

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

Trajanje delavnice:

3 ure

1. Kratek opis

Delavnica se ukvarja z izgorelostjo v nevladnih organizacijah. Udeleženci bodo z različnimi dejavnostmi pridobili osnovno znanje o stresu in izgorelosti, znakih izgorelosti, dejavnikih tveganja ter možnih strategijah 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 udeleženci imeli priložnost deliti svoje izkušnje z izgorelostjo in se spraševati o svojem odnosu do nje.

2. Cilji delavnice

Cilj je povečati ozaveščenost o problemu izgorelosti v nevladnih organizacijah, prepoznati posamezne znake izgorelosti in načrtovati uvedbo samopomoči v vsakodnevne urnike.

3. Ciljna skupina delavnice

Delavnica je namenjena posameznikom iz različnih nevladnih organizacij. Največje število udeležencev je 12–15.

4. Program delavnice

	Trajanje aktivnosti	Cilji	Opis aktivnosti (podroben opis vaj)
1.	Uvod 10 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.	Izberi žival 15 minut	Spoznati drug drugega in raziskati, kakšen je njihov položaj v nevladnem sektorju in aktivizmu danes ter kako vidijo sami sebe.	Udeleženci dobijo nalogo, da izberejo eno žival, ki predstavlja njihovo trenutno počutje na delovnem mestu, in eno, ki predstavlja njihovo želeno počutje. Udeleženci povedo svoja imena, kje delajo in koliko časa ter živali, ki so jih izbrali, in zakaj. Facilitatorji dobijo vtis o tem, kako obremenjeni so udeleženci in ali že imajo nekatere možne znake izgorelosti.
3.	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.
4.	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 10. 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?

5.	Odmor 15 minut		
6.	Kaj je zame pomembno? 30 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, prekrižajo 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.
7.	Banka samopomoči 25 minut	Zbiranje vseh oblik samopomoči, ki so posamezniku blizu, na enem mestu (ena ovojnica). Določiti čas v dnevni za samopomoč.	Vsak udeleženec lahko vzame kuverto, če jo ima, ali pa samo majhne liste. Na kuverto lahko napiše svoje ime, napiše »banka za samopomoč« ali jo kako drugače okraša. Med izvajanjem te dejavnosti naj imajo udeleženci v mislih prejšnje vaje – kako se želijo počutiti na delovnem mestu, kaj potrebujejo, katere pomembne stvari trenutno zanemarjajo ... Na lističe napišejo vse oblike samopomoči, ki jih imajo najraje in se jih lahko domislijo. Število ni omejeno. Če pogrešajo kakšno idejo, lahko uporabijo nekatere iz Priloge 3, vendar naj zapišejo le stvari, ki jih bodo zares počeli, tiste, ki sproščajo njih, ne nekoga drugega. Nato naj udeleženci določijo čas v dnevni, ki ga bodo izkoristili za samopomoč. To je lahko 30 minut ali dve uri, vendar mora biti čas zelo specifičen in vse skupaj izvedljivo.
17	Vizualizacija mojega varnega prostora 20 minut	Uvajanje ene od oblik sproščanja in samopomirjanja.	Eden od moderatorjev prebere vodeno vizualizacijo (Priloga 4). 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	Zadnji krog + evalvacija 15 minut	Preveriti, ali so bila pričakovanja glede časa izpolnjena, in se posloviti.	Udeleženci delijo vtise o delavnici, zaključke in kaj bodo z delavnice odnesli zase. Po delavnici jih prosimo, da izpolnijo spletno oceno (Priloga 8). Poleg tega moderatorji sporočijo, da bodo udeleženci na delavnici dobili zloženko s pomembnimi informacijami o izgorelosti in osnovnimi smernicami za preprečevanje in spopadanje z izgorelostjo na ravni posameznika in organizacije (Priloga 7).

5. Pripomočki za delavnico

Papirji, svinčniki, barvice, barvni papirji, kuverte. Udeležence prosimo, da si gradivo pripravijo pred delavnico.

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.

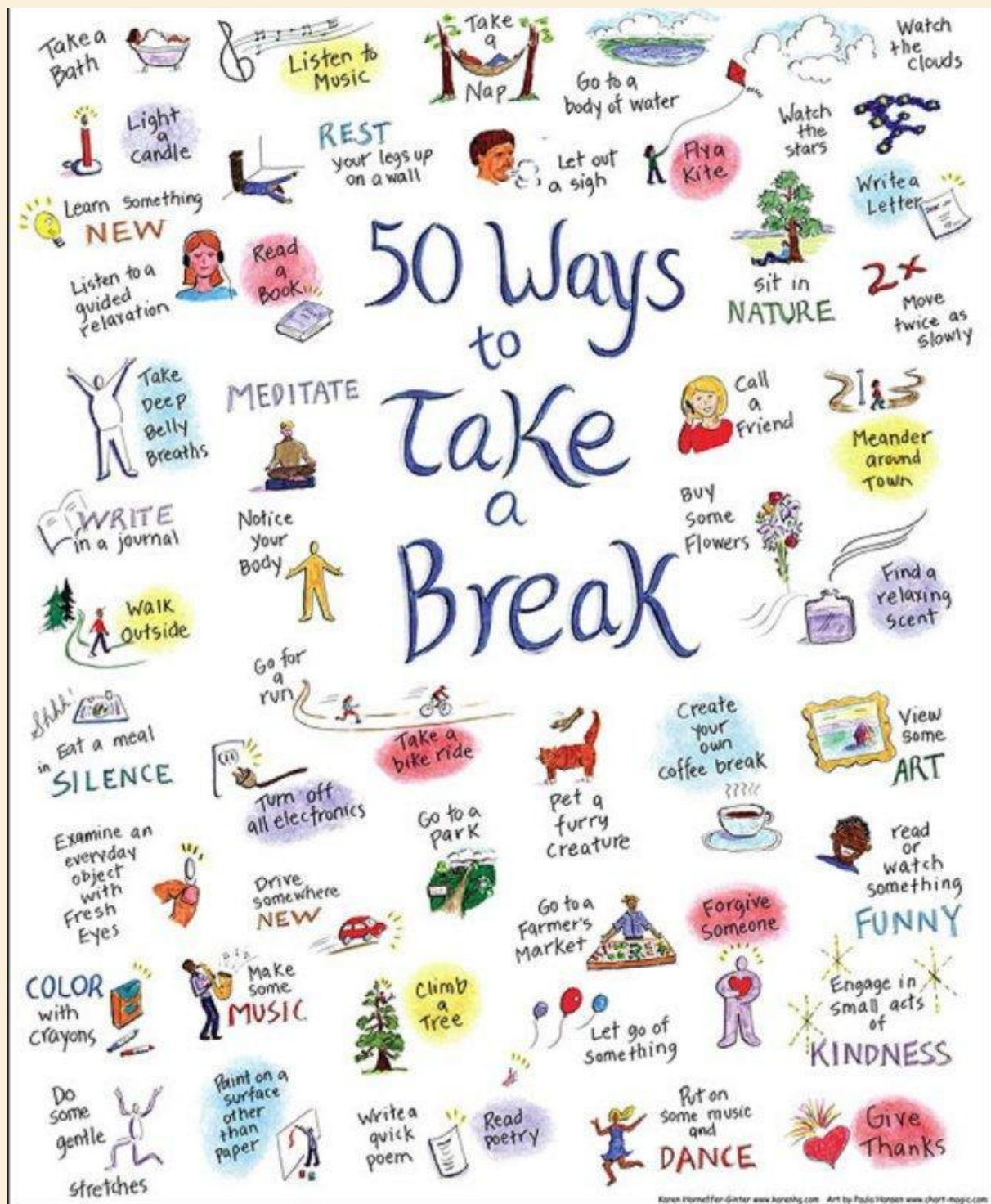
Resnica: Običajno preprečevanje izgorelosti in spopadanje z izgorelostjo zahtevata nekaj obvladljivih in realističnih sprememb.

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 4. »Varen prostor« – vodena vizualizacija

»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 5. 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. 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 7. Izroček z osnovnimi informacijami o izgorelosti



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.
--	---

Priloga 8. Primer evalvacijskega obrazca



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

.....
.....