



warsztat wytchnieniowy

* 22.05.2025 *



głębia

julia celejewska



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Co nam robi wypalenie?

Objawy somatyczne	zmęczenie fizyczne, problemy ze snem, bóle głowy, bóle pleców
Funkcje poznawcze	problemy z koncentracją, myślenie tunelowe, obsesyjne myśli
Życie prywatne i emocjonalne	rozdrażnienie, poczucie osamotnienia, smutek, utrata poczucia humoru
Zachowania	zwiększone spożycie używek, zaniedbywanie jedzenia
Duchowość	poczucie pustki, zwątpienie w wartości, podważanie różnych obszarów naszego życia
Praca w zespole	skłonność do wywoływania konfliktów, spadek poczucia satysfakcji ze wspólnych działań

Wypalenie - definicja WHO

Wypalenie to syndrom wynikający z przewlekłego **stresu** w miejscu pracy, który nie został w sposób skuteczny opanowany.

Syndrom wypalenia zawodowego charakteryzuje się trzema wymiarami. Są to:

- **uczucie wycieńczenia** lub wyczerpania,
- zwiększony **dystans psychiczny** do wykonywanej pracy lub **poczucie cynizmu**, negatywne myśli związane z wykonywaną pracą,
- **poczucie braku efektów** i braku sprawczości.

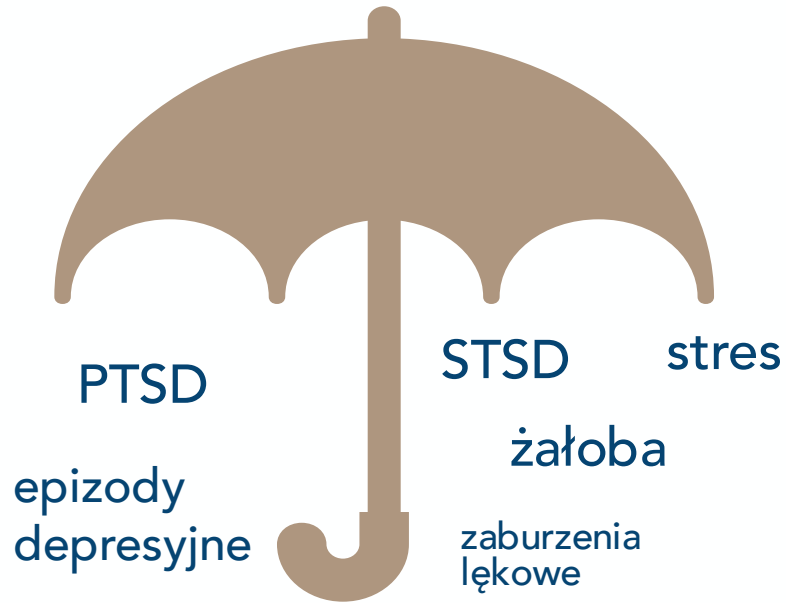
Wypalenie zawodowe odnosi się do zjawisk w kontekście zawodowym i nie należy stosować go do doświadczeń związanych z innymi dziedzinami życia.

Wypalenie aktywistyczne

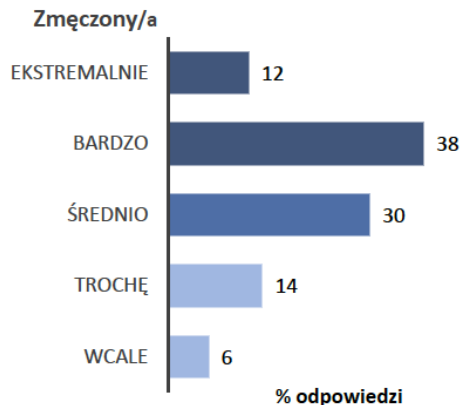
Wypalenie, to skutki długoterminowo kumulowanego stresu i napięcia, które materializują się w ciele i przejawiają się w jego fizjologii, psychice, emocjach, duchowości i wymiarze relacyjnym.

Gdy napięcie i stres związane są z zaangażowaniem społecznym, mówimy o wypaleniu aktywistycznym.

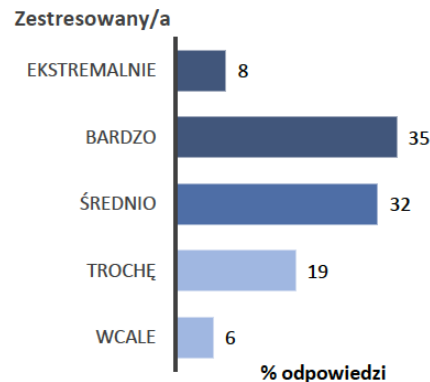
Wypalenie jako zjawisko parasolowe



Przeciążenie w zaangażowaniu społecznym



Rysunek 6. „Czy w związku z pracą/działalnością czujesz się zmęczony/a?” Procent wyboru poszczególnych opcji odpowiedzi.

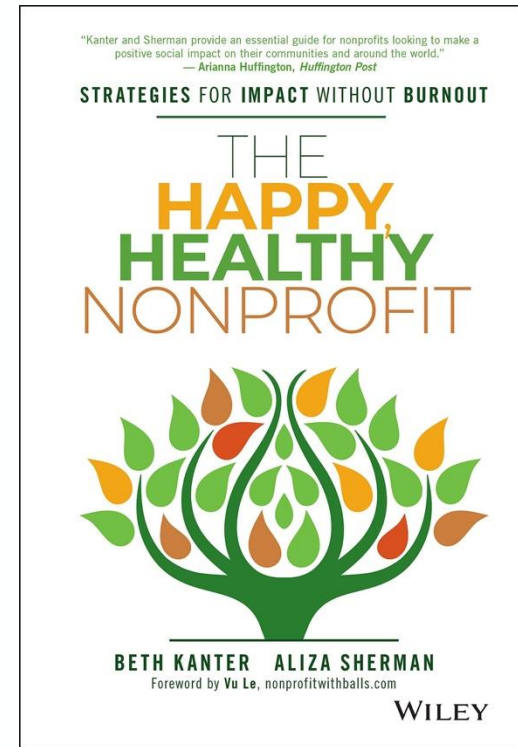


Rysunek 7. „Czy w związku z pracą/działalnością czujesz się zestresowany/a?” Procent wyboru poszczególnych opcji odpowiedzi.

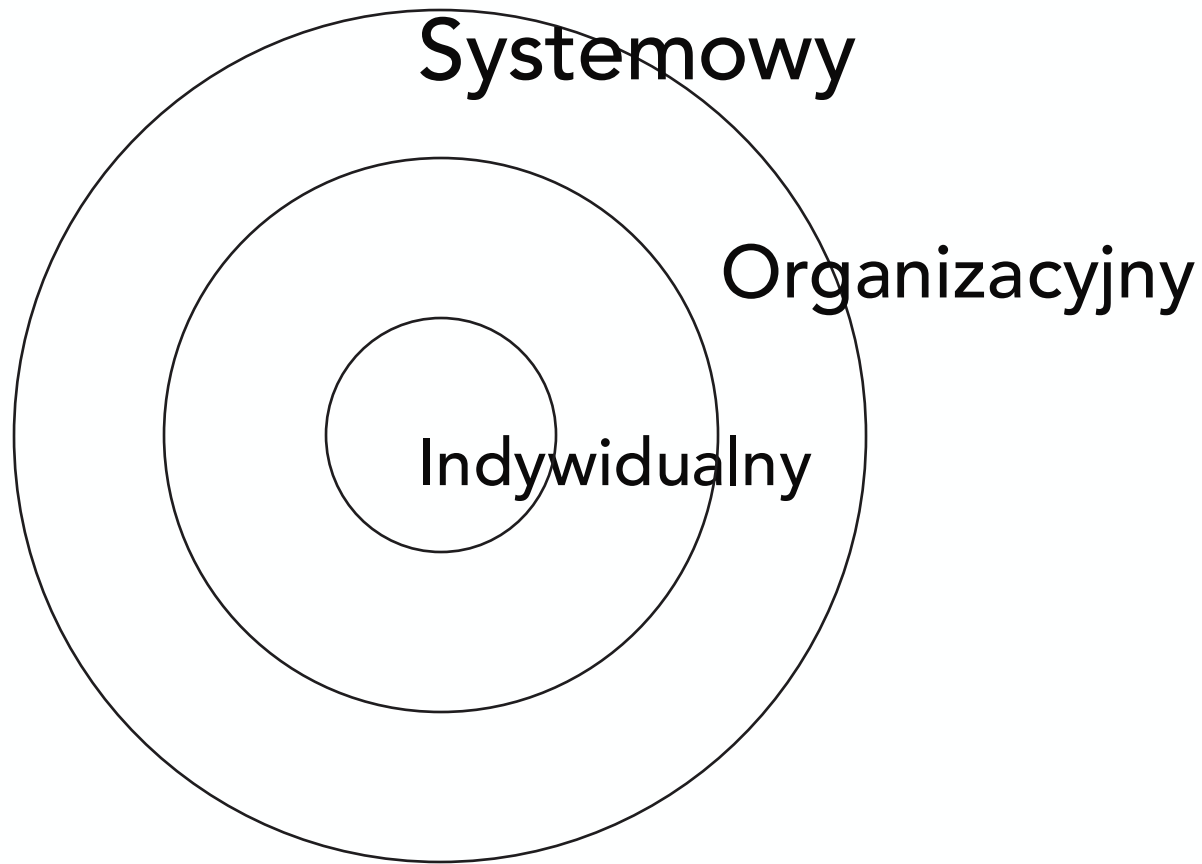
Połowa badanych osób czuła się bardzo lub ekstremalnie zmęczona.

43% bardzo lub ekstremalnie zestresowana.

Trajektoria wypalenia

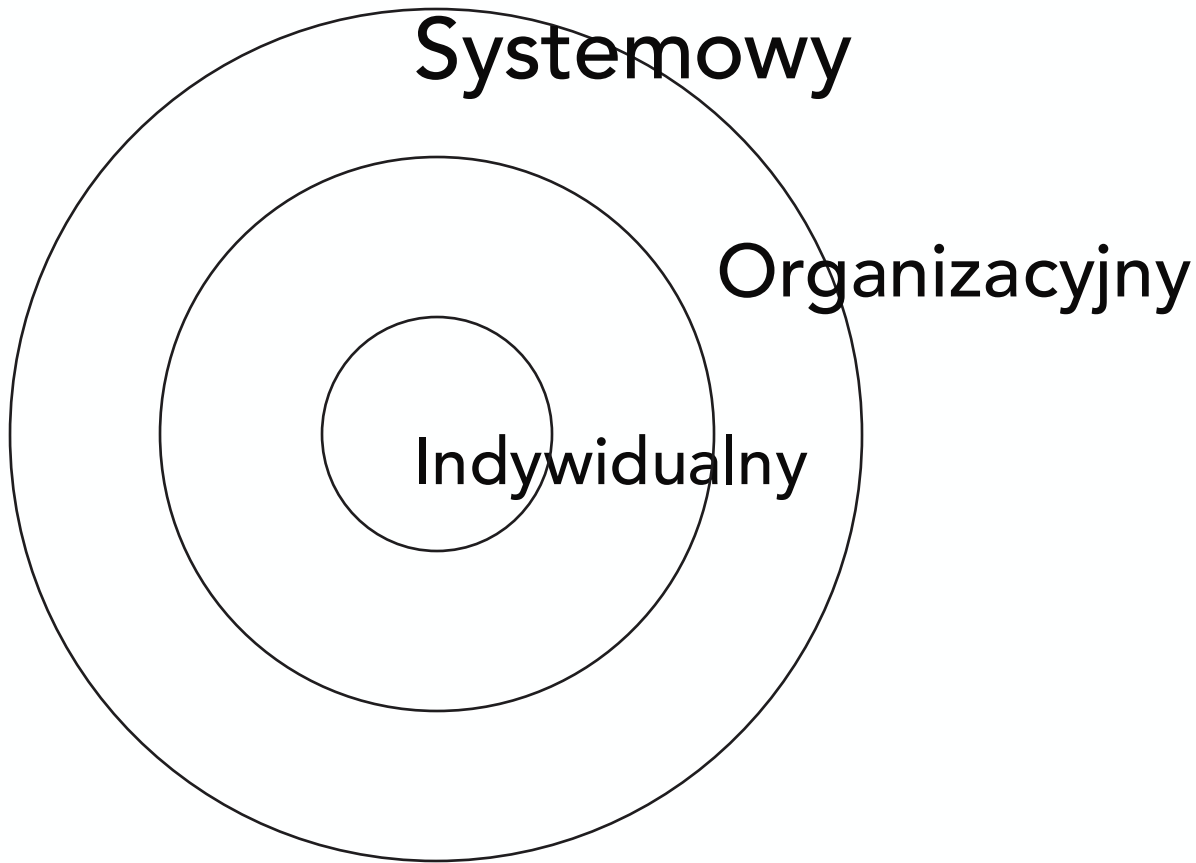


Poziomy wypalenia

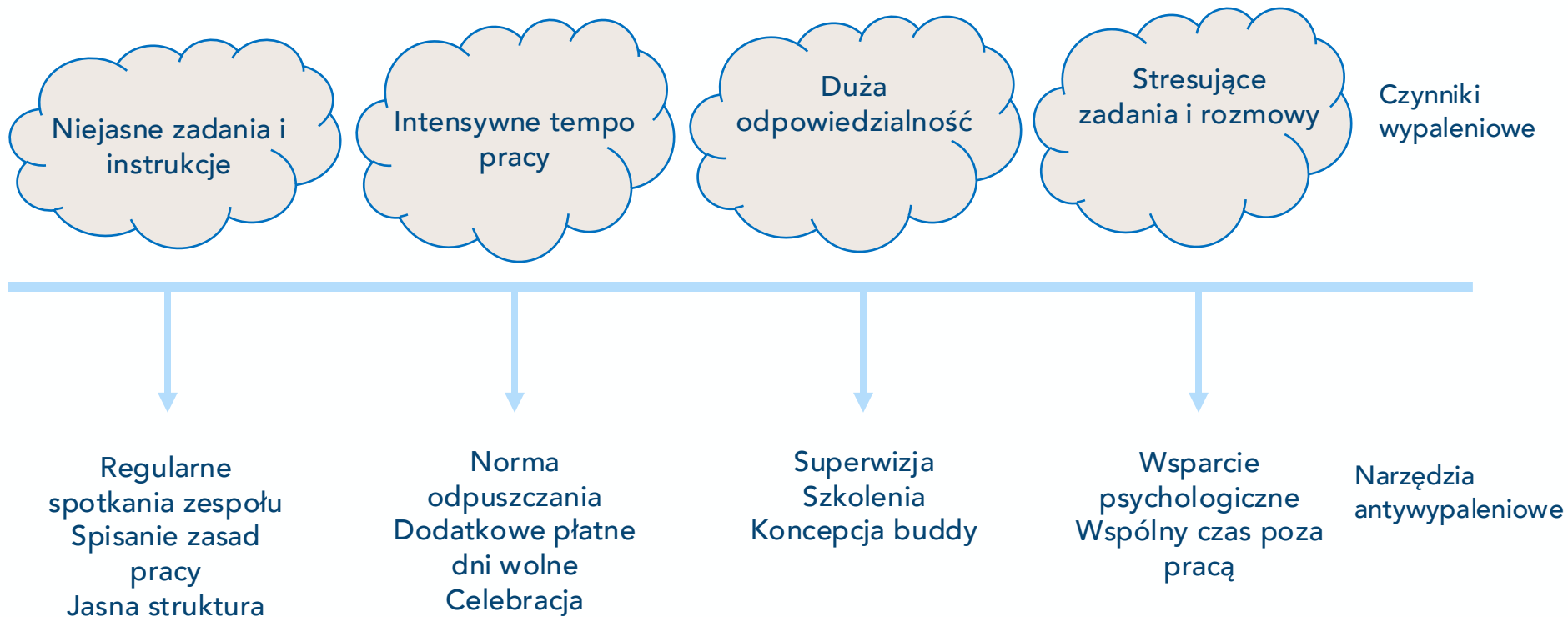


Poziomy wypalenia

**Odpowiedź
wielopoziomowa**



Poziom organizacyjny





LIZ FOSSLIN

@lizandmollie

Budowanie dobrostanu organizacji

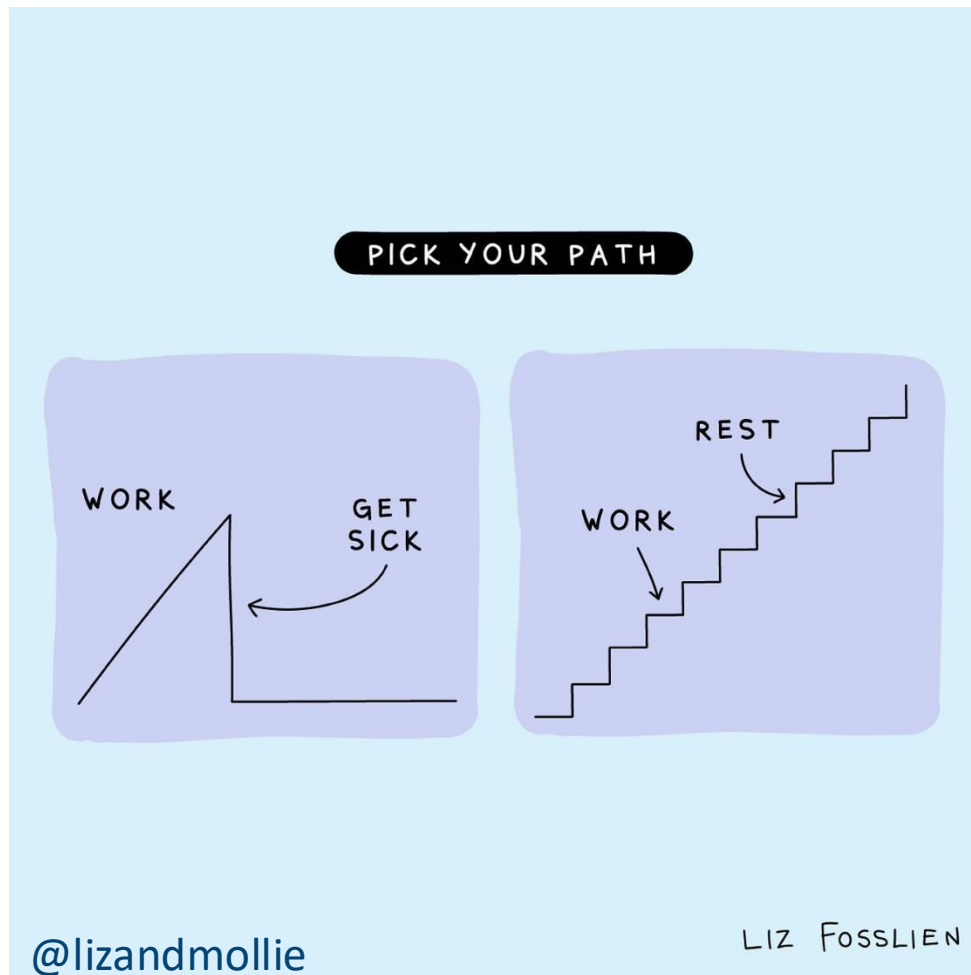
- **Skorelowane z potrzebami zespołów - rozmowa**
- **Wielopoziomowe – skierowane do wolonariuszy/ek, pracowniczek/ów projektów, koordynatorek/ów, osób w zarządzie**
- **Dostosowane do możliwości finansowych i energetycznych organizacji**
- **Zróżnicowane – testowanie różnych narzędzi**
- **Ewaluowane regularnie**

Poziom indywidualny

Co ja mogę zrobić
dla siebie?

Jak ja mogę
próbować o siebie
zadbać?

Równowaga

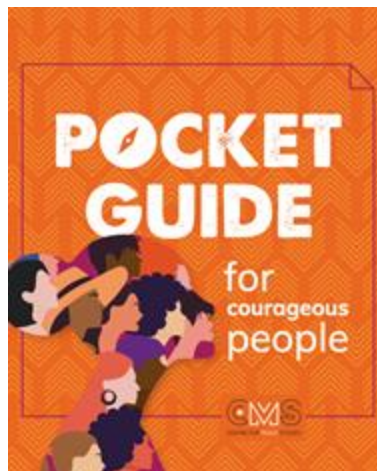
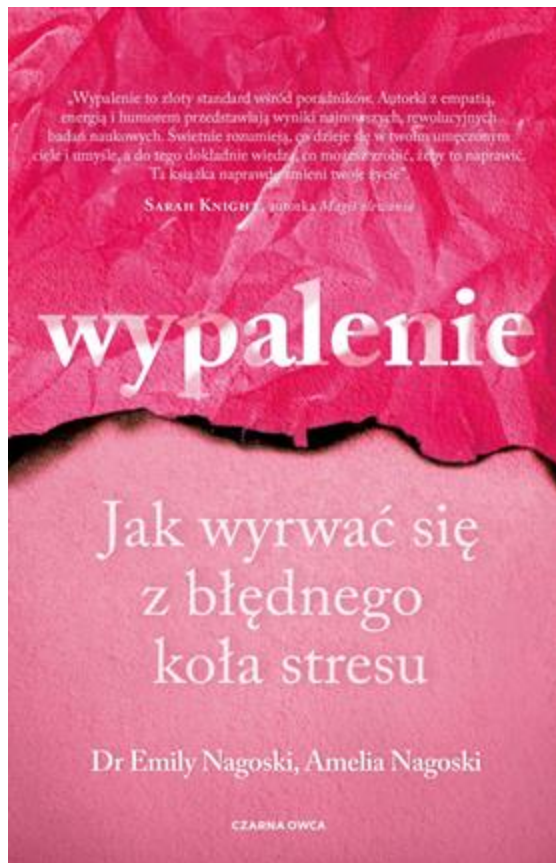


Karty troski

- Mogą wspierać indywidualną refleksję o dobrostanie
- Zapraszają do dyskusji w zespołach
- Mogą służyć do regularnego monitorowania zmęczenia i atmosfery w organizacji
- Dostępne online za darmo innowacje.rops.poznan.pl



Co czytać / czego słuchać dalej?



burnout-aid.eu



restquiz.com

You have a feeling there's a reason why you feel tired all the time... you know something is missing in your life... but **what IS IT?**

[Take The Free Quiz](#)

Dziękuję za wspólny czas!



głębia

julia celejewska

julia@glebia.com

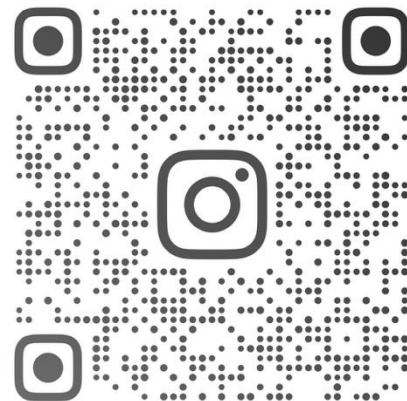
glebia.com

Warsztaty i strategie
dobrostanowe

Prewencja wypalenia
w zespołach

Wyjazdy wytchnieniowe

Superwizja dla NGO



GLEBIA_JULIA.CELEJEWSKA