

Karty troski

Instrukcja



RegenerAkcja

Czym są *Karty troski*?

Hej ♥

Właśnie trzymasz w ręku lub oglądasz na ekranie *Karty troski*. Jest to narzędzie, które stworzyliśmy, aby zaprosić Cię do rozmyślenia, zastanawiania się, odczuwania i przyglądania się tematowi **wypalenia oraz regeneracji w zaangażowaniu społecznym**.

Na kartach znajdziesz definicje, pytania, zadania i praktyki somatyczne. Treści te pozwolą Ci się przyjrzeć tematowi kosztów zaangażowania społecznego z różnych perspektyw.

Gdzie powstały?

Karty troski zostały stworzone przez zespół **Fundacji RegenerAkcja**.

Jesteśmy pierwszą organizacją w Polsce, która systemowo zajmuje się kwestiami wypalenia aktywistycznego i przeciążeń w zaangażowaniu społecznym. Wspieramy aktywistki i działaczy społecznych w odpoczywaniu i regeneracji.

Towarzyszy nam przekonanie, że wypalenie w zaangażowaniu społecznym różni się od wypalenia zawodowego. W naszej pracy z tym tematem staramy się patrzeć szerzej na czynniki organizacyjne i systemowe oraz nie skupiać się jedynie na odpowiedzialności indywidualnej za nasz dobrostan.

Kto je stworzył?

Julia Celejewska czuwała nad całym procesem powstania *Kart troski*, stworzyła główną koncepcję i odpowiadała za jej realizację.

Natalia Sarata wspierała i doradzała mentorsko, konsultowała pomysły, zajmowała się częścią badawczą.

Joanna Grzymała-Moszczyńska wsparła część etapu testowania i współprowadziła warsztaty testujące.

Mira Larysz czuwała nad stroną graficzną i układem treści na kartach.

Ważny wkład w powstanie *Kart troski* miały osoby, które wzięły udział w procesie testowania. Dziękujemy Wam!

Dla kogo są?

Tworzyłyśmy *Karty troski* z myślą o osobach zaangażowanych w sektor pomocy humanitarnej i rozwojowej.

Temat wypalenia i regeneracji jest jednak uniwersalny. *Karty troski* kierujemy więc do wszystkich osób, które są zaangażowane społecznie. Aktywistki, działacze, koordynatorki projektów społecznych, pracowniczki administracyjne, osoby zajmujące się edukacją, wolontariusze – to narzędzie jest także dla Was.

Oddajemy je również w ręce grup i organizacji, osób zarządzających oraz trenerów i facylitatorek, wspierających III sektor.

Czemu służą?

Sięgając po *Karty troski* możesz:

- pogłębić swoje rozumienie terminu „wypalenie”,
- uporządkować wiedzę na temat objawów wypalenia i zjawisk towarzyszących,
- zapoznać się z praktykami somatycznymi,
- pogłębić swoją refleksję na temat regeneracji i wracania do równowagi,
- zyskać szersze rozumienie czynników przeciążających oraz odpowiedzialności organizacji,
- zainicjować w swoim zespole rozmowę o kosztach zaangażowania społecznego.

Jaka jest konstrukcja talii?

Stworzyłyśmy **karty fioletowe**, z myślą o refleksji indywidualnej. One zapraszają m.in. do pytań: *Jak ja się czuję? Co mnie przeciąża? Jak ja rozumiem wypalenie? Co mi pomaga się regenerować?*

Karty zielone powstały zaś z myślą o refleksji na poziomie grupy / organizacji. One zapraszają m.in. do pytań: *Jak pracujemy w naszej organizacji? Jakie są narzędzia wsparcia? Jak rozmawiamy o problemach?*

Zachęcamy Cię najpierw do zaprzyjaźnienia się z kartami fioletowymi, zanim sięgniesz po karty zielone. Karty fioletowe pomagają w zbudowaniu podstawowej wiedzy i refleksji na temat zjawiska wypalenia.

Na co zwrócić uwagę?

Zachęcamy Cię do używania kart w zrównoważony sposób – bez pośpiechu, z szacunkiem do Twojej energii i pojemności.

Niektóre wątki mogą okazać się trudne lub bolesne. Wybrane karty mogą wprowadzić Cię w dyskomfort. Inne zaś mogą przynieść Ci radość, ulgę albo zainspirować do dalszych poszukiwań.

Sprawdzaj ze sobą, na co masz aktualnie gotowość. Każdą z kart możesz zawsze pominąć i wrócić do niej w dogodnym dla siebie momencie.

Gdy będziecie pracować z nimi zespołowo, pamiętajcie o zasadzie dobrowolności. Dzielcie się swoimi przemyśleniami w taki sposób, żeby czuć się przy tym bezpiecznie.

Jak ich używać indywidualnie?

Proponujemy dwa podejścia.

→ Jeżeli lubisz strukturę i porządek, zapoznaj się z kartami po kolei, zgodnie z numeracją. Karty przeprowadzą Cię przez skontaktowanie się z ciałem, refleksje o zmęczeniu, informacje o wypaleniu, ścieżkę regeneracji i wątki dedykowane zespołowi.

→ Jeżeli wolisz intuicyjnie skorzystać z *Kart troski*, pomieszaj je lub potasuj i wyciągnij jedną kartę. Zobacz, co do Ciebie przyszło. Jak tak karta odnosi się do Twojego obecnego doświadczenia?

★ Możesz mieć swój inny, własny sposób na użycie *Kart troski*. Każdy jest dobry. Zobacz, do czego karty Cię zapraszają.

Jak ich używać w zespołach?

Dla zespołów polecamy okresowe rundy z użyciem *Kart troski*.

- Rozłóżcie karty na stole / udostępnijcie plik online.
- Niech każda z osób wybierze jedną kartę, która jest jej tego dnia najbliższa, porusza istotny dla niej wątek.
- Po kolei powiedzcie sobie, czemu wybraliście dzisiaj akurat tę kartę.

Takie użycie *Kart troski* pozwoli na regularne robienie miejsca na przyglądanie się temu, jak się mają osoby w Waszym zespole, z czym się mierzą i w jakich obszarach potrzebują wsparcia. Jeżeli pracujecie w zespole większym niż 12–15 osób, robienie takiej rundy może być wyzwaniem czasowym. Wtedy zachęcamy do wybierania lub losowania jednej karty na spotkaniach zespołu i wspólnej refleksji nad tym zagadnieniem.

***Karty troski* – co dalej?**

Może być też tak, że czujesz zdezorientowanie. Być może, masz w głowie więcej pytań i wątpliwości niż przed sięgnięciem po karty. To normalne. Daj sobie trochę czasu. Temat wypalenia może poruszyć wiele zapomnianych w nas wątków.

Jeżeli po użyciu *Kart troski* podejrzewasz, że wypalenie może dotyczyć Ciebie lub Twojego zespołu, poszukaj wsparcia.

Możliwe dalsze kroki:

- superwizja indywidualna / zespołowa
- konsultacje psychologiczne
- udział w warsztatach anty-wypaleniowych
- wspólne wypracowanie narzędzi troski

Jak się z nami skontaktować?

Zainteresowało Cię to narzędzie?

Chcesz je użyć w swoim zespole,
ale potrzebujesz wsparcia?

A może szukasz innych narzędzi wsparcia
dla siebie lub swojej organizacji?

Zapraszamy do kontaktu:

Fundacja RegenerAkcja

regeneracja@gmail.com

facebook.com/regeneracja

troska.regeneracja.pl

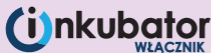
Przeznacz 1,5% swojego podatku od
dochodu na działania wspierające
społeczników i aktywistki.

KRS: 0000290372.



RegenerAkcja

Fundacja RegenerAkcja



Inkubator

Włacznik Innowacji Społecznych



**Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej**
w Poznaniu

Lider projektu

Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu



WIELKOPOLSKA



JEDYNOSTWA ORGANIZACYJNA
SANITARIATU I
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Województwo Wielkopolskie



Pomorze
Zachodnie

Partnerzy projektu

Województwo Zachodniopomorskie



STOWARZYSZENIE
NA RZECZ SPÓŁDZIELNI SOCJALNYCH

Stowarzyszenie na Rzecz
Spółdzielni Socjalnych

Karty troski powstały w ramach inkubatora „Włacznik Innowacji Społecznych” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER). Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

