

Usiądź wygodnie.  
Poczuj kontakt z podłożem.  
Weź kilka oddechów.  
Pozwól sobie na poczucie  
ciężaru swojego ciała.  
Oczy pozostaw zamknięte  
lub rozluźnione.

**Oddychaj.**

Usiądź wygodnie.

Przejdź uwagą do swoich barków  
i górnej części pleców.

Robiąc wdech, unieś barki lekko do góry.

Następnie energicznie je opuść,  
wydychając powietrze.

Powtórz ruch kilka razy.

**Wyobraź sobie, że z każdym  
ruchem zrzucaś z barków ciężar.**

Oczy pozostaw zamknięte lub rozluźnione.

Kiedy czuję  
**zmęczenie**, to \_\_\_\_\_

Jak Twoje ciało reaguje,  
gdy jest **przeciążone**?  
Co się wtedy z nim dzieje?

bóle pleców

poczucie pustki

problemy z koncentracją

cynizm

obniżony nastrój

zaburzenia snu

utrzymujące się wyczerpanie

brak sprawczości

utrata sensu

To są niektóre z objawów wypalenia.  
Które z nich dotyczą Ciebie?

Kiedy jestem przemęczona\_y,  
mam **mniej cierpliwości** do  
osób, z którymi współpracuję.

”

W jakim stopniu zgadzasz się  
z tym stwierdzeniem?

1

zdecydowanie  
się nie zgadzam

10

zdecydowanie  
się zgadzam

W sytuacji przeciążenia,  
**proszę o pomoc.**

”

W jakim stopniu zgadzasz się  
z tym stwierdzeniem?

1

zdecydowanie  
się nie zgadzam

10

zdecydowanie  
się zgadzam

**Wyśpisz się** w grobie.

Bez pracy **nie ma kołaczy**.

Im większa jest **praca**,  
tym są miłsze znoje.

”

A jakie postawy motywują Ciebie  
do działania? Które pochodzą  
od Ciebie, a które z otoczenia?



**Zmęczenie**, brak gotowości do działania i potrzeba odpoczynku to zwykłe ludzkie doświadczenie, a nie sygnał wybrakowania i skazy charakteru.

Jaką Ty masz relację  
ze swoim zmęczeniem?

To ja **ponoszę**  
**odpowiedzialność** za to,  
czy się wypalę, czy nie.

”

W jakim stopniu zgadzasz się  
z tym stwierdzeniem?

1

zdecydowanie  
się nie zgadzam

10

zdecydowanie  
się zgadzam

# Wypalenie

Wypisz wszystkie swoje skojarzenia.

**Wypalenie** to skutki długoterminowo kumulowanego stresu i nieodreagowanego napięcia, materializujące się w ciele i przejawiające się w jego fizjologii, psychice, emocjach, duchowości i wymiarze relacyjnym i poznawczym.

”

Natalia Sarata

**Według badań** z 2017, przeprowadzonych wśród osób pracujących w ONZ:

**23%**

pracowników ONZ ma  
problemy z alkoholem

**23%**

cierpi na zaburzenia  
depresyjne

**20%**

cierpi na PTSD

**18%**

ma zaburzenia lękowe

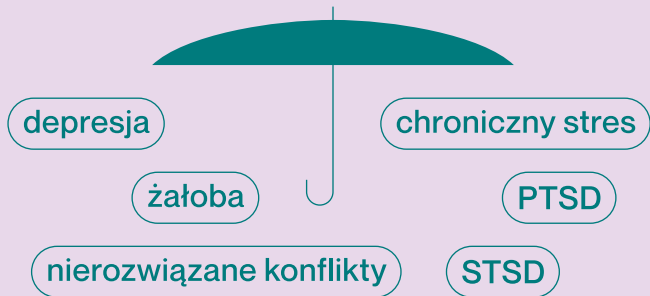
*Staff Well-Being Survey Data Report, 2017*

**Zmęczenie empatii** to zjawisko, którego często doświadczają osoby wspierające innych.

Jak Ty rozumiesz to pojęcie?  
Czym to zjawisko może być dla Ciebie?

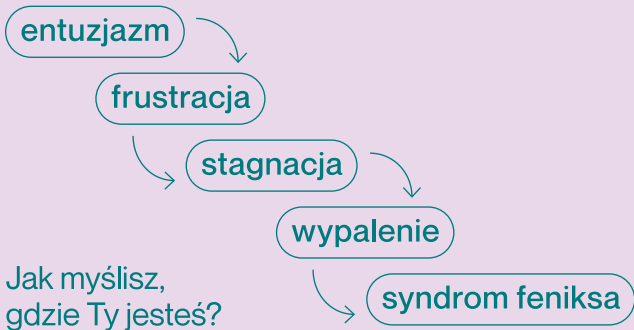
**STSD** (*wtórny zespół stresu pourazowego*) może wystąpić u osób, które wspierają bezpośrednio lub pośrednio np. uchodźców i ofiary konfliktów. Są to koszty emocjonalne wynikające ze współodczuwania, słuchania, czytania, pisania o traumatycznych przeżyciach innych osób.

Na **wypalenie** możemy spojrzeć  
jak na zjawisko parasolowe:





## Trajektoria wypalenia:



# Co Cię **wypala** w Twojej pracy / działaniu?

Wypisz i uszereguj w kolejności od najbardziej istotnego czynnika.

Wciąż robię  
**niewystarczająco.**

”

Inni przecież  
mają **gorzej.**

Jak często takie myśli towarzyszą Ci  
w Twoim zaangażowaniu? Jak wpływają  
na Twoją gotowość do odpoczywania?

# Haj pomagacza

Jak Ci się kojarzy ten stan?  
Jaki niesie potencjał, a jakie ryzyko?

Czuję się **sprawiedliwie**  
**wynagradzana\_y**  
za swoją pracę.

”

W jakim stopniu zgadzasz się  
z tym stwierdzeniem?

1

zdecydowanie  
się nie zgadzam

10

zdecydowanie  
się zgadzam

Czynniki powodujące **wypalenie** mogą pochodzić z trzech różnych poziomów:



**Według badań** dotyczących dobrostanu osób działających w organizacjach pozarządowych i ruchach nieformalnych:

**66%**

osób

w ciągu ostatnich dwóch miesięcy przed badaniem przez znaczną część czasu czuły się fizycznie wyczerpane w związku ze swoją aktywnością społeczną i polityczną.

M. Cypryńska-Nezlek, *Wyzwania i zagrożenia pracy w NGO i nieformalnych ruchach społecznych*, 2020

wymóg produktywności

prekariat

grantoza

pośpiech

projektoza

rywalizacja

kultura zapierdolu

norma sprawności

efektywność

To niektóre zjawiska kształtujące dynamikę działania w III sektorze. Które z nich dotyczą Ciebie?  
Jak wpływają na pracę Twojego zespołu?



# Kultura zapierdolu

Jakie budzi w Tobie skojarzenia?  
Jakie jej przejawy widzisz w swojej  
pracy i dookoła siebie?

Teraz nie musisz  
nic robić.

**Poczuj, jak to jest.**

sen

spacer

wyjście do kina

wyjazd

czytanie książek

joga

medytacja

ćwiczenia fizyczne

spotkania ze znajomymi

seriale

**Co (jeszcze)**  
**pomaga Ci się regenerować?**

## Gdy potrzebuję się **zregenerować**:



Umawiam się  
ze znajomymi



Zaszywam się  
w łóżku i śpię



Biorę wolne  
i zmieniam miejsce



---

Kiedy ostatni raz  
**dobrze Ci się spało?**

Kiedy ostatni raz spotkało  
Cię coś **przyjemnego**?  
Co to było?

Narysuj „**rozluźnienie**”.

Co Ci się pomaga rozluźnić? Jak to czujesz?  
Czego potrzebujesz, żeby mieć do tego dostęp?

To **ludzie** są największym zasobem grup i organizacji.

**Zasoby naturalne**

**Zasoby ludzkie**

Traktujesz siebie jako skarb  
czy jak surowiec do wydobywania?  
Jak postrzegasz innych?



**Potrzebuję** od swojej  
grupy / organizacji, \_\_\_\_\_

superwizja

norma odpuszczania

dbanie o przerwy w pracy

dostęp do szkoleń

docenianie

urlop wytchnieniowy

To są niektóre z narzędzi troski w organizacjach.  
Czego Ty potrzebujesz? Do czego masz dostęp?

Czy w Twoim zespole jest  
miejsce na to, żeby szczerze  
powiedzieć, **jak się czujesz?**

Zastanów się chwilę i pomyśl,  
jak to na Ciebie wpływa?

## Zazwyczaj:



Spinam się  
i robię do końca.



Proszę  
o pomoc.



Odpuszczam.

***Karty troski*** powstały w ramach inkubatora „Włącznik 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

