

**Przeciwdziałanie wypaleniu:  
warsztat dla osób z rozpoczynających zaangażowanie aktywistyczne**

**Wprowadzenie:**

Podczas tego szkolenia zajmiemy się tematem wypalenia związanego z pracą polityczki. Przyjrzymy się czynnikom sprzyjającym pojawieniu wypaleniu, mechanizmom i objawom wypalenia politycznego/aktywistycznego, a także sposobami przeciwdziałania wypaleniu. W trakcie szkolenia uczestniczki będą miały okazję przyglądać się własnej pracy i kulturze organizacyjnej związanej z odpoczynkiem. Będziemy również zastanawiać się nad potencjalnymi zmianami, które można wprowadzić w organizacjach i/lub we własnym, codziennym funkcjonowaniu.

**Cel ogólny szkolenia:** Zachęcenie uczestniczek do wprowadzenia zmian w swojej pracy, co umożliwi im uniknięcie lub redukcję poziomu wypalenia w działalności aktywistycznej.

**Cele szczegółowe szkolenia:**

1. Zdobyć wiedzy na temat mechanizmów wypalenia aktywistycznego.
2. Autorefleksja na temat własnej pracy i czynników sprzyjających wypaleniu.
3. Rozwój umiejętności związanych z przeciwdziałaniem wypaleniu na poziomie organizacyjnym.
4. Rozwój umiejętności związanych z przeciwdziałaniem wypaleniu na poziomie osobistym.

**Słowa-klucze:**

- *Wypalenie*
- *Self-care*
- *Odpoczynek*
- *Zróżnoważony aktywizm*
- *Budżet czasu*



**Czas:** 2 dni (6 godzin zegarowych + przerwy każdy). Scenariusz zakłada udział 12 osób w szkoleniu (taka liczba osób jest uwzględniona w określonym czasie trwania poszczególnych modułów).

### Potrzebne materiały:

- Flipchart
- Flamastry
- Małe karteczki post-it
- Karty ćwiczeń (w załączeniu)
- Rzutnik
- Komputer
- Głośniki
- Kolorowa włóczka

**Ważna uwaga** - niniejszy scenariusz nie jest podręcznikiem dotyczącym wypalenia aktywistycznego. Jako trenerka powinnaś mieć odpowiednie przygotowanie teoretyczne dotyczące mechanizmów wypalenia i sposobów przeciwdziałania mu, aby dostarczać uczestniczkom wiedzę i adekwatne informacje na każdym etapie realizacji szkolenia. Scenariusz zawiera wskazówki dotyczące wiedzy do zaprezentowania podczas szkolenia, do rozwinięcia przez Ciebie oraz propozycje ćwiczeń, które możesz modyfikować lub zmieniać, w zależności od potrzeb grupy, z którą pracujesz.

Scenariusz jest adresowany do kobiet, które **dopiero rozpoczynają swoje zaangażowanie społeczno-polityczne** (jako radne, posłanki, urzędniczki samorządowe, aktywistki, działaczki NGO).

### Badanie potrzeb

Jeśli tylko jest taka techniczna możliwość, przed warsztatem warto przeprowadzić krótką ankietę online, w której zapytamy osoby uczestniczące o ich oczekiwania, potrzeby i dotychczasowe doświadczenia związane z tematem szkolenia. Znacząco ułatwi nam to dostosowanie niniejszego ogólnego scenariusza do potrzeb osób, z którymi się spotkamy.



## Moduł 0 - Wstęp

Kiedy program warsztatu jest bardzo napięty, może pojawić się pokusa, by “zaoszczędzić czas” na tzw. Module 0. Tymczasem w sytuacji warsztatowej, kiedy osoby uczestniczące nie znają się dobrze, a mają w perspektywie spędzenie dwóch dni na wspólnej pracy, dzieleniu się, nie raz osobistymi, doświadczeniami, ta wprowadzająca część jest bardzo istotna i pozwala zbudować solidną bazę pod dalsze działania. Dlatego na początku szkolenia zaadbaj o wzajemne przedstawienie się (np. w formie “rundki”), zaprezentowanie zaplanowanego programu i celów szkolenia oraz upewnienie się, czy jest na nie zgoda od grupy, zebranie obaw i oczekiwań od uczestniczek, a także wypracowanie zasad (kontraktu), które dadzą poczucie bezpieczeństwa i wesprą osoby uczestniczące w jak najpełniejszym skorzystaniu z warsztatu. Na zakończenie tej części możesz zaproponować grupie “energizer”, który z jednej strony będzie miał charakter integrujący, a z drugiej może w lekki sposób wprowadzić osoby do następnej, merytorycznej części warsztatu.

Proponowany przebieg modułu:

1. Przedstawienie się osób prowadzących oraz uczestniczących oraz integracja grupy warsztatowej.
2. Prezentacja celów szkolenia.
3. Zebranie oczekiwań/potrzeb osób uczestniczących oraz ich obaw związanych z uczestnictwem w szkoleniu.
4. Prezentacja programu szkolenia.
5. Wypracowanie zasad współpracy.
6. Energizer wprowadzający do kolejnej części szkolenia (optymalnie taki, który choć trochę nawiązuje do tematyki szkolenia).

**Czas: 90 minut**

### Przedstawienie się osób prowadzących i uczestniczących

- Powitanie uczestniczek szkolenia
- Przedstawienie się osób prowadzących i zaprezentowanie tematu szkolenia, organizatora, źródła finansowania itp.



- Przedstawienie się uczestniczek - imię (opcjonalnie nazwisko), z jakim aktywizmem jestem związana? dlaczego tu jestem?

### Prezentacja celów szkolenia

- Przedstaw cele szkolenia (wcześniej zapisz je na flipcharcie), omów je z uczestniczkami

### Zebranie potrzeb uczestniczek szkolenia

- Zaprosz uczestniczki do podzielenia się swoimi oczekiwaniami i obawami - wybierz preferowaną przez siebie formę (np. stosując tzw. balon - rysujesz na flipcharcie balon lotniczy i prosisz osoby o przyklejanie karteczek z oczekiwaniami (jedno oczekiwanie=jedna karteczka) w czaszy balonu, a obaw (1 obawa = 1 karteczka) przy workach z piaskiem)
- Pogrupuj potrzeby i obawy uczestniczek, podsumuj je, a następnie odnieś się do tego, które potrzeby i w jakim stopniu mogą zostać zrealizowane w trakcie tego spotkania. Możliwie wyczerpująco odnieś się również do obaw, tak aby lęk nie utrudniał osobom zmierzania się z trudnym tematem, jakim jest wypalenie.

### Prezentacja ramowego programu szkolenia

- Omów program - zarówno na poziomie merytorycznym, jak i organizacyjnym (kwestie godzin pracy, przerw, posiłków, noclegu, dopytaj czy wszystko jasne i odpowiedz na nurtujące pytania)

### Wypracowanie zasad współpracy

- Krótko wprowadź do tematu zasad, zapytaj grupę czy ma gotowość na wspólne generowanie reguł obowiązujących w trakcie spotkania.
- W trakcie generowania zasad współpracy zapisuj je na flipcharcie, upewniając się wcześniej, czy dana zasada jest akceptowalna dla wszystkich uczestniczek.
- Zadbaj o uwzględnienie zasad ważnych dla tematu wypalenia, jak np. życzliwość, poufność - może w formule zasady Las Vegas (“co się dzieje w Las Vegas, zostaje w Las Vegas”), nie ocenianie)

### Ćwiczenie integracyjne



- Wybierz ćwiczenie, które lubisz robić i które w jakiś sposób nawiązuje do treści spotkania (np. Aktywistyczne bingo - Załącznik nr 1 lub “Kwiatek” zaczerpnięty z podręcznika Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji “Gry i zabawy” dostępnym pod adresem: <http://czytelnia.frse.org.pl/media/gry-pdf-19070-0.pdf> )

### **Moduł I [Moje style zaangażowania]**

W ramach początku części merytorycznej zaprosz osoby do refleksji nad tym, w jaki sposób angażują się w różne zadania. Aby móc zapobiegać wypaleniu, na początku musimy zdać sobie sprawę z tego, z czego ono wynika, a także pogłębić naszą refleksję na temat naszego zaangażowania.

**Czas: 90 minut**

#### **Instrukcja i opis przebiegu**

Poproś uczestniczki o pomyślenie o jakiejś ważnej dla nich osobiście sprawie / organizacji / wydarzeniu, w które były lub są zaangażowane. Ćwiczenie ma na celu podjęcie refleksji nad tym, co takie działania nam dają, a co zabiera. Rozdaj uczestniczkom czyste kartki papieru A4 oraz coś do pisania. Poproś uczestniczki o odrysowanie obu dłoni na kartce. W obrysie jednej dłoni uczestniczki wpiszą to, co takie działania im dają (np. Poczucie wpływu na rzeczywistość, nowe doświadczenia, etc.), w drugiej to, co zabiera (czas dla bliskich, energię, etc.) - wypisywanie trwa ok. 10 minut. Kiedy uczestniczki już wypiszą wszystkie te kwestie, zaprosz je do rozmawiania w trójkach o swoich “dłoniach” [przez ok 30 minut].

Następnie zaprosz osoby do powrotu do kręgu i przeprowadź dyskusję podsumowującą to doświadczenie.

#### **Omówienie**

Zapytaj osoby o to, jak się czuły podczas tego doświadczenia.

Czy było to łatwe, czy może trudne zadanie?

Którą z “dłoni” łatwiej się wypełniało? Gdzie napisały więcej?

Poproś osoby o podzielenie się tym, co działania im daje - w miarę możliwości spisz te czynniki na flipcharcie. Podsumuj mówiąc, że warto pamiętać o tym w trudniejszych momentach, wracać do nich, gdy ogarnia nas zwątpienie.



Następnie przejdź do tych czynników, które aktywizm im “zabiera”. Zapisuj te czynniki na karteczkach post-it i przyklejaj do flipcharta, grupując je pod względem podobieństwa (np. kategorie: “zdrowie”, “relacje”, “praca zarobkowa”, “bezpieczeństwo”, etc.).

Zastanówcie się wspólnie nad tym, na które z tych czynników możemy mieć wpływ, a na które nie? Które z nich potencjalnie są dla nas najbardziej niebezpieczne?

Podsumuj mówiąc, że w kolejnych częściach szkolenia zajmiemy się tym, co możemy robić, aby aktywizm dawał nam więcej, niż zabierał.

## Moduł II [Wypalenie aktywistyczne]

Drugi moduł będzie dotyczył tego, czym jest wypalenie aktywistyczne oraz własnej oceny naszego aktualnego funkcjonowania w tym kontekście. W trakcie tego modułu zajmiemy się zdefiniowaniem wypalenia aktywistycznego oraz czynników mu sprzyjających. Spróbujemy również zdefiniować nasz własny poziom wypalenia w tym zakresie.

### Proponowany przebieg modułu:

1. Wprowadzenie definicji
2. Autoewaluacja za pomocą kwestionariusza
3. Podsumowanie

**Czas: 150 minut**

### Definicja [60 minut]

Wprowadź uczestniczki w zagadnienie wypalenia aktywistycznego. Na początku możesz poprosić osoby uczestniczące o wzięcie udziału w burzy skojarzeń dotyczących wypalenia aktywistycznego. Zapisz na flipcharcie słowa “wypalenie aktywistyczne” i poproś osoby o podawanie skojarzeń, zapisz je.

Następnie, podziel grupę na 4 zespoły i poproś je o sformułowanie krótkich definicji tego, czym jest wypalenie aktywistyczne. Przedyskutujcie podobieństwa i różnice w pojawiających się definicjach. Możesz również pokazać różne definicje (wcześniej zapisane na flipcharcie lub na prezentacji multimedialnej) pojawiające się w literaturze.



## Mój aktualny poziom wypalenia [90 minut]

### Opis przebiegu

Zaproś uczestniczki do wypełnienia Kwestionariusza Samooceny Wypalenia [Załącznik nr 2]. Podkreśl, że materiał ten nie ma na celu postawienia diagnozy, a jedynie ogólnie wskazać pewną tendencję, która pojawia się w ich samopoczuciu. Daj uczestniczkom ok. 15 minut na pracę własną, następnie wytłumacz sposób obliczania wyniku.

Kiedy osoby skończą wypełniać kwestionariusz i zapoznają się z wynikiem, zaproś do porozmawiania o uzyskanych wynikach w małych grupach (do 4 osób). Zachęć osoby do podzielenia się swoimi uczuciami i refleksjami, które pojawiły się w trakcie wypełniania kwestionariusza [ok. 25 minut].

Możesz poprosić osoby o zaznaczenie swoich wyników na skali narysowanej na flipcharcie (może być anonimowo), tak żeby zobaczyć, jak poziom wypalenia kształtuje się na poziomie grupy. Zastanówcie się wspólnie, z czego to może wynikać.

Zaproś osoby do dyskusji o tym doświadczeniu - wypełnianiu kwestionariusza, czytaniu interpretacji.

Poproś o zastanowienie się nad czynnikami, które sprawiają, że osoby czują się tak, a nie inaczej. Poproś o zidentyfikowanie czynników z różnych poziomów - osobistego (np. Perfekcjonizm, potrzeba kontroli), organizacyjnego (np. Niejasny podział obowiązków), strukturalnego (np. Duży opór społeczny związany z poruszonymi przez nas tematami). Podsumuj krótką prezentacją trenerską dotyczącą czynników sprzyjających wypaleniu aktywistycznemu.

### Dodatkowe pomocnicze materiały

Prezentację trenerską dotyczącą procesów wypalenia aktywistycznego możesz oprzeć m.in. o przeglądowy artykuł Laurence Cox (2011). How do we keep going?

Activist burnout and personal sustainability in social movements dostępny pod adresem:

[http://eprints.maynoothuniversity.ie/2815/1/LC\\_How\\_do\\_we\\_keep\\_going.pdf](http://eprints.maynoothuniversity.ie/2815/1/LC_How_do_we_keep_going.pdf)



Podsumowanie dnia I [ok. 30 minut]: Poproś osoby o powiedzenie, z czym kończą dzisiejszy dzień, co było dla nich najważniejsze, czego się dowiedziały? Jako że poruszane tematy mogły być dla osób uczestniczących trudne, możesz zrobić jakieś ćwiczenie, które da osobom poczucie mocy i sprawstwa.

## Dzień II

### Powitanie

**Czas: 30 minut**

Powitaj uczestniczki i poproś o podzielenie się tym, z czym zaczynają - może być uczucie, refleksja, poziom energii, pytanie. Przypomnij plan na dzień, upewnij się, że wszystko jest jasne.

## Moduł III [Budżet czasu / odpoczynek]

### Proponowany przebieg modułu

1. Refleksja nad budżetem czasu.
2. Odpoczynek.
3. Podsumowanie i przejście do kolejnego modułu.

**Czas: 120 minut**

### Budżet czasu

Na początku zaproś osoby do ćwiczenia, w ramach którego zastanowią się nad własnym stylem pracy i organizacją własnego czasu. Rozdaj uczestniczkom karty ćwiczeń (załącznik nr 3), długopisy i różnokolorowe mazaki / kredki.

Na kartach ćwiczeń znajdują się na puste koła. Koła te symbolizują czas, jaki mamy w ciągu dnia na wszystkie zadania, obowiązki i przyjemności: pracę zarobkową, pracę aktywistyczną/polityczną, czas z bliskimi, przyjaciółmi, relaks, sen, ruch fizyczny. Zadaniem





uczestniczek jest podzielić koło na cztery części. Jedna część ma symbolizować czas poświęcany rodzinie/bliskim, druga czas poświęcony na odpoczynek, trzecia czas poświęcony na pracę zarobkową, czwarta czas na działalność aktywistyczną/polityczną. Wielkość tych części ma odpowiadać temu, ile czasu uczestniczki faktycznie poświęcają na dane czynności. Na koniec należy pokolorować koło, oznaczając czas, który przeznaczamy na różne rzeczy/czynności, w ten sposób by:

- kolor zielony oznaczał czas poświęcany rodzinie/bliskim,
- kolor niebieski oznaczał czas poświęcony na odpoczynek,
- kolor żółty oznaczał czas na pracę zarobkową/zawodową,
- kolor czerwony oznaczał czas poświęcony na pracę aktywistyczną/polityczną,

Następnie poproś uczestniczki o zastanowienie się, jak wyglądałyby proporcje w kole, gdyby mogły dowolnie i w sposób nieskrępowany decydować o podziale swojego czasu.

Uczestniczki nie muszą pokazywać swoich rysunków innym osobom, mogą to uczynić, jeśli chcą.

### Omówienie:

Podczas omówienia warto podkreślać, że nie istnieją idealne proporcje, jednak jeśli prawie całe koło zostało zamalowane na czerwono lub żółto, może być to alarmujące, może świadczyć o pracoholizmie, nadmiernym angażowaniu się w pracę i może przyczynić się do wypalenia zawodowego. Można też zapytać uczestniczek, czy ich preferowany podział czasu bardzo odbiega od podziału rzeczywistego? Czy mogą coś zrobić, aby zbliżyć do siebie te dwa modele?

Warto przedyskutować również to, w jaki sposób na nasz budżet czasu wpływa nasza płeć? Czy uczestniczki wykonują więcej pracy, niż ich koledzy / partnerzy / małżonkowie? Jak to wpływa na ich możliwość odpoczywania / zaangażowania w ważne dla siebie obszary?

Na koniec poproś uczestniczki o uwagi i refleksje. Co sądzą o tym ćwiczeniu? Czy skłoniło ich do pragnienia zmiany organizacji własnego czasu? Jakie największe wyzwania widzą w związku ze zmianami w swoim budżecie czasu?



Ćwiczenie zostało zaadaptowane z:

### Work-life balance

Zaproponuj uczestniczkom obejrzenie filmu Michelle Ryan dotyczącego równowagi między życiem zawodowym, a prywatnym “Work-Life Balance: Balancing Time or Balancing Identity?”: <https://youtu.be/79tRTivyMSM> [film trwa ok. 15 minut].

Przeprowadź dyskusję na temat filmu. Co osoby o tym sądzą? W jaki sposób ten film rezonuje z ich doświadczeniami? Co sądzą o wynikach badań zaprezentowanych podczas filmu? Co z tego filmu mogą zastosować w swoim życiu? Możesz również zaproponować uczestniczkom inne spojrzenie na tę kwestię - jako żonglowanie różnymi elementami, a nie szukanie idealnej równowagi (por. <https://www.workingmother.com/work-life-juggle-consider-work-life-teeter-totter>)

### Odpoczynek

Poproś osoby o wymienienie różnych zachowań, które dla nich odpoczynkiem (np. Sen, spacer, czytanie książki). Zbierz je na flipcharcie.

Zapytaj później osoby, o myśli i uczucia, które pojawiają się, gdy myślą o tym, że chcą odpocząć. Czy pojawiają się myśli, że odpoczynek jest samolubny? Czy pojawia się poczucie winy? Z czego ono wynika? Co możemy robić, gdy pojawiają się takie myśli?

### Sen

Zapytaj osoby o to, ile przeciętnie śpią, zapisz te liczby i podlicz średnią arytmetyczną dla grupy. Zapytaj, czy jest to ich zdaniem wystarczająca ilość? Zaproś do krótkiego (4-minutowego) filmu “How to Succeed? Get More Sleep”, w trakcie którego Arianna Huffington mówi o spaniu, jako bardzo ważnej czynności każdej liderki.



[https://www.ted.com/talks/arianna\\_huffington\\_how\\_to\\_succeed\\_get\\_more\\_sleep?language=en](https://www.ted.com/talks/arianna_huffington_how_to_succeed_get_more_sleep?language=en)

Porozmawiaj z osobami o ich wrażeniach z filmu. Czy czują się przekonane przez autorkę? Jak myślą, co mogą zrobić, żeby więcej spać?

## Moduł IV [Plan Samoopieki]

### Przebieg modułu:

1. Samoopieka - co to jest?
2. Dobre praktyki w zakresie samoopieki.
3. Tworzenie Planów Samoopieki
4. Neutralizowanie potencjalnych przeszkód

**Czas: 150 minut**

### Samoopieka - co to jest?

Wprowadź osoby do tematu samoopieki i tego, co to tak naprawdę znaczy. Zaznacz również, że mimo tego, że istnieje pewien zestaw praktyk, które możemy określać jako samoopiekę, musi być dostosowana do naszych indywidualnych potrzeb - uczestniczki muszą zaprojektować swój własny plan samodzielnie, lub po prostu ten plan nie będzie działać.

Pierwszym krokiem będzie przeprowadzenie dyskusji wokół różnych pomysłów na to, co może wchodzić w zakres planu samoopieki. Pracę nad tym przeprowadź za pomocą metody World Cafe (więcej o metodzie tu: <http://partycypacjaobywatelska.pl/strefa-wiedzy/techniki/world-cafe/>). Podziel grupę na cztery zespoły, które następnie zajmą się dyskusją nad różnymi obszarami samoopieki:

- Ciało
- Umysł
- Relacje
- Organizacja

Każda grupa otrzymuje swój flipchart, po pewnym czasie (np. po 10 minutach) następuje zmiana i wszyscy poza jedną osobą (gospodynią stolika) przenoszą się do innych stolików,



omawiających inne obszary samoopieki. Gospodyni stołu streszcza to, co powiedziały poprzednie grupy i zachęca do dalszej dyskusji. Zachęć uczestniczki do zapisywania bądź rysowania swoich pomysłów.

Jeśli te wątki nie pojawiły się spontanicznie - podchodząc do grup w trakcie dyskusji zasugeruj ich wprowadzenie:

- priorytetyzowanie [po co to robię? Co jest najważniejsze? jeśli wiesz, co jest priorytetem, może łatwiej będzie się skupić /porzucić poczucie winy]
- Robienie mini-przerw w trakcie dnia
- Prośenie o wsparcie
- Utrzymywanie relacji z bliskimi (rodziną, przyjaciółmi i innymi osobami, które dają nam energię)
- Nauka mówienia "nie".

Gdy już wszystkie osoby przejdą przez wszystkie stoliki, podsumujcie dyskusje w części plenarnej.

### Tworzenie planu samoopieki

Kiedy już osoby wiedzą, co mogą robić w ramach samoopieki, rozdaj im karty Planu Samoopieki (Załącznik 4) i poproś o samodzielną pracę nad planami (ok. 30 minut).

Ważne jest, aby zadać dodatkowe pytania: co może stanąć na przeszkodzie?. Co mogą zrobić, aby usunąć te bariery? Jeśli nie mogą ich usunąć, poproś, aby zastanowiły się, w jaki sposób mogą zmodyfikować swoje strategie.

Kiedy już osoby stworzą plan samoopieki, poproś osoby o dobranie się w pary i przedyskutowanie swoich planów i tego, od czego zaczną w najbliższym czasie. Warto poprosić osoby o zaznaczenie 3 rzeczy, które będą mogły wdrożyć już w kolejnym tygodniu, tak aby dać możliwość odniesienia natychmiastowego sukcesu.

### Dodatkowe pomocnicze materiały



Wiele ciekawych materiałów oraz ćwiczeń dotyczących samoopieki:

<http://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/self-care-assessments-exercises/exercises-and-activities.html>

## Moduł V - Podsumowanie i ewaluacja

### Przebieg modułu:

1. Podsumowanie najważniejszych treści
2. Informacja zwrotna na temat szkolenia
3. Zamknięcie szkolenia

### Czas: 60 minut

- Wspólnie z uczestniczkami zbierz najważniejsze wątki pojawiające się podczas szkolenia
- Zaproś uczestniczki do rundki kończącej - wybierz preferowany przez siebie „temat” rundki (np.: z jaką refleksją kończysz szkolenie; jedna rzecz, którą zmienię po tym szkoleniu; trzy najważniejsze rzeczy etc.)
- Ewaluacja spotkania - wybierz preferowany przez siebie sposób ewaluacji (np. Co się osobom podobało / co by zmieniły, ankieta, walizka i kosz, termometr, etc.)
- Zakończenie poprzez zbudowanie „sieci”. Osoby kolejno rzucają do siebie kłębek włóczki mówiąc o tym, za co dziękują sobie i za co dziękują pozostałym osobom uczestniczącym. Kiedy już wszystkie osoby trzymają kawałek włóczki, tworzy się sieć. Chwilę jeszcze poczekaj, następnie wstań i przetnij sieć w taki sposób, aby każda z osób mogła wziąć ze sobą jej kawałek na pamiątkę tego spotkania.

### Załącznik nr 1: Aktywistyczne bingo

Instrukcja: *Zapraszamy do zebrania imion osób, które spełniają dane kryterium. Od jednej osoby można zebrać nie więcej niż 2 kratki. Osoba, która wypełni całą kartę krzyczy “bingo” i wygrywa.* (Zarówno treść bingo, jak i instrukcję można dowolnie modyfikować)



Nie lubi gier integracyjnych (dlaczego?)	Marzy o podróżowaniu (dokąd?)	Nie lubi brać udziału w demonstracjach (dlaczego?)
Lubi oglądać seriale (jakie?)	Był/a w tym roku nad morzem (gdzie?)	Lubi czytać książki (jakie?)
Ma inne hobby niż Ty (jakie?)	<b>BINGO!</b>	Uprawia regularnie sport (jaki?)
Gra na instrumencie (jakim?)	Interesuje się kinem (jakim?)	Lubi zwierzęta (jakie?)
Zna co najmniej 3 języki (jakie?)	Lubi gotować (co?)	Nie lubi pisać wniosków grantowych (dlaczego?)

## Załącznik nr 2 - Kwestionariusz samooceny wypalenia



Tłumaczenie kwestionariusza zaczerpniętego z książki “The Happy Healthy Nonprofit: Impact with Burnout” autorstwa Beth Kanter i Alizy Sherman (2016 Wiley)  
<http://bit.ly/happyhealthynpbook>

Poniższa ocena może Ci pomóc w uzyskaniu większej świadomości dotyczącej objawów stresu, zanim nastąpi wypalenie.

To narzędzie nie jest klinicznym narzędziem służącym diagnozie i służy wyłącznie jako ogólna informacja dotycząca poziomu stresu, jakiego doświadczasz. Jeśli w związku z otrzymanym przez Ciebie wynikiem pojawią się jakiegokolwiek obawy dotyczące twojego stanu zdrowia fizycznego lub psychicznego, skonsultuj się z lekarką lub psychologią.

Przeczytaj każde stwierdzenie i zaznacz "X" w kolumnie, która najlepiej opisuje częstotliwość, występowania tego zjawiska / uczucia.

Użyj tej skali:

0 = Wcale 1 = Rzadko 2 = Czasami 3 = Często 4 = Bardzo często

	0	1	2	3	4
<b>Fizyczne i emocjonalne</b>					
Czuję się wyczerpana i pozbawiona energii fizycznej lub emocjonalnej					
Mam problemy ze snem w nocy					
Mam bóle i inne objawy fizyczne					
Tracę apetyt lub przejadam się/piję niezdrowe napoje					
Mam problem ze skupieniem uwagi i koncentrowaniem się na ważnych zadaniach					



Często zapominam					
Czuję niepokój, depresję lub złość w stosunku do pracy					
<b>Znaki cynizmu i dystansu</b>					
Mam negatywne przemyślenia na temat mojej pracy					
Mam mniej empatii dla współpracownic/ków lub klientów, niż na to zasługują					
Łatwo irytuję się w związku z napotykanymi problemami, moimi współpracownikami lub klientami					
Czuję, że nie wypełniłem swojej pracy					
Czuję mniej ciekawości, podniecenia, radości, namiętności lub nadziei związanej z moją pracą					
Czuję się źle rozumiana lub niedoceniona w pracy					
Czuję, że nie mam z kim porozmawiać					
<b>Oznaki nieefektywności i braku samorealizacji</b>					
Czuję, że nie uczę się niczego nowego w pracy lub nie zdobywam nowych umiejętności					
Czuję, że osiągam mniej niż powinienam					
Czuję ogromną, nieprzyjemną presję, by odnieść sukces					
Czuję, że wykonuję niewłaściwy zawód lub jestem w niewłaściwej organizacji					



Jestem sfrustrowana lub znudzona moją pracą					
Czuję się przytłoczona pracą i wszystkim, co muszę zrobić					
Czuję, że nie mam wystarczająco dużo czasu, aby wykonywać zadania, które są ważne, aby wykonywać pracę o wysokiej jakości					
Czuję, że nie mam wystarczająco dużo czasu na planowanie.					
<b>SUMA</b>					

## Interpretacja wyników

Dodaj wszystkie liczby, w ten sposób uzyskasz pojedynczy wynik. Gdy już będziesz znać sumę, sprawdź poniżej, w jakiej kategorii się znajdujesz.



**Krok 1: Oparty na pasji**

Wynik: 0-22

Nadal masz głęboką wiarę w misję twojej organizacji. Jeśli pracujesz ciężiej z powodu ograniczonych zasobów, twój idealizm, energia i pozytywne nastawienie będą cię wzmacniać tylko przez pewien czas. Możesz odejść z organizacji, jeśli nie będziesz mieć stałego Planu Samo-Opieki, ale posiadanie takiego planu pomoże ci utrzymać twoje zaangażowanie.

**Krok 2: Osłabiona pasja**

Wynik: 23-44

Nie jesteś jeszcze w stanie zagrożenia, ale ten etap może być mylący. Jeśli uznasz, że stres, którego doświadczasz jest nieistotny, zaczniesz przechylać szalę w stronę wypalenia. Zastanów się nad swoimi zachowaniami. Jeśli reagujesz na stres niezdrowymi zachowaniami, spróbuj zacząć dokonywać lepszych wyborów, aby poprawić swoje samopoczucie. Nie poświęcaj się i nie zaniedbuj ustalenia Planu Samoopieki. Zaczynaj teraz od zmiany nawyków.

**Krok 3: Wyzwania związane z pasją**

Wynik: 45-66

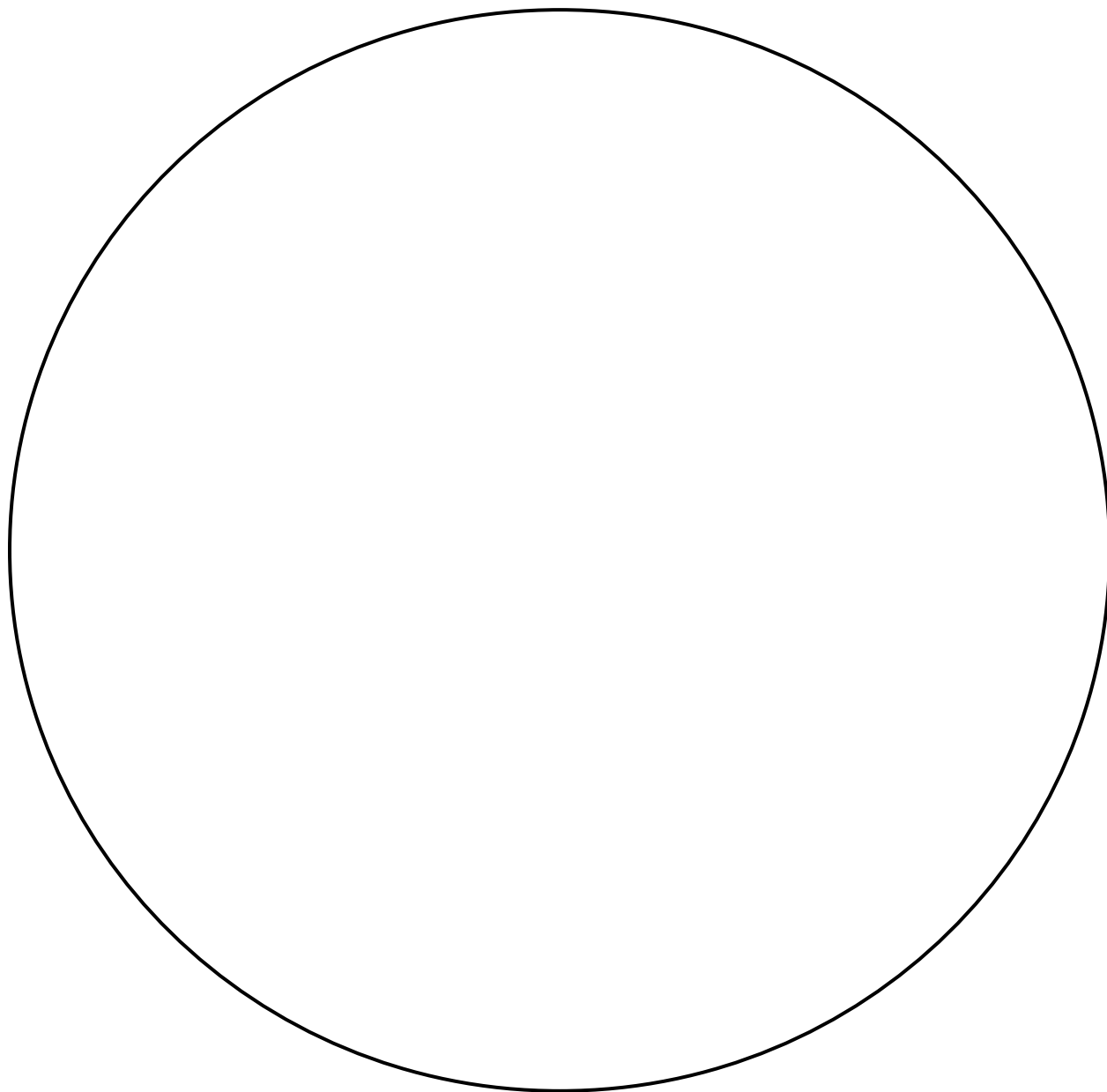
Na tym etapie Plan Samoopieki ma kluczowe znaczenie dla poprawy twojego samopoczucia i ponownego rozpalenia pasji. Może być tak, że nie jesteś w stanie kontrolować stresu, który cię dotyka, ale możesz zacząć kontrolować swoje reakcje. Skonsultuj się z lekarzem/lekarzką i/lub psychologiem/terapeutką na temat fizycznych objawów stresu lub depresji, których doświadczasz.

**Krok 4: Wyczerpanie (pasji)**

Wynik: 67-88

Uzyskaj pomoc już teraz! Jesteś o krok od samozniszczenia :( Natychmiast skonsultuj się z lekarzem/lekarzką i/lub psychologiem/terapeutką na temat twoich fizycznych objawów stresu i/lub depresji. Po uzyskaniu profesjonalnego poradnictwa i odpoczynku, zastanów się nad stworzeniem planu samoopieki, który pomoże ci wrócić do dobrego samopoczucia.

**Załącznik nr 3 - Budżet czasu**



Załącznik nr 4 - Plan Samoopieki

ciało	emocje	relacje
-------	--------	---------



<b>organizacja</b>	<b>miejsce pracy</b>	<b>inny obszar?</b>

*Jak się będę czuła, gdy uda mi się wdrożyć ten plan?*

**Pytania dodatkowe do Planu Samoopieki:**



<i>Co może mi przeszkodzić?</i>	<i>Jak sobie z tym poradzę?</i>

*Jakich negatywnych strategii chcę unikać?*

