

Avtorici: Paulina Jędrzejewska in Karolina Pluta, Culture Shock Foundation

Trajanje delavnice: 195 minut z odmori

1. Kratek opis

Na delavnici se udeleženci naučijo, kako opazovanje vsakodnevnih pozitivnih dogodkov pomaga izboljšati duševno moč posameznika.

Zapišejo cilj, povezan z delom, ki jim je pomemben, in ga analizirajo z vidika dejavnikov, na katere lahko vplivajo in na katere ne vplivajo pri doseganju tega cilja. V teoretičnem delu ugotovijo, kaj je poklicna izgorelost in kako jo preprečiti z osredotočanjem na stvari/dejavnosti, na katere imamo vpliv.

2. Cilji delavnice

- preprečevanje izgorelosti;
- razmislek o posameznih strategijah vedenjskega ukrepanja;
- oblikovanje skupnosti.

3. Ciljna skupina delavnice

12–15 udeležencev: izobraževalci, aktivisti, delavci nevladnih organizacij.

4. Program delavnice

	Trajanje aktivnosti	Cilji	Opis aktivnosti (podroben opis vaj)
1.	Uvod 10 minut	Spoznavanje.	Predstavitve projekta Burnout Aid, dnevni red delavnice, predstavitve mentorja delavnice in skupine.
2.	Vaja za osredotočenost in koncentracijo 10 minut	Vaja za osredotočenje, uvod v srečanje.	Poiščite miren in prijazen prostor – udobno se usedite – zaprite oči – globoko vdihnite in izdihnite – opazujte zvoke okoli sebe – osredotočite se na signale znotraj in zunaj telesa ...
3.	Festival dobrih novic 25 minut	Okrepite skupino: pokažite pozitivne vrednote, dogodke v okolici, postavite temelje za nadaljnje delo.	Udeleženci na lističe napišejo pozitivne stvari, ki so se jim v zadnjem času zgodile v poklicnem ali zasebnem življenju, tudi najmanjše (vsaj 1 na osebo, po možnosti 3 na osebo). Udeleženci po vrsti nalepijo plakate in hkrati komentirajo, kaj se jim je zgodilo in kako je to vplivalo na njihovo razpoloženje in motivacijo za delovanje. Kot povzetek vprašanje za razpravo v parih: Kako pogosto razmišljate o pozitivnih dogodkih, situacijah, ki so prisotne v vašem življenju? Kako razmišljanje o pozitivnih situacijah vpliva na vaš odnos do delovanja ali dela? Ali zlahka opazite pozitivne dogodke v svojem vsakdanjem življenju?
5.	Duševna odpornost 15 minut	Uvod v duševno odpornost.	Kratka predstavitev duševne odpornosti in kako jo razviti (navdih iz knjige Ricka Hansona, https://www.rickhanson.net/books/hardwiring-happiness/). »Zavestno osredotočanje na pozitivne dogodke izboljša posameznikovo duševno moč«). Vaja »festival dobrih novic« je lahko način, kako se spomniti dobrih, pozitivnih dogodkov in čustev. Dodatek 2.
7.	Odmor 10 minut		
6.	Oblikovanje cilja 10 minut	Oblikovanje majhnega cilja, povezanega z delom.	Udeleženci na liste A4 zapišejo svoj cilj (ki jim je v tem trenutku pomemben). Nato svoje cilje delijo drug z drugim. Udeležence prosite, naj se povežejo v pare in drug drugemu predstavijo svoje cilje. Vsakega posameznika spodbudite, da pove, zakaj je ta cilj zanj pomemben. Kratek pogovor o cilju bo pomagal, da si ga bodo bolje

			predstavljali in razumeli.
8.	Matrica učinka 30 minut	Fizična izkušnja, ki vam pomaga ugotoviti, na kaj lahko vplivate in na kaj ne.	Fizična izkušnja: Udeležence prosite, da fizično premaknejo neki predmet, ki to omogoča: stol, vrč, ali pa izvedejo kakšno dejanje v skupini – vse stole v sobi postavijo v neko figuro. Nato jih prosimo, naj naredijo nekaj, česar ni mogoče narediti, na primer premaknejo steno – naj jo poskušajo resnično premakniti (mentor delavnice na različne načine motivira, da naredijo nemogočo nalogo). Ko udeleženci izvajajo nalogo, bodite pozorni na to, kako se obnašajo, kakšne komentarje dajejo med nalogo, ali vsi opravljajo nalogo z enako zavzetostjo. Po končani vaji udeležence prosite, naj v parih na kratko razmislijo o tem, kaj se je pravkar zgodilo. Postavite vprašanja, ki bodo podprla razpravo v parih: Katere misli in čustva so vas spremljala pri tej nalogi? Kaj je bilo pri tej nalogi enostavno in kaj težko?
9.	Refleksija 20 minut	Razmislek o stvareh, na katere pri doseganju svojih ciljev lahko vplivamo, in o tistih, na katere ne moremo vplivati. Izmenjava misli – grajenje vezi med udeleženci.	Cilj naloge je ugotoviti skupne vrednote članov ekipe, jih urediti in morda ustvariti temelje za nadaljnji strateški razvoj nevladne organizacije. Pomembno je, da izkušnjo z vajo uporabimo za refleksijo delovanja organizacije. Pri tem si pomagamo z vprašanji: Kaj lahko naredimo z ugotovitvami? Kako lahko uporabimo vedenje, ki smo ga pridobili z razmislekom? Skupina oblikuje naslednji korak: kako naprej – kaj lahko storimo zdaj? To je lahko majhen korak, eno dejanje, ki je odziv na vpogled, pridobljen med vajo z matrico.
7.	Odmor 10 minut		
9.	Predstavitev 20 minut	Prenos znanja o poklicni izgorelosti, zavedanje o osebnem vplivu, ki ga imamo na delo.	Strokovna predstavitev: informacije o izgorelosti, stopnjah, procesu.
	15 minut	Oblikovanje rešitve.	Udeležence prosite, naj si ogledajo matrico vpliva in izberejo eno stvar iz 1. kvadranta – »imam vpliv in ukrepam« – ter si zamislijo eno majhno stvar, ki jo lahko storijo, da se v naslednjih 5 dneh približajo svojemu cilju. Prosite, naj si to idejo zapišejo in jo delijo v parih.

	Pristanek 20 minut	Povzetek izkušnje z delavnico.	Pristanek – s čim odhajate z delavnice? Zbiranje zaključnih vtisov v skupinskem forumu.
--	------------------------------	--------------------------------	---

5. Pripomočki za delavnico

- papir, post-it;
- matrica učinka;
- barvni svinčniki/označevalci.

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

1. <https://www.rickhanson.net/books/hardwiring-happiness/>.
2. Lecture by Rick Hanson about mental resilience [link](#).

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

DODATKI

Dodatek 1. Matrica učinka

Zapišite svoj cilj:

1. Imam vpliv in delujem Tukaj zapišite vse stvari, povezane z vašim ciljem, za katere menite, da imate vpliv nanje, in ta vpliv resnično uporabite.	2. Imam vpliv in ne delujem Zapišite vse stvari, povezane z vašim ciljem, na katere lahko vplivate, vendar z njimi ne storite ničesar, ne ukrepate.
3. Nimam vpliva in delujem Zapišite vse tiste stvari, ki niso odvisne od vas, vendar jim še vedno namenjate svojo energijo in pozornost.	4. Nimam vpliva in ne delujem Zapišite vse tiste stvari, ki niso odvisne od vas in na katere (na srečo) niste pozorni.

Naslednji korak:

Udeležence prosite, naj si ogledajo svojo matrico.

Vprašajte jih, ali so vse stvari, ki so jih zapisali, na pravih mestih.

Kaj lahko premaknejo iz polja 2 v polje 1?

in kaj lahko premaknejo iz polja 3 v polje 4?

Kaj potrebujejo za takšno spremembo?

Kakšen je lahko učinek te spremembe?

Dodatek 2: Kratke informacije o duševni odpornosti

Duševna odpornost

Relativno nov koncept za delo v skupinah je tako imenovana psihološka/mentalna odpornost.

Psihična odpornost je osebnostna lastnost, ki določa, kako se spopadamo z izzivi in stresom.

Duševno odpornost lahko tako kot imunološko odpornost okrepimo, tako da se lahko bolje spoprimemo s stresnimi situacijami.

Raziskovalec duševne odpornosti Peter Clough pravi, da duševno odpornost sestavljajo štiri elementi:

- nadzor – prepričanje, da ima človek nadzor nad svojo usodo;
- predanost – odločnost ali vztrajnost pri opravljanju nalog;
- izziv dojemamo kot priložnost;
- visoka raven samozavesti.

Duševna odpornost je lastnost, ki jo lahko razvijamo individualno in kolektivno.

Ekipa z večjo odpornostjo bo bolj prilagodljiva ob soočanju z dinamičnimi spremembami in grožnjami, povezanimi z nepredvidljivostjo dogodkov.



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

.....

.....