

## W mojej grupie / organizacji **normą** jest, że:



Spinamy się  
i robimy do końca.



Prosimy  
o pomoc.



Odpuszczamy.

Jakie jest ogólnie tempo  
i **intensywność pracy**  
w Waszym zespole?



Bez przerwy  
intensywne



Intensywne, ale  
z przerwami



Spokojne,  
zrównoważone

Jeśli w grupie ma szansę pojawić się norma związana z pozytywną oceną odpoczynku, brania urlopów i dbania o siebie w działaniu, zwiększa się prawdopodobieństwo **mniejszego poziomu wypalenia.**

”

J. Grzymała-Moszczyńska, W. Kałwak  
*Wypalenie i kryzysy psychiczne wśród osób  
zaangażowanych społecznie i politycznie, 2022*

Każdy człowiek ma prawo do **urlopu i wypoczynku**, włączając w to rozsądne ograniczenie godzin pracy i okresowe płatne urlopy.

”

*Powszechna Deklaracja Praw Człowieka, 1948*

Rozpoznaję **wypalenie**  
w moim zespole  
po tym, że:

Wypisz 4–8 symptomów,  
które do Ciebie przychodzą.

**PTSC** (*Post Traumatic Stressed Communities*  
– społeczności dotknięte stresem pourazowym)  
może wystąpić wtedy, gdy zespół organizacji  
albo grupa wolontariuszy doświadcza silnych  
ataków i reperkusji z zewnątrz (np. od władz), nie  
ma wewnętrznych mechanizmów redukcji  
napięcia, a ujście dla napięcia znajduje  
w wewnętrznych sporach i polaryzacjach.

*Mutual Aid, Trauma & Resiliency,*  
Jane Addams Collective

Czy zdarza się,  
że osoby **odchodzą**  
z Waszego zespołu?  
Jakie Twoim zdaniem są  
tego przyczyny?

## Zazwyczaj:



Rozmawiamy w zespole  
o trudnych rzeczach.



Nie adresujemy tematów, które  
mogłyby prowadzić do konfliktu.



Jak Twoja organizacja  
mogłaby Cię wesprzeć, gdy  
jesteś w **fazie frustracji**?

[Następuje, gdy orientujemy się, że nasz zakres  
wpływu i sprawczości są ograniczone w stosunku  
do wyobrażeń w fazie entuzjazmu; często wiąże  
się z silnymi emocjami i nasilonymi staraniami.]

Co grupa lub organizacja  
może zrobić dla osób  
zatrudnionych / działających,  
gdy są w **fazie stagnacji**?

[Następuje, gdy starania podejmowane w fazie frustracji nie przynoszą oczekiwanej zmiany; charakteryzuje ją utrata wiary w możliwość i sens zmiany, zubożenie, mechaniczne działanie.]

# Stwórz **instrukcję obsługi siebie** w sytuacji przeciążenia:

1

Kiedy widzisz,  
że jestem przemęczona\_y, to \_\_\_\_\_

2

Kiedy widzisz,  
że mam za dużo na głowie, to \_\_\_\_\_

**Jak świętujecie** w swoim  
zespole / organizacji?