



# Obszar Twojego Wpływu

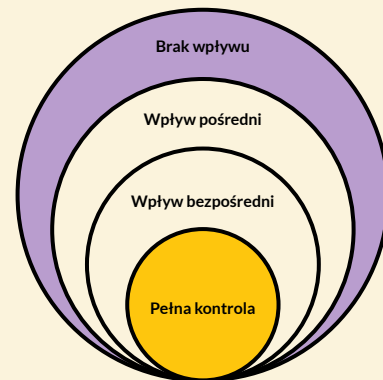
**Narzędzie “Obszar Twojego Wpływu” pomoże Ci zrozumieć, co możesz kontrolować i na co wpływać, a co pozostaje poza Twoją kontrolą i wpływem.**

Skieruje Twoją energię i skupienie na te obszary, które podlegają Twojej kontroli lub na które masz wpływ. Dzięki temu obniżysz poziom stresu wynikający z poczucia braku kontroli i odpowiednio do sytuacji ustawisz swoje cele.

# Jak korzystać z narzędzia?

**Kontrolujemy** jedynie nasze zachowanie, wyobrażenia, pragnienia (wartości i cele, które sobie stawiamy), postawę wobec świata.

**Wpływ** wywieramy na **inne osoby i otoczenie fizyczne (np. urządzenia elektroniczne, z których korzystamy na co dzień)**. To, co od nas zależy, to chcieć i starać się (czyli wpływać na coś).



## Osoby, które mają **wysokie poczucie wpływu**:

- wierzą, że realnie wpływają na daną sytuację,
- widzą przede wszystkim rozwiązanie, a nie problem,
- potrafią zajmować się kilkoma rzeczami naraz,
- są dobrymi organizatorkami i organizatorami,
- patrzą na szklankę do połowy pełną,
- wierzą, że wszystko jest możliwe.

## Osoby, które mają **niskie poczucie wpływu**

- są bardziej wrażliwe na trudy danej sytuacji,
- wierzą, że rzeczy im się przydarzają,
- czekają, co przyniesie los zamiast samodzielnie działać,
- nie odnajdują się w wielozadaniowym układzie pracy,
- nie zauważają możliwości, które leżą w ich zasięgu.

**Zapisz swój cel:** co chcesz osiągnąć, na czym Ci zależy,  
a następnie **rozpisz go na cztery obszary,**  
które pozwolą Ci na przeanalizowanie obszarów wpływu:

### **Mam wpływ i działam:**

w tym miejscu zapisz wszystkie rzeczy związane z Twoim celem, na które masz wpływ, rzeczywiście go używasz i realizujesz te działania.

### **Mam wpływ i nie działam:**

tu zapisz wszystkie rzeczy związane z Twoim celem, na które masz wpływ, ale nie działasz w tych obszarach, choć możesz.

### **Nie mam wpływu i działam:**

wypisz wszystkie rzeczy, na które nie masz wpływu w związku z realizacją swojego celu, a poświęcasz im swoją uwagę i energię, próbujesz działać w tym obszarze.

### **Nie mam wpływu i nie działam:**

zapisz wszystkie okoliczności, na które nie masz wpływu, które nie zależą od Ciebie i nie poświęcasz im swojej uwagi, nie zajmujesz się nimi.

Wydrukuj tę stronę

**Mam wpływ i działam:**

**Mam wpływ i nie działam:**

**Nie mam wpływu i działam:**

**Nie mam wpływu i nie działam:**

**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](https://burnout-aid.eu/pl) lub skontaktuj się z Magdą Turkowską, [magda@cultureshock.pl](mailto: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](http://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/](http://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**

