu warsztatu i osób prowadzących	Osoby prowadzące przedstawiają siebie, swoje doświadczenie zawodowe, projekt Burnout Aid, strukturę warsztatu i jego cele.
2.	<b>Medytacja prowadzona</b> 10 minut	Uziemienie, uspokojenie, wejście w głębszy kontakt z samym sobą	Propozycja medytacji prowadzonej- Załącznik 2.
3.	<b>Matryca Wartości i Zobowiązań, ćwiartka I</b> 25 minut	Odkrywanie bezpiecznych zachowań wspierających zespół i jego wartości	<p><b>Matryca Wartości i Zobowiązań, ćwiartka I</b> I: Moje wartości - jakie wartości realizuję poprzez swoją aktywistyczną pracę?</p> <p>Zobacz Załącznik 3.</p> <p>Wszystko, co dzieje się w nas - moje wartości, dlaczego tu jestem? Np. bycie w zespole; wartości, które zespół podziela w pracy. Pytania pomocnicze: co wzmacnia twoją motywację do pracy? Dlaczego tu pracujesz? Tutaj uczestnicy wpisują wartości, które są dla nich ważne w życiu i pracy, z którymi chcą pracować podczas tego warsztatu, wartości, które wskazują na ich potrzeby, które być może nie są w tej chwili zaspokojone.</p>
4.	<b>Przerwa</b> 10 minut		
5.	<b>Matryca Wartości i Zobowiązań, ćwiartka II</b> 25 minut	Zwerbalizowanie wszystkich myśli, które powstrzymują przed realizacją wartości ważnych dla członków zespołu	<p><b>Matryca Wartości i Zobowiązań, II ćwiartka</b> II: Moje myśli, emocje - jakie myśli i emocje powstrzymują mnie przed realizacją tych wartości?</p> <p>Co powstrzymuje mnie przed realizacją tej wartości? Wszystko, co zniechęca mnie do tych wartości, na przykład myśli typu: "ta sprawa jest przegrana", "czuję się bezradny", "zespół mnie nie wspiera, "nie ma zespołu". W tym miejscu uczestnicy wypisują wszystko to, co przeszkadza im w realizowaniu swoich wartości.</p>
6.	<b>Matryca Wartości i Zobowiązań, ćwiartka III:</b> 25 minut	Zwerbalizowanie wszystkich zachowań, które są nieefektywne w konfrontacji z wartościami ważnymi dla członków zespołu.	<p><b>Matryca Wartości i Zobowiązań, ćwiartka III:</b> III: Moje obecne zachowanie - jak się w związku z tym zachowuję?</p> <p>Co robię, co jest nieefektywne, kiedy to się pojawia? np. "nie mówię", "czuję się bezradny", "za dużo piję", "denerwuję się".</p>

7.	<b>Przerwa</b> 10 minut		
8.	<b>Matryca Wartości i Zobowiązań, ćwiartka III</b> 25 minutes	Wszystkie zachowania, które pomogłyby w realizacji tych wartości.	<b>Matryca Wartości i Zobowiązań, ćwiartka IV:</b> IV: Moje porządane zachowanie - Jak mogłabym się zachowywać, żeby być w zgodzie z moimi wartościami?  Wszystkie zachowania, które pomogłyby mi realizować te wartości. Co mógłbym zrobić, co mogłoby mnie wesprzeć w realizacji tych wartości - np. Zamiast krzyczeć - spróbuj poprosić o pomoc. Jeśli potrzebujesz docenienia - skąd /kiedy wiesz, że zostałeś doceniony?
9.	<b>Następny krok</b> 20 minutes	Podsumowanie ćwiczenia, planowanie następnego kroku	Celem warsztatu jest dostrzeżenie wspólnych wartości i stworzenie podstaw do dalszej pracy nad rozwojem organizacji pozarządowej. Ważne jest, aby podsumować doświadczenie na poziomie refleksji i wglądu. Pytania pomocnicze: Co możemy z tym zrobić? Jak możemy wykorzystać tę wiedzę? Grupa projektuje kolejne kroki: co dalej - co możemy zrobić teraz? Może to być jeden krok, jedno działanie, które odpowiada na wiedzę zdobytą podczas pracy z matrycą.
10.	<b>Runda finałowa. Zakończenie</b> 20 minutes	Podsumowanie warsztatu przez osoby uczestniczące/	Zakończenie Z czym kończysz warsztat? Zebranie wniosków na forum grupy.  Uwaga: Osoby prowadzące mogą wykorzystać przykład ewaluacji papierowej przedstawionej w Załączniku 4

## 5. Materiały do warsztatu

Miro lub Jamboard do matrycy. Przygotuj matrycę przed warsztatem.

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

1. [Working with Values Through the Matrix – Therapy Through the ACT Matrix](#)

2. [Using the ACT Matrix to Help You to Be The Person You Want to Be...More Often](#)
3. [Using the ACT Matrix to Help You to Be the Person You Want To Be](#)

#### **7. Uwagi/możliwe modyfikacje - sugestie dotyczące dodatkowych działań:**

Korzystanie z matrycy wartości i zobowiązań jest również odpowiednie dla grupy osób, na przykład wychowawców, kiedy każdy pracuje nad swoją matrycą, dzieli się wrażeniami i planuje kolejne kroki, wykorzystując grupę jako lustro i wsparcie wspólnoty.

# ZAŁĄCZNIKI:

**Załącznik 1.** Zasady warsztatu/grupy (do wystania przed warsztatem wraz z linkiem do spotkania):

1. Każdy ma prawo do wypowiedzi.
2. Uczestniczymy od początku do końca
3. Staramy się być szczerzy i traktujemy to działanie jako diagnozę
4. Każdy, kto tu jest, jest właściwą osobą
5. Zasada 50% - my odpowiadamy za to, kim jesteśmy, a Ty za to, kim jesteś

**Załącznik 2.** Medytacja prowadzona

Usiądź wygodnie. Podążaj za moim głosem. Pozwól sobie na bycie w tym doświadczeniu.

Postaw obie stopy na ziemi

wyprostuj kręgosłup

otwórz, rozluźnij przednią część ciała

zamknij oczy

weź głęboki oddech i poczuć, jak przepływa przez twoje ciało

pozwól sobie zatopić się w nim, poczuć się komfortowo

wydech

reguluj swój oddech

licz do 3 przy każdym wdechu, zatrzymaj liczenie do 3

i wypuść go.

raz dwa trzy

powtórz wdech i

wydech

raz, dwa, trzy

zobacz, czy jakaś część twojego ciała domaga się uwagi

skieruj tam swój oddech

Sprawdź, jakie emocje są w tobie teraz

zauważ je

może twoja uwaga odplynęła

pojawił się zmartwienia

marzenia, myśli

obserwuj to

z uwagą,

poczuj

gdzie czujesz oddech

najwyraźniej,

może w brzuchu,

klatce piersiowej.

obserwuj miejsce, w którym oddech jest najbardziej wyraźny

poczuj swoje bijące życie  
wewnętrzny świat twojego ciała  
twój spokój  
twoją jasność,  
ciekawość,  
współczucie,  
pewność siebie,  
twoja odwaga,  
twoja kreatywność  
twoje połączenie z innymi  
skieruj swoją uwagę na swoje plecy  
zauważ, czy czujesz jakieś  
napięcia, obserwuj je  
sprawdź  
jak się czujesz  
brzuch, szyja  
twarz, głowa  
poczuj ich ciężar,  
poczuj jak się odprężają

powoli rozszerzaj swoją uwagę na  
całe twoje ciało,  
jak działa na nie grawitacja.  
tak, abyś mógł spokojnie pozostać w tym miejscu  
poczuj kontakt z ziemią  
swoje stopy.  
poczuj jak twoje ciało  
spoczywa  
przez chwilę  
po prostu

z następnym oddechem skieruj swoją uwagę na zewnątrz,  
usłysz dźwięki, poczuj powietrze, które wdychasz,  
i kiedy będziesz gotowy, gotowy  
otwórz oczy

**Załącznik 3. Matryca Wartości i Zobowiązań:**

Tytuły ćwiartek:

I: Moje wartości - jakie wartości realizuję poprzez swoją aktywistyczną pracę?

II: Moje myśli, emocje - jakie myśli i emocje powstrzymują mnie przed realizacją tych wartości?

III: Moje obecne zachowanie - jak się w związku z tym zachowuję?

IV: Moje porządane zachowanie - Jak mogłabym się zachowywać, żeby być w zgodzie z moimi wartościami?

III: All my behaviour in response to the 2nd quarter

IV: What can I do that will bring me closer to realising the values?

II: Thoughts, emotions that distance me from values

I: My values - what is important for me?



**Burnout Aid** Warsztat online dla  
organizacji i lidera/ki NGO:  
Wartości i Zaangażowanie

**Załącznik 4.** Przykład formularza ewaluacyjnego

**Burnout Aid – international project on professional burnout in non-governmental organizations**

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 Ciebie najbardziej przydatne i dlaczego?

.....  
.....

Czy poleciłbyś/ poleciłabyś 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

Czego brakowało Ci podczas dzisiejszego warsztatu?

.....  
.....

Jak możemy ulepszyć ten warsztat?

.....  
.....

Inne uwagi, które chciałbyś/chciałabyś zgłosić?

.....  
.....