

Avtorici: *Gabrijela Ivanov in Marina Milković, K-zona*

Trajanje delavnice:

6 ur, razdeljenih na dve triurni srečanja

1. Kratek opis

Delavnica govori o izgorelosti v nevladnih organizacijah. Udeleženci bodo z različnimi dejavnostmi spoznali stres in izgorelost, znake izgorelosti, dejavnike tveganja ter možne strategije za preprečevanje izgorelosti in spopadanje z njo. Raziskali bodo svoj trenutni položaj na delovnem mestu in v aktivizmu ter tudi svoje potrebe in želje za prihodnost. Poleg tega bodo imeli priložnost deliti svoje izkušnje z izgorelostjo in se spraševati o svojem odnosu do izgorelosti.

2. Cilji delavnice

Cilj je povečati ozaveščenost o problemu izgorelosti, prepoznati posamezne znake izgorelosti in načrtovati, kako uvesti skrb zase v vsakodnevni urnik.

3. Ciljna skupina delavnice

Delavnica je namenjena posameznikom iz različnih nevladnih organizacij. Maksimalno število udeležencev je 8–10.

4. Program delavnice

	Trajanje aktivnosti	Cilji	Opis aktivnosti (podroben opis vaj)
1. dan			
1.	Uvod 15 minut	Predstavitev programa in moderatorjev. Določitev pravil skupine.	Moderatorji predstavijo sebe, svoje poklicne izkušnje, strukturo delavnice in njene cilje. Poleg tega moderatorji predlagajo pomembna skupinska pravila in preverijo, ali se udeleženci z njimi strinjajo in ali želijo dodati še kakšna pravila. Glej: Priloga 1. Pravila skupine.
2.	»Kaj je v tvoji denarnici/torbi?« 15 minut	Da bi se spoznali.	Vsak udeleženec iz svoje denarnice ali torbe vzame nekaj, kar predstavlja njega in tisto, kar mu je pomembno. To je lahko slika, nekaj, kar je povezano z njegovimi hobiji, njegov telefon ... Ko udeleženci izberejo svoje predmete, vsak od njih predstavi, kaj je izbral in kako je to povezano z njim. Prav tako povedo svoja imena, kje delajo in koliko časa.
3.	Pričakovanja 10 minut	Raziskovanje, kaj želijo udeleženci pridobiti s to delavnico, in kakšni so njihovi strahovi.	Naloga je, da pričakovanja z delavnice napišete na listke. Uporabijo se papirji različnih barv. Z eno barvo udeleženci napišejo, kaj se želijo naučiti/odnesti s te delavnice. Z drugo barvo napišejo, za kar si ne želijo, da bi se zgodilo. Moderatorji preberejo listke, jih razvrstijo, povzamejo in komentirajo. Pomembno je, da udeležencem dovolite, da jim ni treba napisati pričakovanj, če jih nimajo.
4.	Jaz v službi danes 25 minut	Raziskati, kakšen je njihov položaj v nevladnem sektorju in aktivizmu danes, kako vidijo sami sebe, z uporabo metaforičnih ali drugih podobnih kart.	Eden od moderatorjev razgrne metaforične kartice Habitat ali druge podobne kartice (npr. kartice Dixit) na tla pred udeležence. Vse kartice z ilustracijami so lahko koristne, saj ni pomembno, kaj je na karticah, temveč kako udeleženci povezujejo različne ilustracije s svojim trenutnim položajem na delovnem mestu. Vsak udeleženec pogleda kartice in izbere eno, ki opisuje, kako se zdaj počuti na svojem delovnem mestu. Pomembno je, da udeleženci ne iščejo »ustrezne« kartice. Izberejo naj kartico, ki jim najprej pade v oči in ki jih povezuje z njihovim trenutnim položajem na delovnem mestu. Nato vsak udeleženec pove svoje mnenje o tem, zakaj je izbral svojo kartico, in tudi vse drugo, kar želi povedati o tem, kako se počuti na delovnem mestu. Facilitatorji bodo dobili vtis o tem, kako zelo so udeleženci pod stresom in ali že delijo nekatere možne znake izgorelosti. Udeleženci shranijo svoje kartice do naslednjega srečanja, na naslednji del delavnice pa naj jih prinesejo s seboj.
5.	Miti o izgorelosti 25 minut	Raziskati stališča in znanje o izgorelosti.	Eden od moderatorjev prebere mite o izgorelosti. Udeleženci imajo rdeče in zelene lističe. Če se z izjavo strinjajo, vzamejo zeleni listek, če se z njo ne strinjajo,

			pa rdečega. Udeleženci razpravljajo o svojih mnenjih in izkušnjah. Na koncu moderatorji delijo dejstva o izjavi in s tem povezano znanje o izgorelosti iz literature. Facilitatorji bodo imeli priložnost dobiti vtis o odnosu udeležencev do izgorelosti. Oglejte si: Priloga 2. Miti o izgorelosti.
6.	Odmor 15 minut		
7.	Kaj je izgorelost? 25 minut	Izobraziti udeležence o izgorelosti.	Moderator ima kratko predstavitev o izgorelosti. Vsebina predstavitve je na prvi strani zloženke, ki jo udeleženci dobijo po delavnici, na koncu tega scenarija. Glej: Priloga 7. Teme: • Opredelitev • Razsežnosti izgorelosti • Znaki izgorelosti na organizacijski ravni • Znaki izgorelosti na ravni posameznika: telesni, kognitivni, vedenjski, čustveni Po predstavitvi skupina razpravlja o vsebini. Izobraževalci lahko pri vodenju razprave uporabijo predlagana vprašanja. Druga možna različica te dejavnosti je predlagana na koncu tega scenarija, v delu z dodatnimi dejavnostmi. Vprašanja za skupino: Katere znake izgorelosti prepoznate sami? Kako se običajno odzovete v stresnih situacijah? Katere posledice izgorelosti ste doživeli vi in vaša nevladna organizacija?
8.	Pritisk na delovnem mestu 30 minut	Našteti stresne situacije na delovnem mestu in povedati, kako se udeleženci odzivajo v stresnih situacijah. Izobraževanje o uporabnih in neuporabnih strategijah za spoprijemanje s stresom.	Vsak udeleženec dobi papir in razmišlja o eni stresni situaciji na delovnem mestu. Lahko jo nariše, napiše ali zapiše na kakršenkoli drug način. Svoje situacije udeleženci predstavijo v skupini in opišejo tudi, kako so se z njimi spopadli. Moderatorji povzamejo strategije spoprijemanja s stresom, ki jih omenjajo udeleženci, in jih na flipchartu razdelijo na uporabne (npr. pogovor s sodelavci, dovolj spanja, sprostitvene tehnike ...) in neuporabne (npr. zaskrbljenost, zatiranje čustev, zadrževanje pozno v službi, kajenje, pitje ...). Razpravljajte o tem, zakaj so nekatere strategije koristne, druge pa ne. Seznam uporabnih in neuporabnih strategij je predstavljen v Prilogi 4.
	DOMAČA NALOGA Moj tedenski urnik 10 minut	Raziskati, kako je videti običajen teden v službi.	Vsak udeleženec dobi tabelo, v katero zapiše svoje dejavnosti v enem tednu do naslednje delavnice. Prav tako naj zapišejo stopnjo zadovoljstva/uspešnosti pri tej dejavnosti (od 1 do 10; npr. pošiljanje e-sporočil S3, A4). Če kakšna dejavnost traja več kot eno uro, jo lahko označite s puščico v več vrsticah. Glej: Priloga 3. Primer obrazca za tedenski raspored.

	Zaključni krog 10 minut	Preveriti, kako se vsi počutijo.	Vsak udeleženec na kratko pove, kako se počuti ob koncu prvega dne in kako mu je bilo sodelovati na delavnici.
2. dan			
11	Kako mi lahko koristi spopadanje z izgorelostjo? 25 minut	Ugotavljanje koristi, ki jih prinaša spopadanje z izgorelostjo, in kako bi potem izgledale stvari.	Eden od moderatorjev razporedi metaforične kartice Habitat ali druge podobne kartice (npr. kartice Dixit) na tla pred udeležence. Udeleženci naj s seboj prinesejo kartice, ki so jih izbrali prvi dan. Vsak udeleženec pogleda kartice in izbere eno, ki odgovarja na vprašanje »Kako se želim počutiti na delovnem mestu?«. Pomembno je, da udeleženci ne iščejo »ustrezne« kartice. Izberejo naj kartico, ki jim najprej pade v oči in ki jih asociira na to, kako se želijo počutiti na delovnem mestu in kaj bi bilo takrat lahko drugače. Nato vsak udeleženec pove svoje mnenje o tem, zakaj je izbral svojo kartico, in tudi vse drugo, kar želi povedati o tem, kako se želi počutiti na delovnem mestu. V skupini se razpravlja o tem, kako bi bilo na delovnem mestu, če bi se počutili tako, kot si želijo. Udeleženci primerjajo svojo novo kartico s prejšnjo. Obe kartici shranijo do konca delavnice.
12	DOMAČA NALOGA Moj tedenski urnik 25 minut	Dobiti boljši vpogled v tedenski urnik vsakega udeleženca in morebitne vire izgorelosti.	Udeleženci delijo svoj tedenski urnik, ki so ga morali narediti za domačo nalogo. Prav tako delijo svoj splošni vtis o stopnji zadovoljstva in dosežkov ter o tem, ali v svojem urniku vidijo kakšne težave. Facilitatorji skupaj s skupino razpravljajo o težavah v vsakem urniku, ki lahko povzročijo izgorelost: ali gre za nadurno delo, nepričakovane situacije, možne vire izgorelosti, pomanjkanje skrbi zase in prostočasnih dejavnosti ...
13	Kaj je zame pomembno? 40 minut	Odkrivanje področij življenja in vrednot, ki jih trenutno zanemarjamo.	Vsak udeleženec dobi list papirja in svinčnik. Na sredino papirja udeleženci napišejo svoje ime. Okoli svojega imena napišejo, kaj jim je pomembno (npr. prijatelji, svoboda, zabava ...). Število stvari ni omejeno. Svoje ime povežejo z besedami, vendar tako, da naredijo hierarhijo stvari, ki so zanje pomembne. Uporabijo tri črtice, če je nekaj zelo pomembno, dve, če je srednje pomembno, in eno, če je manj pomembno. Nato črte, ki povezujejo njihovo ime z besedami, prekrizajo s tremi črtami, če so zelo zadovoljni s tem, koliko se trenutno posvečajo tej pomembni stvari v svojem življenju in koliko prostora ima v njihovem življenju, z dvema črtama, če so srednje zadovoljni, in z eno, če so manj zadovoljni. Če je potrebno, lahko moderatorji za boljše razumevanje na flipchartu pokažejo en primer. Na koncu vsak udeleženec pove, česa se je zavedel, kako je zadovoljen s tem, kar vidi, katere pomembne stvari so zanemarjene in kaj je v njegovem življenju dobro zastopano.
14	Odmor 15 minut		

13	Banka samopomoči 25 minut	Zbiranje vseh oblik samopomoči, ki jih posameznik preferira, na enem mestu (ena ovojnica). Določiti čas v dnevu za samopomoč.	Vsak udeleženec dobi ovojnico. Nanjo lahko napišejo svoja imena, napišejo »banka za samopomoč« ali jo kako drugače okrasijo. Prav tako dobijo majhne koščke pisanega papirja. Med izvajanjem te dejavnosti naj imajo udeleženci v mislih prejšnji dve vaji – kako se želijo počutiti na delovnem mestu, kaj potrebujejo, katere pomembne stvari trenutno zanemarjajo ... Na lističe papirja napišejo vse oblike samopomoči, ki jih imajo najraje in se jih lahko spomnijo. Število ni omejeno. Ovojnice bodo po delavnici odnesli s seboj. Če pogrešajo ideje, lahko uporabijo nekatere iz Priloge 5, vendar naj zapišejo le stvari, ki jih bodo zares počeli, stvari, ki sproščajo njih, ne nekoga drugega. Pomembno je, da se udeleženci zavedajo, da imajo že veliko orodij, ki jim lahko pomagajo pri sproščanju in okrevanju od stresa. Nato naj udeleženci s pomočjo svojega tedenskega urnika določijo čas v dnevu, ki ga bodo izkoristili za samopomoč. To je lahko 30 minut ali dve uri, vendar mora biti zelo natančno določen in obvladljiv. Na koncu udeleženci s skupino delijo vsebino svojih bank za samopomoč in čas, ko lahko te dejavnosti prakticirajo. Facilitatorji poudarijo, da samopomoč ne sme biti nekaj, kar se zgodi, »ko imamo čas«, saj v tem primeru ta čas običajno nikoli ne pride, in da jo je treba načrtovati v našem urniku. Prav tako poudarjajo, da bi morale imeti dejavnosti samopomoči v našem urniku enako vrednost kot dejavnosti, povezane z delom.
17	Vizualizacija mojega varnega prostora 20 minut	Uvajanje ene od oblik sproščanja in samopomirjanja.	Eden od moderatorjev prebere vodeno vizualizacijo (Priloga 6). Udeleženci se udobno namestijo in sledijo navodilom. Po vizualizaciji se pogovorijo o tem, kako so bili videti njihovi varni kraji. Pomembna ugotovitev je, da se lahko vedno vrnemo na svoje varno mesto, ko nam je težko ali smo pod hudim stresom.
18	Zaključni krog + ocenjevanje 25 minut	Preveriti, ali so bila pričakovanja glede delavnice izpolnjena, in se posloviti.	Udeleženci prejmejo gradivo iz Priloge 10 s pomembnimi informacijami o izgorelosti in osnovnimi smernicami za preprečevanje in obvladovanje izgorelosti na ravni posameznika in organizacije. Poleg tega si udeleženci ogledajo svoji dve metaforični kartici in delijo svoje vtise o delavnici, zaključke in kaj bodo od te delavnice odnesli zase. Opomba: Facilitatorji lahko uporabijo primer evalvacije papirja, ki je predstavljen v Prilogi 11.

5. Pripomočki za delavnico

Veliki listi papirja na stojalu, papirji, svinčniki, barvni svinčniki, samolepilni lističi, barvni papirji, metaforične kartice Habitat (ali druge podobne kartice, npr. Dixit), kuverte.

6. Kontekst (seznam publikacij, filmov in predstavitev, ki si jih je vredno ogledati po delavnici)

1. *An Idealist's Guide to Avoiding Burnout* - podcast with Alessandra Pigni: <https://nonprofitquarterly.org/an-idealists-guide-to-avoiding-burnout/>.
2. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2005). *Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work*.
3. Pigni, A. (2016). *The Idealist's Survival Kit. 75 Simple Ways to Avoid Burnout*.

7. Pripombe/možne spremembe – predlogi za dodatne dejavnosti:

KAJ VEMO O IZGORELOSTI?

SKUPINSKA AKTIVNOST

Moderatorji udeležence razdelijo v tri skupine, vsaka skupina dobi velik papir in nalogo. Delijo svoje znanje o določeni temi.

- 1. skupina:** napiše, kaj ve o opredelitvi in znakih izgorelosti.
- 2. skupina:** posledice izgorelosti za posameznika in nevladno organizacijo.
- 3. skupina:** preprečevanje izgorelosti in strategije za spopadanje z izgorelostjo.

Vsaka skupina ima 10 minut časa, da si izmenja ideje in jih zapiše. Nato predstavijo svoje plakate in o vsaki temi se razpravlja. Pri vodenju razprave naj izvajalci usposabljanja uporabijo gradivo iz Dodatka 10.

Cilj: Izmenjava znanja o izgorelosti med udeleženci in izobraževanje udeležencev o izgorelosti.

Trajanje: 30 minut.

1. Skulpture stresnih situacij

Udeleženci so razdeljeni v tri skupine. Udeleženci v vsaki skupini delijo stresne situacije na delovnem mestu, vsak udeleženec eno situacijo. Izberejo eno situacijo in jo kot skulpturo predstavijo preostalim članom skupine. Za predstavitev dogajanja uporabijo svoja telesa, predmete v prostoru in obrazno mimiko. Ne smejo uporabljati svojega glasu, to mora biti »zamrznjen prizor«. Drugi dve skupini ugibata, kaj se je zgodilo, kakšna je bila situacija. Skupina razpravlja o vsaki situaciji – kako pogosto se to zgodi, kaj običajno naredijo ...

Na koncu moderatorji povzamejo strategije spoprijemanja s stresom, ki jih omenjajo udeleženci, in jih na flipchartu razdelijo na uporabne (npr. pogovor s sodelavci, dovolj spanja, sprostitvene tehnike ...) in neuporabne (npr. skrb, potlačevanje čustev, zadrževanje pozno v službi, kajenje, pitje ...). Razpravljajte o tem, zakaj so nekatere strategije koristne, druge pa ne. Seznam uporabnih in neuporabnih strategij je predstavljen v Dodatku 4.

Cilj: Našteti stresne situacije na delovnem mestu in povedati, kako se udeleženci odzivajo v stresnih situacijah. Izobraževanje o uporabnih in neuporabnih strategijah za spoprijemanje s stresom.

Trajanje: 30 minut.

2. Progresivna mišična relaksacija

Moderatorja napovesta, da bodo izvedli primer sprostitvene tehnike, imenovane progresivna mišična sprostitvev. Eden od njih vodi dejavnost, drugi mu sledijo. Pri progresivni mišični sprostitvi stiskamo in sproščamo različne dele telesa. Vaja je predstavljena v Dodatku 7. Po končani vaji se v skupini pogovorijo o tem, kako so se počutili med izvajanjem vaje.

Cilj: Naučiti se ene od tehnik sproščanja.

Trajanje: 20 minut.

3. Trening asertivnosti

Vsak udeleženec dobi en list papirja s šestimi kvadrati (Priloga 9). V te kvadrate napišejo in narišejo eno konfliktno situacijo na delovnem mestu, ki se je spomnijo, po možnosti takšno, v kateri niso bili zadovoljni s svojim odzivom, in sicer v obliki stripa. Slikanico predstavijo skupini. Nato moderatorji predstavijo razliko med pasivno, agresivno in asertivno komunikacijo ter nekatere komunikacijske veščine, ki lahko udeležencem pomagajo pri bolj asertivni komunikaciji (npr. »jaz« sporočila, aktivno poslušanje, empatično razmišljanje, parafraziranje ...). Udeleženci dobijo tudi gradivo, ki je predstavljeno v Prilogi 8.

Na koncu udeleženci predstavijo, kako bi danikonflikt rešili z uporabo asertivne komunikacije.

Cilj: Deliti konfliktno situacijo na delovnem mestu in se seznaniti s tem, kako bi jih lahko rešili asertivno.

Trajanje: 30 minut.

PRILOGE

Priloga 1. Skupinska pravila

- ✓ **Poslušamo drug drugega** (pravilo mikrofona – ko govori ena oseba, jo drugi poslušajo).
- ✓ **Spoštujemo drug drugega** (vsaka izkušnja je dragocena, brez obsojanja, brez žalitev).
- ✓ **Govorimo iz »sebe«** (ni posploševanja, kot je: »vsi mislijo«, »vsi vedo« ...; ko govorimo, izražamo svoje mnenje in opisujemo svoje izkušnje, ne predpostavljamo izkušenj nekoga drugega).
- ✓ **Poskrbimo za svoje potrebe** (povemo, kadar potrebujemo odmor; sami odločamo koliko osebnih stvari delimo z ekipo; prosimo za priložnost, da lahko nekaj povemo, kadar to potrebujemo).
- ✓ Po odmorih pridemo pravočasno nazaj.
- ✓ **Zaupnost** (kar se pove na delavnici, ostane na delavnici; zunaj delavnice se pogovarjamo o svojih izkušnjah in o tem, kako smo se počutili, ne pripovedujemo o izkušnjah drugih ljudi).

Priloga 2. Miti o izgorelosti

Mit: Obstaja veliko pomembnejših težav kot izgorelost.

Resnica: Nevladne organizacije se ukvarjajo s številnimi pomembnimi vprašanji. Hkrati pa stališče, da preprečevanje izgorelosti in spopadanje z izgorelostjo nista tako pomembna, vodi v zanemarjanje dobrega počutja ljudi, ki delajo v NVO, in jih dela bolj ranljive za izgorelost. Skrb za dobro počutje in vprašanja, ki lahko prispevajo k izgorelosti, kot so delovni pogoji ali odnosi v timu, so pomembna za splošno delovanje nevladne organizacije in njeno delo.

Mit: Izgorelost je znak šibkosti.

Resnica: Izgorelost je posledica vprašanj, povezanih z delom, kot so preobremenjenost z delom, slabi delovni pogoji, nerešeni konflikti v timu in drugo. Mit, da je izgorelost znak šibkosti, krepi napačno stališče, da je izgorelost individualna težava, ki jo je treba reševati individualno, in zanemarljiva odgovornost organizacije za izgorelost.

Mit: Izgorelost je v aktivizmu nekaj običajnega.

Resnica: Izgorelost je pogosta težava v nevladnih organizacijah, vendar je ne bi smeli obravnavati kot nekaj neizogibnega v nevladnih organizacijah, saj jo je mogoče preprečiti.

Mit: Zdaj se moramo ukvarjati s pomembnejšimi stvarmi, ko bo tega konec, bomo lahko poskrbeli zase.

Resnica: Vedno obstajajo zadeve, ki se lahko zdijo pomembnejše, vendar takšen odnos običajno vodi v neskončno odlaganje posegov, ki lahko zaščitijo dobro počutje ekipe NVO.

Mit: Skrbeti zase, ko so ogrožena življenja drugih ljudi, je sebično.

Resnica: Skrb zase je odgovorna in nujna za pomoč drugim.

Mit: Izgorelost zahteva veliko spremembo v službi ali življenju.

Resnica: Običajno preprečevanje izgorelosti in spopadanje z izgorelostjo zahtevata nekaj obvladljivih in realističnih sprememb.

Mit: Izgorelost bo rešil dopust ali prost dan.

Resnica: Če okolje in dejavniki tveganja, ki so prispevali k izgorelosti, ostanejo enaki, imata lahko dopust ali prost dan le kratkoročen učinek. Prav tako je eden od znakov izgorelosti, da se med dopustom ali prostim dnem ne morete spočiti.

Mit: Za izgorelost sem odgovoren le sam.

Resnica: Čeprav si lahko z nekaterimi stvarmi pomagamo sami, izgorelost ni težava, ki bi jo lahko reševali le na individualni ravni.

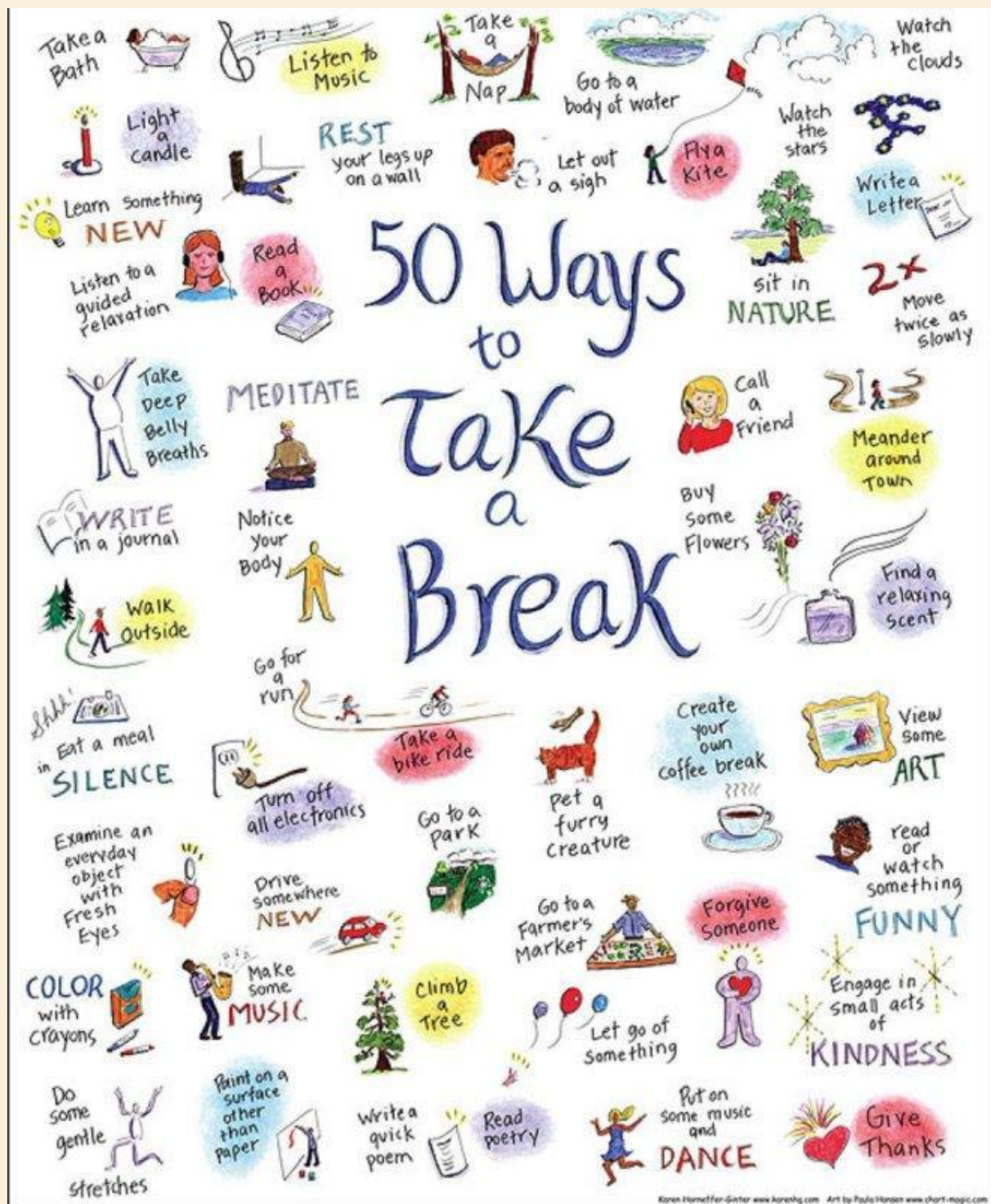
Priloga 3. Primer obrazca za tedenski raspored

Ura	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja

*Naloga (od 1 do 10; npr. pošiljanje e-pošte S3, A4). Če neka dejavnost traja več kot eno uro, jo lahko označite s puščico v več vrsticah.

Priloga 4. Uporabne in neuporabne strategije za obvladovanje stresa

Uporabne strategije	Neuporabne strategije
• Poslušanje glasbe. • Igranje s hišnim ljubljencem. • Izkazovanje čustev (smeh ali jok). • Pogovor ali srečanje s prijateljem. • Kopanje ali tuširanje. • Pisanje, slikanje ali druge ustvarjalne dejavnosti. • Vadba ali gibanje na prostem in uživanje v naravi. • Razpravljanje o situacijah z bližnjo osebo. • Vrtnarjenje ali popravila doma. • Vadba meditacije globokega dihanja, čuječnosti ali sproščanja mišic. • Reševanje težav. • Postavljanje ciljev S.M.A.R.T. • Če se še naprej spopadate s stresom, se obrnite na svetovalca.	• Kritiziranje sebe (negativni samogovor). • Nadurno delo. • Preveč ali premalo jemo ali pijemo veliko kave. • Več kadite ali pijete več alkohola. • Kričanje na svoje bližnje. • Jemanje drog ali zloraba zdravil na recept. • Izogibanje prijateljem in družini. • Potlačevanje čustev. • Premalo spanja. • Izogibanje prostočasnim dejavnostim, v katerih uživamo. • Ne vzamemo si odmorov pri delu.



Priloga 6. »Varen prostor« – vodena vizualizacija

Sedite udobno. Če lahko in želite, zaprite oči. Začutite svoje telo. Ali čutite srčni utrip? Stik telesa s stolom? Ali v telesu čutite napetost? Pozornost usmerite na različne dele telesa, začeni s stopali, nato na noge, nato se osredotočite na trebuh, nato na ramena, roke in nazadnje na predel obraza in glave. Če kje čutite napetost, poskusite za nekaj sekund napeti in sprostiti te dele telesa. Če na primer čutite napetost v ramenih, napnite mišice v ramenih, tako da jih dvignete proti ušesom, nato pa jih sprostite.

Nato bodite pozorni na dihanje. Občutite, da dihate neprekinjeno, samostojno. Začutite, kako zrak vstopa v pljuča in iz njih spet izstopa. Začutite ritem svojega dihanja. Predstavljajte si, da ste napolnjeni z novo energijo, ki se z vsakim novim vdihom pretaka skozi celotno telo. Predstavljajte si, da z vsakim izdihom iz vas izstopi napetost. Razmislite lahko tudi o svoji najljubši barvi in o barvi, ki je ne marate. Predstavljajte si, da barva, ki vam je všeč, ob vdihu napolni vsak del vašega telesa in predstavlja dobro, pomirjujočo energijo, barva, ki vam ni všeč, pa ob izdihu zapusti vaše telo in predstavlja vse napetosti in neprijetne občutke.

Poskusite dihati počasi in globoko. Pri vdihu preštejte do pet, nato pa še pri zadržanju diha in nazadnje pri izdihu. To ponovite petkrat. Vdihnite 1 – 2 – 3 – 4 – 5, zadržite zrak 1 – 2 – 3 – 4 – 5, izdihnite 1 – 2 – 3 – 4 – 5.

Zdaj si predstavljajte, da se odpravljate na sprehod. Ne hitite. Dan je lep in sončen, vse okoli vas izžareva svetlobo. Vidite naravo, barve, čutite prijetne vonjave in slišite prijetne zvoke. Poskusite doživeti, kaj je okoli vas, z vsemi čutili. Dobro si oglejte, kaj vidite okoli sebe. Katere zvoke slišite med sprehodom? Kakšne dražljaje iz okolja? Ali je vroče ali hladno? Kakšna so tla pod vašimi nogami? Kakšne vonjave čutite okoli sebe? Kakšen okus imate med hojo v ustih?

Koraki vas vodijo do kraja, ki ga dobro poznate; to je vaš poseben kraj, kjer se počutite varne in zaščitene. Morda je to kraj nekje na prostem, morda je to hiša ali soba, morda je tam druga oseba in morda je to del vas. Nihče ne ve za ta posebni kraj, le vi. Ko pridete, si vzemite čas, razglejte se naokoli, začutite, da ste varni in zaščiteni. Ste mirni in sproščeni. Samo vi lahko razumete, koliko vam ta kraj pomeni. Razglejte se naokoli in vpijte vsako podrobnost, da si jo boste lahko zapomnili in odnesli s seboj. Nekaj časa ostanite na tem mestu. Ko boste pripravljeni, se lahko počasi poslovite od svojega varnega kraja.

Na enak način se lahko vrnete nazaj, saj veste, da bo ta kraj še vedno tu za vas, kadarkoli si boste zaželeli, da vas bo čakal. To je kraj, kjer vas nihče ne more najti. Ko pride čas, se počasi vračajte. Ne hitite. Morda se vračate po isti poti in si želite ta kraj ogledati z razdalje. Počasi se vrnite v sobo, v kateri ste zdaj. Preden ponovno odprete oči, se spomnite na slike. Nato počasi odprite oči in se vrnite v sobo.

Priloga 7. *Progresivna mišična relaksacija*

1. Upočasnite dihanje in si dovolite, da se sprostite.
2. Ko ste pripravljeni, napnite opisano mišično skupino. Prepričajte se, da napetost čutite, vendar ne tako močno, da bi občutili veliko bolečino. Mišico držite napeto približno 5 sekund.
3. Mišico sprostite in jo ohranite sproščeno približno 10 sekund.

Zaporedja sproščanja:

- o Desna roka in podlaket. Desno roko stisnite v pest.
 - o Desna zgornja roka. Dvignite desno podlaket do rame in »naredite mišico«.
 - o Leva roka in podlaket.
 - o Leva rama.
 - o Čelo. Dvignite obrvi čim višje, kot da bi vas nekaj presenetilo.
 - o Oči in lica. Tesno stisnite oči.
 - o Usta in čeljust. Odprite usta na široko, kot bi jih odprli, ko zijate.
 - o Vrat. Poglejte naprej in nato počasi potegnite glavo nazaj, kot da bi gledali v strop.
 - o Ramena. Napnite mišice v ramenih in jih dvignite proti ušesom.
 - o Lopatice/hrbet. Lopatice potisnite nazaj, da se lopatici skoraj stakneta, tako da je prsni koš potisnjen naprej.
 - o Prsni koš in trebuh. Globoko vdihnite in napolnite pljuča in prsni koš z zrakom.
 - o Boki in zadnjica. Stisnite mišice zadnjice.
 - o Iztegnite desno stegno.
 - o Desna golen. Potegnite prste na nogah proti sebi, da raztegnete telečjo mišico.
 - o Desno stopalo. Prste na nogah skrčite navzdol.
 - o Levo stegno. Ponovite kot pri desnem stegnu.
 - o Leva golen. Ponovite kot pri desni goleni.
 - o Levo stopalo. Ponovite kot pri desnem stopalu.
4. Ko končate postopek sproščanja, nekaj trenutkov ostanite v sedečem položaju.

Priloga 8. Obrazec za risanje stripa konfliktne situacije

NALOGA: V obliki stripa prikažite situacijo na delovnem mestu, v kateri vas je nekaj motilo, v odnosu je prišlo do napetosti ali konflikta in s svojim odzivom niste bili zadovoljni.



Asertivna komunikacija

Gradivo z delavnice

Asertivno komuniciranje je način komuniciranja, pri katerem oseba izraža in zagovarja svoje potrebe in želje, hkrati pa upošteva potrebe in želje drugih, in sicer na način, ki ne krši pravic drugih.

Poleg asertivnega komuniciranja lahko uporabljamo tudi **pasivni slog komuniciranja**, pri katerem dajemo prednost potrebam in željam drugih, svoje pa zanemarjamo. Uporabljamo lahko tudi **agresivni slog komuniciranja**, pri katerem dajemo prednost svojim potrebam in željam, hkrati pa kršimo pravice drugih.

Pasivni slog komuniciranja	Asertivno komuniciranje	Agresivni slog komuniciranja
• Neizražanje lastnega mnenja. • Neizražanje (ne)strinjanja z mnenji drugih. • Neupoštevanje osebnih meja. • Nejasno sporočanje, kaj želimo ali česa ne želimo. • Poskušamo ugajati drugim. • Izogibanje konfliktom. • »Ti si v redu, jaz nisem v redu.«	• Aktivno poslušanje. • »Jaz« sporočila. • Izražanje lastnega mnenja. • Izražanje (ne)strinjanja z mnenji drugih. • Spoštovanje osebnih meja. • Jasno povedati, kaj želimo in česa ne. • »Jaz sem v redu, ti si v redu.«	• Ne poslušamo. • »Ti« sporočila. • Omalovaževanje mnenja drugih ljudi. • Prekinjanje pogovora z drugimi. • Zanemarjanje potreb in želja drugih. • Kričanje, žaljenje, zavijanje z očmi. • »Jaz sem v redu, ti nisi v redu.«

Pogoji za asertivno komunikacijo:

- Izhajamo in govorimo iz sebe.
- Govorimo kratko in jasno.
- Naše želje in potrebe morda ne bodo upoštevane, vendar vemo, da smo jih jasno sporočili.
- Objektivno opišemo vedenje drugih ljudi.
- Kritiziramo vedenje drugih ljudi in ne osebe same (ne napadamo drugih zaradi tega, kar so).
- Povemo, kar vidimo, da si druga oseba želi, potrebuje, čuti.
- Pokažemo na nedoslednost v vedenju druge osebe.

Primeri:

Neasertivna komunikacija	Asertivna komunikacija
--------------------------	------------------------

Lahko bi šli na izlet zunaj mesta za krepitev ekipe. V službi nikoli nimamo časa, da bi v miru pojedli. Spet zamujaš. Če utegneš, lahko pomiješ skodelice. Super, naš sestanek je spet trajal dve uri, dogovorili pa smo se za eno uro. Ko bi le lahko kam pobegnil za dan ali dva.	Potrebujem odmor od dela. Želel bi, da organiziramo izlet zunaj mesta za krepitev ekipe. Kaj meniš o tem? Med delovnim časom potrebujem odmor, med katerim me nihče ne bo motil in bom lahko v miru jedel. Jezen sem, kadar pridem pravočasno, vi pa zamudite, tako da moram potem čakati na vas, ko bi lahko počel kaj drugega. Prosim, da pridete pravočasno ali pa mi sporočite, da zamujate. Vidim, da imate veliko dela in da nimate časa. Hkrati želim, da najdemo način, kako si razdeliti odgovornost pri pomivanju posode. Ni mi všeč, ko v pomivalnem koritu najdem umazane skodelice. Moti me, kadar se najino srečanje raztegne čez dogovorjeni čas, ker ne morem opraviti drugih stvari, ki sem jih načrtoval. Pomembno mi je, da se držimo načrtovanega časa ali da se dogovorimo o nekem načinu reševanja situacije. Kaj menite vi? Utrujen sem in potrebujem prost dan. Vidim, da je to za naju zelo stresno obdobje, zato želim, da se dogovoriva, kdaj ga lahko izkoristim. Predlagam: _____.
---	---



Izroček z delavnice

Izgorelost je stanje telesne, čustvene in duševne izčrpanosti, povezane z delom. Je posledica kroničnega stresa pri delu, ki se neučinkovito obvladuje predvsem na družbeni in organizacijski ravni, nato pa še na ravni posameznika. Zanja so značilne tri razsežnosti: 1. izčrpanost, 2. z delom povezan cinizem in 3. zmanjšana delovna učinkovitost.

Nevladne organizacije so izpostavljene izgorelosti zaradi nezadostnega in nerednega financiranja ter neugodne družbene in politične klime.

PRIMERI ZNAKOV ORGANIZACIJSKE IZGORELOSTI

- izrazit pritisk za doseganje ciljev in načrtovanih dejavnosti ter želja, da bi vedno naredili več
- zanemarjanje pomena počitka in odmika od dejavnosti, povezanih z delom
- zmanjšana učinkovitost kljub enakemu ali celo večjemu obsegu dela
- moteni odnosi v organizaciji, ki vključujejo pogostejše konflikte, medsebojno obtoževanje in včasih tudi odhod iz organizacije

PRIMERI POSAMEZNIH ZNAKOV IZGORELOSTI

Fizični - pomanjkanje energije - mišična napetost - nespečnost - spremembe ritma spanja in prehranjevanja - glavobol - prebavne motnje - ...	Čustveni - nihanje razpoloženja - razdražljivost - stalno čustveno vznburjenje - občutek praznine - krivda - depresivno razpoloženje - tesnoba - nemoč - ...
Kognitivni - težave s pozornostjo in spominom - izguba zanimanja za dejavnosti - težave pri sprejemanju odločitev - cinizem - pesimizem - razmišljanje o opustitvi dela - misli o nenadomestljivosti - raztresenost - ...	Vedenjski - več dela z manjšo učinkovitostjo - odlašanje/prokrastinacija - umik in izolacija - pomanjkanje skrbi zase in zavračanje pomoči - pogoste verbalizacije o preobremenjenosti - prekomerno uživanje kave, cigaret, alkohola ... - pogostejši konflikti na delovnem mestu in v zasebnem življenju - ...

PREPREČEVANJE IN OBVLADOVANJE IZGORELOSTI (OSNOVNE SMERNICE)

Posameznik

1. Ohranjanje telesnega zdravja

Dovolj spanja, telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, dovolj tekočine, redni pregledi in splošna skrb za zdravje.

2. Načrtovanje samopomoči

Skrb zase se ne zgodi spontano, temveč mora biti načrtovan del vašega dnevnega urnika.

3. Večja pozornost nase

Osredotočanje na lastne telesne, čustvene in miselne procese v sedanjem trenutku.

4. Pokazati ranljivost

V redu je, da sebi in drugim pokažemo, da nam je težko.

5. Izgorelost ni znak dosežka

Živimo v kulturi, ki izgorelost vrednoti kot pokazatelja uspeha in truda, zato je pomembno, da si prizadevamo aktivno zavračati takšna prepričanja.

6. Prisluhnite sebi

Prisluhnite sebi, prepoznajte in upoštevajte znake izgorelosti.

7. Prisluhnite drugim

Prisluhnite povratnim informacijam drugih in razmislite, koliko se nanašajo na vas.

8. Povezanost z drugimi

Negujte odnose z drugimi in si pustite čas za ljudi, ki jih imate radi in ki so vam pomembni.

9. Izogibajte se obtoževanju

Uporabljajte »jaz« sporočila in se izogibajte medsebojnemu obtoževanju, pri kritiziranju se osredotočite na vedenje in ne na osebo.

10. Poiščite strokovno pomoč in podporo

Včasih se je treba vključiti v psihoterapijo ali svetovanje pri strokovnjaku za duševno zdravje.

Organizacija

1. Spodbujanje podpornih odnosov

Pogovorite se o stresu in na timskih sestankih preverite, kako je z vsemi.

2. Oblikovanje ekipe

Organizirajte skupne dejavnosti, ki niso povezane z delom, vendar med delovnim časom.

3. Organizirana podpora

Uvedba supervizije/individualnega svetovanja/delavnic/usposabljanja o duševnem zdravju in/ali komunikaciji.

4. Praznovanje uspehov

Praznujte zaključene dejavnosti in se pri tem nagradite.

5. Pogovorite se o težkih trenutkih

Zagotovite čas in prostor za pogovor o težkih delovnih situacijah.

6. Zagotovite čas za počitek

Spoštujte delovni čas, čas za odmor in vključite načrtovane odmore v delovnik.

7. Omejite komunikacijo zunaj delovnega časa

Vzpostavite dogovor o tem, katere so tiste (izjemne) situacije, v katerih se lahko komunicira tudi izven delovnega časa in najpozneje do katere ure.

8. Jasna razdelitev dejavnosti in nalog

Poskusite se čim bolj jasno dogovoriti, kdo, kaj in kdaj dela.

9. Poenostavite delo

Spoznajte učinkovite načine za poenostavitev vodenja in upravljanja projekta ter jih izvedite.

10. Normalizirajte neuspehe in napake

Spodbujajte odnos, da so napake pri delu nekaj normalnega in da jih lahko ekipa rešuje skupaj.

11. Spodbujajte postavljanje meja

Razvijte odnos, da je v redu in normalno postaviti mejo, kadar smo zaproseni, da naredimo nekaj, česar nočemo ali ne moremo.



Burnout Aid – mednarodni projekt o poklicni izgorelosti v nevladnih organizacijah

Po delavnici nam sporočite svoje misli, da bomo lahko ta projekt nadaljnje razvijali.

Datum in kraj delavnice:

Katera vsebina ali dejavnosti na delavnici so bile za vas najbolj koristne in zakaj?

.....
.....

Bi to delavnico priporočili? Če da, komu?

.....
.....

Kako ocenjujete verjetnost uporabe pridobljenega znanja in spretnosti pri vsakdanjem delu? (na lestvici od 1 do 5)

1 – zelo nizka, 2 – nizka, 3 – srednja, 4 – visoka, 5 – zelo visoka

Ali je bila dolžina delavnice primerna?

1 – prekratka, 2 – ravno prav dolga, 3 – predolga

Ali je bilo število udeležencev primerno?

1 – raje bi imel manjšo skupino

2 – bilo je popolno

3 – več udeležencev ne bi vplivalo na dinamiko delavnice

Kaj ste pogrešali na današnji delavnici?

.....
.....

Kako lahko izboljšamo to delavnico?

.....

.....

Druge pripombe, ki jih želite podati

.....

.....