

JAK ZADBAĆ O SIEBIE, ŻEBY LEPIEJ DBAĆ O INNYCH?

Natalia Magreta-Łupińska
Warszawa, 19.04..2022

Działanie prowadzone w projekcie „Wsparcie organizatorów wolontariatu w Warszawie” realizowanym w ramach miejskiego projektu „Ochotnicy Warszawscy” integrującego działania wspierające rozwój wolontariatu w m.st. Warszawa.

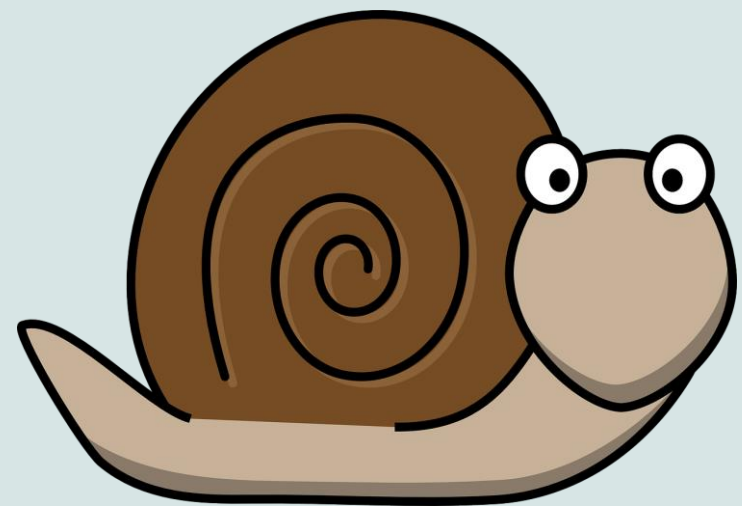
Organizator



**Centrum
Wolontariatu**



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



CO DZISIAJ DLA SIEBIE ZROBIŁEŚ BY
POCZUĆ SIĘ DOBRZE, KOMFORTOWO,
WYGODNIE?

DOBROSTAN

Koncepcja Carol Ryff (1989) – dobrostan jest elementem zdrowego rozwoju człowieka.

6 wymiarów dobrostanu:

- **Samoakceptacja** – samoaktualizacja, dojrzałość, optymalne funkcjonowanie, pozytywna i realna postawa wobec siebie, znajomość swoich wad i zalet.
- **Osobisty rozwój** – doskonalenia swoich umiejętności, realizacji swojego potencjału, otwartość na doświadczenie.
- **Cel życiowy** – poczucie sensu i znaczenia w życiu, bycie produktywnym i kreatywnym.
- **Autonomia** – niezależność i samostereowalność, nieuleganie naciskom zewnętrznym, wewnętrzna regulacja zachowania.
- **Panowanie nad otoczeniem** – poczucie sprawstwa, kompetencji, zdolność do przekształcania otoczenia w zgodzie z własnymi potrzebami i wartościami
- **Pozytywne relacje z innymi ludźmi** – doświadczanie ciepłych i pełnych zaufania relacji z innymi ludźmi, zdolność do wchodzenia w relacje głębokiej przyjaźni i intymności.

DOBROSTAN

„Najlepszym miernikiem dobrostanu jest osobisty rozkwit (życie pełną życia).”

Martin Seligman, 2013

Dobrostan jest mierzalnym, składa się z pięciu niezależnych od siebie elementów:

- Pozytywne emocje (P – Positive Emotion),
- Zaangażowanie (E – Engagement),
- Relacje (R – Relationships),
- Sens życia (M – Meaning),
- Osiągnięcia (A – Achievement)

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA/RESILIENCE

Resilience – łac. *resilire* oznacza odbicie, odskok, powrót do początku, odzyskanie równowagi.

Odporność psychiczna jest związana z powrotem do zdrowia po trudnych doświadczeniach, odnosi się do swoistej giętkości, plastyczności, „wewnętrznej siły” i „zdolność do samonaprawiania” (self-righting tendency).

Odporność wiąże się z doświadczeniem zagrożenia lub podwyższonego poziomu ryzyka stanowiącego zagrożenie dla jednostki i prawidłowego jej rozwoju oraz jednocześnie z posiadaniem umiejętności i kompetencji, pozwalających na poradzenie sobie z tego typu doświadczeniami i pokonanie przeciwności losu.

ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA/RESILIENCE

Według psychologii pozytywnej nie tylko brak choroby, ale subiektywne poczucie szczęścia są warunkiem zdrowia psychicznego.

Pozytywne zdrowie psychiczne ujmowane jest w kategoriach subiektywnie odczuwanego dobrostanu.

W tym podejściu z odpornością psychiczną szczególnie związana jest **odwaga** rozumiana jako siła emocjonalna i wola osiągania celów.

6 CNÓT I 24 SIŁY CHARAKTERU (PETERSON I SELIGMAN, 2004)

Mądrość i wiedza: twórczość, ciekawość, otwartość umysłu, chęć uczenia się, perspektywa

Odwaga: autentyczność, dzielność, wytrwałość, entuzjazm

Człowieczeństwo: dobroć, miłość, inteligencja społeczna

Sprawiedliwość: bezstronność, zdolności przywódcze, zdolność do współpracy

Umiar: wielkoduszność, skromność/pokora, rozwaga, samokontrola

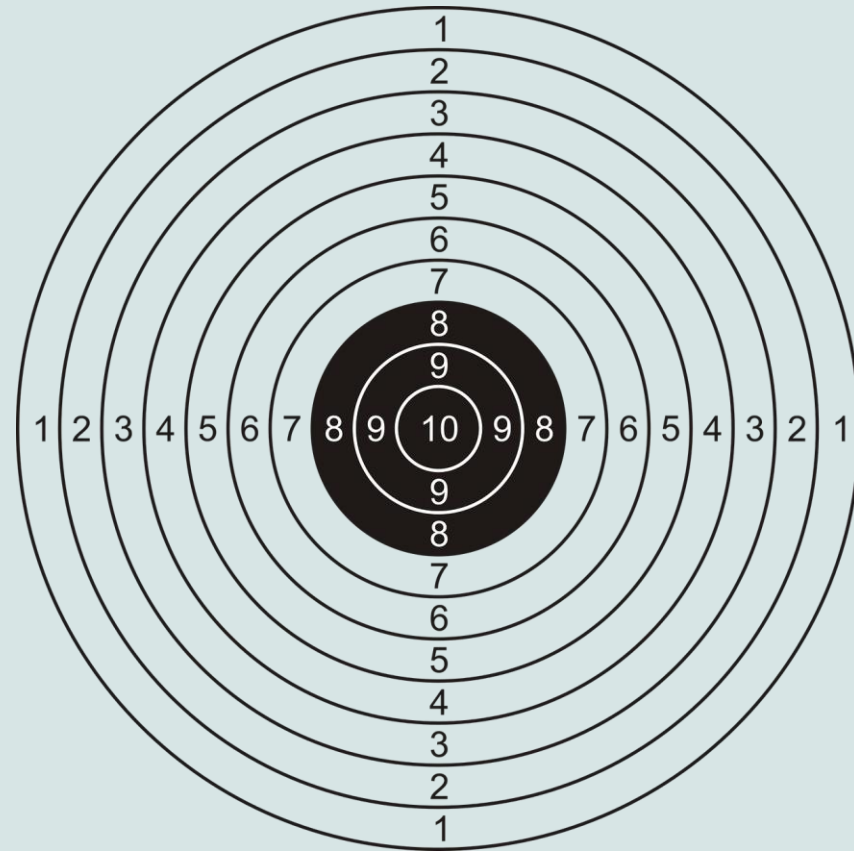
Transcendencja: docenianie piękna i doskonałości, wdzięczność, nadzieja, humor, wiara

AUTENTYCZNOŚĆ

„Według psychologów pozytywnych autentyczność jest określana przez szczerłość wobec siebie, słuchanie tzw. „wewnętrznego głosu”: serca i intuicji, jak też szczerłość tworzonych związków z ludźmi.” (Raszkiewicz, 2018)

„Odkryłem, że im bardziej autentyczny jestem w relacji, tym bardziej będzie ona relacją pomocną. Oznacza to, że muszę być w jak najwyższym stopniu świadomy moich uczuć i nie kryć pod maską jednej postawy innej, skrytej na głębszym czy nawet nieświadomym poziomie. Autentyczność oznacza także gotowość przeżywania i wyrażania – w słowach i zachowaniu – różnych uczuć i postaw. Jedynie relacja spełniająca takie warunki jest autentyczna (...).” (Rogers, 2002)

CO JEST DLA CIEBIE WAŻNE? WŁAŚNIE TERAZ. W
TYM MOMENCIE TWOJEGO ŻYCIA.



DROGA DO RÓWNOWAGI



?

Oprócz typowych **działań administracyjnych** będzie musiał zmierzyć się z takimi zadaniami, jak choćby **motywowanie, przeciwdziałanie konfliktom, gratyfikacja, wprowadzanie dyscypliny, odpowiednie stawianie wymagań czy częste zmiany.** (...) Praca wymaga **dobrego zorganizowania, wysokiego poczucia odpowiedzialności, dobrze rozwiniętych umiejętności interpersonalnych, elastyczności i cierpliwości. Musi lubić pracować z ludźmi.** Powinien być **opanowany, odporny na stres i na częste zmiany, zdeterminowany i pełen entuzjazmu.** Od niego zarażać się będą **zapałem i pasją pracy.** To on **odpowiadać będzie** za tworzenie **dobrych relacji** wewnątrz zespołu.

Pomagają im, świętują z nimi sukcesy, wspólnie przeżywają i rozwiązują problemy. Umiejętności i cechy, jakie powinien mieć i rozwijać, to m.in. **otwartość, empatia, aktywne słuchanie, odpowiednie delegowanie zadań, właściwe monitorowanie i ewaluowanie zadań, adekwatne nagradzanie, skuteczne rozwiązywanie konfliktów i nieporozumień.**

Obowiązki zarządzania mogą zostać powierzone komuś, kto wykonuje już inne czynności.

WYPALENIE ZAWODOWE

Wypalenie zawodowe nie jest chorobą:

ICD-10: Z.73 Problemy związane z trudnościami w kierowaniu życiem.

Z.73.0 Wypalenie się (burn-out)

ICD-11: Przewlekły stres w miejscu pracy, z którym nie udało się poradzić.

Wypalenie zawodowe jest reakcją na przewlekłe działające w pracy stresory emocjonalne i interpersonalne, związana z wyczerpaniem emocjonalnym, depersonalizacją oraz obniżonym poczuciem dokonań osobistych. (Anczewska, 2005)

WYPALENIE ZAWODOWE

2019/2020 roku zostało przeprowadzone badanie jakościowe dotyczące wypalenia zawodowego i aktywistycznego w trzecim sektorze w Polsce, Słowenii i Chorwacji.

Badanie zostało przeprowadzone przez międzynarodowy zespół, którego liderem była polska Fundacja Culture Shock.

Temat badania dotyczył warunków pracy, pracy ponad siły, pracy w stresie, konfliktów w zespole, doświadczeń chronicznego zmęczenia i depresji.

Badanie obejmowało czterdzieści pięć indywidualnych wywiadów pogłębionych.

W każdym kraju w pięciu organizacjach, w ramach piętnastu studiów przypadku.

<http://www.kwartalnik3sektor.pl/pl/>

WYPALENIE ZAWODOWE

Wnioski:

Szereg wniosków, głównie w odniesieniu do polityki i warunków społecznych, ale również:

„Czynnikiem szczególnie często powodującym wypalenie jest **presja na osiągnięcie celów**. Przeważnie wynika ona z zadań wyznaczonych przez grantodawców oraz z konieczności rozliczenia wskaźników projektowych.”

Rekomendacje uczestników badania:

- Rekomendacje badanych dotyczyły zarówno finansowania działań, jak i edukacji z zakresu wypalenia zawodowego i dobrostanu.

Rekomendacje ekspertów dotyczyły:

- Edukacja
- Profesjonalna pomoc z zakresu zdrowia psychicznego.
- Grupy wsparcia, mentoring, coaching, superwizje.

<http://www.kwartalnik3sektor.pl/pl/>

CO POMAGA?

W radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi pomagają takie zachowania, jak:

- aktywne eksploatowanie rzeczywistości i poszukiwanie informacji;
- umiejętność wyrażania pozytywnych i negatywnych emocji;
- aktywna inicjacja pomocy ze strony innych;
- zdolność do dzielenia sytuacji problemowej na fragmenty i stopniowe ich rozwiązywanie;
- umiejętność rozpoznawania symptomów własnego zmęczenia i dezorganizacji, co stanowi ułatwienie w utrzymaniu integracji i kontroli nad codzienną aktywnością;
- radzenie sobie w sposób aktywny z uczuciami i problemami oraz ich akceptacja, gdy zmiana jest niemożliwa;
- plastyczność i gotowość dokonania zmian w samym sobie; podstawowe zaufanie w stosunku do siebie i innych, a także nadzieja, że kryzys jest możliwy do przezwyciężenia.

(Badura–Madej, 1999, s. 26).

ASERTYWNOŚĆ

„Zachowania asertywne to zespół zachowań interpersonalnych, wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia postawy, życzenia, opinie i prawa innej osoby(osób). Zachowanie asertywne może obejmować ekspresję takich uczuć jak gniew, strach, zaangażowanie, nadzieję, radość, rozpacz, oburzenie, zakłopotanie itp.” (Gromnicka, 2015,za: M. Król Fijewska)

ASERTWNOŚĆ – OBRONA PRAWA DO BYCIA SOBĄ

Prawa człowieka według Huberta Fensterheima:

1. Masz prawo do robienia tego, co chcesz, dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie – nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóty, dopóki twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej swoich wątpliwości.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.

ODMAWIANIE, JAKO SPOSÓB NA OCHRONĘ SWOICH PRAW I WARTOŚCI.

Co jest trudnego w odmawianiu?

Jakie są Twoje doświadczenia?

Kiedy jest Ci trudno odmówić?

W jakich relacjach jest Ci trudno odmówić?

ASERTWNOŚĆ

ASERTYWNA ODMOWA:

NIE + CZEGO NIE ZROBIĘ + WYJAŚNIENIE (LUB NIE) + PODKREŚLENIE ZNACZENIA RELACJI (LUB NIE)

Przykład:

Nie zrobię dzisiaj obiadu, umówiłam się z koleżanką na kawę.

Bardzo lubię pracę w tym zespole, ale **nie** wezmę dodatkowego dnia dyżuru, bo w ostatnim czasie jestem bardzo zmęczona i potrzebuję mieć więcej odpoczynku.

KOMUNIKAT „JA”:

„Ja czuję”, „Kiedy Ty”, „ Ponieważ”, „Chcę” (Goleman, 2007)

Przykład:

Czuję złość, **kiedy** spóźniasz się kolejny raz na spotkanie, **ponieważ** bez twojej obecności nie możemy zacząć, **chcę** żebyś następnym razem był punktualnie.

DESIDERATA

Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu - pamiętaj jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swoją opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie.

Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach - świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu.

DESIDERATA

Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmij pogodnie to co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.

Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa, masz prawo być tutaj i czy jest to dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jaki być powinien.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twe pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia, zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Autor: Max Ehrmann

BHP KOORDYNATORA WOLONTARIATU

Jak mogę dbać o swoje **CIAŁO**?

(aby było zdrowe, silne, sprawne, piękne)

Jak mogę dbać o swój **UMYSŁ**?

(aby jakość moich myśli i uczuć była jak najlepsza)

Jak mogę dbać o swojego **DUCHA**?

(by czuć prawdziwą głęboką więź z własną duszą,

Bogiem, naturą, innymi ludźmi...)

I CO JESZCZE? Tu jest też czas na podzielenie się Twoim osobistym doświadczeniem.