

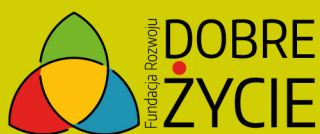
Raport z Open Space Technology



Zaszczep Sie Przeciw Wypaleniu

W poszukiwaniu równowagi
w działaniach społecznych

LISTOPAD 2020



Organizator i grantodawcy:



Partnerzy:



(Anty)konferencja odbyła się w ramach projektu „Aktywni z głową”, który jest współfinansowany przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020 oraz ze środków Fundacji Rozwoju „Dobre Życie” - inicjatora i realizatora projektu.

Autorzy raportu:

Aleksandra Chodasz
Łukasz Broniszewski
Aneta Szarfenberg

Redakcja i korekta:

Paulina Firak

Grafika stron 1-2:

Yelyzaveta Feshchuk

Inicjator i organizator wydarzenia:

Fundacja Rozwoju “Dobre Życie”

Partnerzy wydarzenia:

Fundacja Stabilo
Fundacja Szkoła Liderów
Fundacja Culture Shock
Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych
Mazowiecki Instytut Kultury
Pracownia 3e



Wstęp

W dniach 5 i 10 listopada 2020 roku odbyła się (anty)konferencja „Zaszczep się przeciw wypaleniu. W poszukiwaniu równowagi w działaniach społecznych”. W obu edycjach wzięło udział łącznie blisko 130 osób z całej Polski. W sumie zgłoszono 21 tematów do dyskusji i 5 planów działań. Partnerami wydarzenia było sześć znaczących organizacji: Fundacja Stabilo, Fundacja Szkoła Liderów, Fundacja Culture Shock, Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych, Mazowiecki Instytut Kultury i Pracownia 3e. Nasze wydarzenie wspierały również pracowniczki Biura Rzecznika Praw Obywatelskich. To pokazuje, jak ważna jest tematyka przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i aktywistycznemu, jak potrzebne są rozmowy na ten temat, wzajemne wspieranie się w znajdowaniu rozwiązań i pomoc w ich efektywnym wdrażaniu.

Geneza wydarzenia

W grudniu 2019 roku Aleksandra Chodasz, prezeska Fundacja Rozwoju Dobre Życie, napisała wniosek do Funduszu Inicjatyw Obywatelskich z intencją wspierania liderki i liderów społecznych w ich niełatwej, a ważnej pracy. To, z czym spotykają się liderki i liderzy w swoim otoczeniu, potrafi być na dłuższą metę wypalające. Są poddani presji, oczekuje się od nich dostępności, ofiarności, bezinteresownej pracy, w której człowiek nie zwraca uwagi na własną kondycję i potrzeby oraz dobro swojej rodziny, a heroicznie podejmuje działania dla idei. Nie pomaga też to, jak działaczki i działacze myślą o sobie samych, to, że są wrażliwi, mocno zaangażowani. Źródłem trudności jest również to, jak organizują swoje życie i pracę, jak wiele wagi przywiązują do odpowiedzialności i zadań, a mało do transformowania stresu gromadzącego się w organizmie, strategicznych zmian we własnym funkcjonowaniu i sposobach działania organizacji, które współtworzą.

Wyniki badań prowadzonych w III sektorze, własne obserwacje i doświadczenia z blisko 20-letniej pracy wolontariackiej, zarządczej, trenerskiej i facylitacyjnej w różnych organizacjach pozarządowych były wystarczająco alarmujące, by chcieć zadziałać w kierunku pozytywnej zmiany. Pomysł został ułożony [w projekt pn. „Aktywni z głową”](#), a jego celem było towarzyszenie osobom działającym społecznie w odkrywaniu dróg do zdrowej efektywności, która nie wypala, a motywuje, buduje przymierza, w której jest miejsce na dbanie i docenienie siebie i innych.

Kiedy projekt uzyskał dofinansowanie Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, Fundacja uruchomiła warsztaty stacjonarne i online dotyczące odporności psychicznej, emocji, komunikacji, motywacji i przeciwdziałania wypaleniu. Każda z 33 osób uczestniczących w projekcie otrzymała raport z indywidualną diagnozą odporności psychicznej, którą przeprowadziliśmy w oparciu o kwestionariusz MTQ48. Uczestnicy otrzymali wsparcie w zakresie wzmacniania swojej siły i odporności psychicznej. Powstały artykuły eksperckie, w których specjaliści dzielili się swoją wiedzą. A jako przestrzeń do spotkania, wymiany i poszukiwania roz-

wiązań w szerszym gronie posłużyła nam właśnie (anty)konferencja Open Space Technology.

Dlaczego Open Space Technology, a nie zwyczajna konferencja?

Od początku zależało nam na równowadze pomiędzy dzieleniem się wiedzą, a uczeniem się na doświadczeniach, osobistych historiach; na tym, żeby trwała zmiana była wprowadzana również poprzez budowanie wspierających relacji. Nie wyobrażaliśmy sobie zakończenia projektu „Aktywni z głową” w postaci zwyczajnej konferencji, na której prelegenci mówiliby, a uczestniczący biernie słuchali. Chodziło nam o coś więcej, o oddolne i wspólne tworzenie treści w partnerskiej i budującej atmosferze. Stąd idea (anty)konferencji, którą ostatecznie wprowadziliśmy w życie właśnie przez formułę Open Space Technology.

Open Space Technology (OST) to innowacyjny sposób organizacji rozmów w dużych grupach. Daje możliwość nawiązywania i pogłębiania relacji, aktywnego udziału w dyskusjach i współtworzeniu wartościowych rozwiązań. OST łączy lekkość i przyjemność rozmów w kuluarach z efektywnością. Formuła jest znana i praktykowana w ponad 130 krajach świata.

Kliknij po więcej informacji o OST:

- [Krótki film o metodzie i korzyściach z jej stosowania](#)
- [Film z Open Space Technology w Rzeszowie](#)
- [Wywiad o OST i sieciowaniu](#)

Skąd pomysł na temat przewodni wydarzenia?

Zgodnie z metodologią Open Space Technology (OST), temat przewodni stworzyliśmy na spotkaniu przygotowawczym z przedstawicielkami i przedstawicielami środowiska. 30 września 2020 11 osób z 8 różnych organizacji i instytucji, w tym dwie absolwentki Kursu Dobrostanu i Skuteczności Społecznej prowadzonego w ramach projektu „Aktywni z głową”, wygenerowali szereg pomysłów, z których wybrany został właśnie ten: „Zaszczep się przeciw wypaleniu. W poszukiwaniu równowagi w działaniach społecznych”. Spotkanie prowadziła Ola Chodasz, a swoimi doświadczeniami dzielili się na nim Joanna Troszczyńska-Reyman z Biura Rzecznika Praw Obywatelskich, Łukasz Broniszewski z Fundacji Stabilo, Katarzyna Czayka-Chełmińska z Fundacji Szkoła Liderów, Agnieszka Borek i Paulina Sierzputowska ze Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych, Aneta Szarfenberg z Pracownia 3E, Paulina Jędrzejewska z Fundacji Culture Shock, Anna Woźniak z Mazowieckiego Instytutu Kultury, Kinga Boruń, Sylwia Czubat oraz Magdalena Zylik-Kosmowska z Urzędu Miasta Poznania.

Jak poradziłyśmy sobie z prowadzeniem wydarzenia online?

Jeszcze w wakacje 2020 roku mieliśmy nadzieję, że wydarzenie odbędzie się stacjonarnie, w Rzeszowie, co dałoby szansę na spotkanie twarzą w twarz i całodziennie, głębokie dyskusje. Planem B, stworzonym na okoliczność pandemii, była realizacja wydarzenia online. Plan ten mieliśmy przećwiczony już wielokrotnie na platformie ZOOM. Nasza Fundacja realizowała m.in. Open Space Technology pod hasłem „Online z sensem” i już w kwietniu 2020 roku gromadziliśmy przed ekranami po kilkadziesiąt osób, uzyskując nie tylko efekt więzi i wymiany, ale i szereg wartości merytorycznych. Kiedy jesienią sięgnęliśmy po platformę QiqoChat, która znacznie ułatwia zarządzanie wieloma kontami z ZOOM-a, notatkami ze spotkań i innymi aplikacjami, wiedzieliśmy, że to nie tylko jest możliwe, ale ma tak wiele zalet, że po prostu nie może się nie udać!

Czy takie spotkanie było łatwe do przeprowadzenia online? Nasz zespół uczestniczył w treningach z zagranicznymi specjalistami, a następnie stworzył instrukcje filmowe i pisemne. Szeroko promowaliśmy je przed wydarzeniem, by wesprzeć osoby zainteresowane udziałem w (anty)konferencji w zakładaniu kont na QiqoChat (które działają jak elektroniczne wizytówki) oraz w komfortowym korzystaniu z możliwości, jakie daje platforma.

Osoby zainteresowane angażującymi działaniami online dla dużych grup zapraszamy do [dołączenia do naszego kręgu na Qiqo](#) i do współpracy. Nasz zespół facylitacyjno-techniczny ma doświadczenie w organizacji i prowadzeniu wydarzeń online i offline dla grup do 1000 osób, w środowiskach polskich i międzynarodowych, pozarządowych, szkolnych, samorządowych i biznesowych.

Czy coś nas zaskoczyło? Tak! To, że tak wielu osobom, właśnie dzięki temu, że wydarzenie odbyło się w trybie online, wróciła nadzieja na to, że w tych trudnych, pandemicznych i zdalnych warunkach jednak jest możliwe wartościowe działanie. Olbrzymią satysfakcją było dla nas dotarcie z wydarzeniem nie tylko do aktywnych, ambitnych ludzi i organizacji, ale i do tych, którym jest trudniej, i o których wspomina Stowarzyszenie Klon-Jawor w badaniu „Organizacje pozarządowe wobec pandemii” (kwiecień 2020). Zgodnie z badaniem, 20% organizacji nie widzi możliwości działania w trybie zdalnym; 33% organizacji zawiesiło wszystkie dotychczasowe działania; 69% organizacji dostrzega problem w dotrzymaniu harmonogramów projektów; 76% organizacji obawia się utracenia ciągłości usług świadczonych beneficjentom.

Tematy podjęte podczas Open Space Technology

Ponad 20 tematów zgłoszonych do dyskusji przez osoby uczestniczące w wydarzeniach 5 i 10 listopada 2020 oraz zagadnienia poruszane podczas rozmów można pogrupować, by wskazać główne obszary zainteresowań, troski i wyzwań dla osób zaangażowanych społecznie.

Możemy zatem wyróżnić następujące grupy tematów:

- 1) Skoncentrowane na przemęczeniu i wypaleniu oraz przeciwdziałaniu im, w tym:
 - Autodiagnoza wypalenia;
 - Diagnoza wypalenia w organizacji;
 - Równowaga między pracą zarobkową a działaniami społecznymi;
 - Jak znaleźć czas na odpoczynek?
 - Jak się nie spinać?
 - Skąd brać motywację, siłę i pomysły, kiedy się po prostu nie chce?
 - Profilaktyka wypalenia w pracy z klientem;
 - Mit, że w organizacjach społecznych i aktywizmie nie ma wypalenia;
- 2) Odnoszące się do obecnych, nowych dla nas wszystkich warunków:
 - Jak zadbać o swój dobrostan w świecie pracy online?
 - Jak zapobiegać technowypaleniu?
 - Jak przetrwać kwarantannę?
 - Jakie są potrzeby rodziców podczas zdalnego nauczania?
 - Jak radzić sobie w sytuacji ciągłej zmiany, kiedy nie wiadomo, co za zakrętem?
 - Innowacje technologiczne, jakie mogłyby pomóc w działaniach społecznych;
- 3) Podnoszące temat finansowania NGO i wynagradzania osób zaangażowanych społecznie:
 - Jak pomagać i zarabiać bez obaw?
 - Zaniżanie i niedocenywanie usług organizacji lub wręcz przekonanie, że powinny one działać nieodpłatnie (choć zatrudniają ekspertów, mają koszty itd.);
 - Jak nie zatracić siebie, zarabiając pieniądze, a może jednak mieć i być?
- 4) Dotykające umiejętności społecznych i zarządczych:
 - Jak utrzymać empatię u siebie i w zespole?
 - Jak stawiać granice (sobie i innym)?
 - Rozwój przez udział w programach np. PROMENGO, Liderzy PAFW.

Osoby dyskutujące na powyższe tematy udzielały sobie wsparcia poprzez dzielenie się własnymi historiami i doświadczeniami. Ten międzyludzki wymiar jest nie do odtworzenia; ulotny a ważny, dający inspirację i siłę, poczucie, że nie jesteśmy sami i że świat nas rozumie i wspiera. Ważnym śladem tych dyskusji są nawiązane relacje, sieciowanie. My postanowiliśmy uchwycić i pozostawić jeszcze jeden ślad – ten materialny, merytoryczny. Wybrane z poruszanych przez siebie treści uczestniczki i uczestnicy wpisali do notatek, by podzielić się nimi z innymi. Po szczegółowe notatki z każdej z dyskusji zapraszamy do [archiwum](#).

Rekomendacje eksperckie

Poniżej prezentujemy wybrane rozwiązania, które sformułowali Ola Chodasz i Łukasz Broniszewski po analizie notatek z dyskusji i na podstawie własnej ekspertyzy. Rekomendacje nie wyczerpują tematu i nie są remedium na wszystkie wyzwania pojawiające się w aktywności społecznej. Wskazują jednak na ważne działania, których wprowadzenie może być pomocne.

Ogólną rekomendacją jest diagnoza i codzienne podejmowanie działań adekwatnych do potrzeb danej osoby czy grupy osób. Wskazane jest, by testować różne działania, wybierać i wdrażać te, które najlepiej się sprawdzają oraz znać szereg innych, po które w razie potrzeby można sięgnąć.

OBSZAR CHRONIĄCYCH DZIAŁAŃ INDYWIDUALNYCH

1. Diagnoza indywidualnej odporności psychicznej z wykorzystaniem sprawdzonych narzędzi (kwestionariusz MTQ48) oraz systematyczna praca nad wzmocnieniem siły i odporności psychicznej (samodzielna i/lub z coachem lub innymi specjalistami – nie należy lekceważyć niepokojących objawów stresu, wypalenia, depresji);
2. Rozpoznanie własnych potencjałów, motywatorów, sposobów myślenia i działania (korzystanie z testów np. Gallupa, FRIS, DISC itp.) i ich wykorzystywanie w codziennych działaniach oraz dbanie, by rodzaj wykonywanej pracy nie był zbyt daleki od indywidualnych preferencji i możliwości;
3. Stworzenie i realizacja indywidualnego planu zmiany sposobów myślenia i działania, które się nie sprawdzają (przyczyniają się do wypalenia jednostki i/lub jej otoczenia, nie są efektywne) i wprowadzenia działań, które będą sprzyjały dobrostanowi i skuteczności społecznej (np. stawianie granic, dzielenie się odpowiedzialnością, uważna praca z emocjami i myślami, podniesienie umiejętności komunikacji, zarządzania i organizacji pracy zdalnej, zmiana zakresu obowiązków czy miejsca pracy/działania);
4. Indywidualnie dobrane i bazujące na kontakcie ze swoim ciałem, potrzebami i możliwościami: aktywność ruchowa, sposoby odżywiania się, oczyszczania i regeneracji organizmu (co ma olbrzymi wpływ na psychikę, emocje, a zatem także komunikację i inne działania);
5. Regularne podnoszenie własnej świadomości, wiedzy i umiejętności w obszarze dobrostanu, odporności psychicznej, zdrowej skuteczności (książki, podcasty, grupy wsparcia, warsztaty, webinary, medytacja, coaching, terapia);
6. Codzienne dbanie o wspierające relacje z sobą samym oraz z bliskimi i współpracownikami, w tym jasne i bieżące komunikowanie potrzeb, przyjmowanie i udzielanie informacji zwrotnych, dzielenie się troskami i radością, świętowanie.
7. Myślenie o sobie w kategoriach dużo szerszych niż pracownik / działacz / wolontariusz / aktywista i dbanie o swoje niezawodowe role, zainteresowania, pasje i potrzeby.

OBSZAR ZMIAN W ORGANIZACJACH SPOŁECZNYCH

1. Budowanie kultury organizacyjnej w NGO w oparciu o jasno określone wartości, misję, wizję i cele oraz działanie zgodnie z nimi także wewnątrz organizacji;
2. Wprowadzanie w NGO kart zasad oraz specjalnych polityk antymobbingowych i antydyskryminacyjnych;
3. Wprowadzanie narzędzi samooceny i ciągła ewaluacja działań;
4. Szkolenia z obsługi narzędzi do skutecznej komunikacji internetowej i pracy zdalnej oraz bezpiecznego stosowania technologii (czas przed ekranem telefonów i komputerów, odpowiednia długość zajęć);
5. Dbanie o dobrostan pracowników (wspólne świętowanie sukcesów, wspólne wyjazdy integracyjne przynajmniej raz do roku, włączanie w decyzje, spotkania strategiczne itd.);
6. Szkolenia dla pracowników: jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu i kryzysom psychicznym, jak dbać o siłę i odporność psychiczną, jak podchodzić do sytuacji trudnych, dotyczące organizacji pracy, procedur antydyskryminacyjnych i antymobbingowych;
7. Dostęp do poradników, infografik, plakatów informacyjnych, filmów, materiałów edukacyjnych o kryzysie i wypaleniu (symptomy, gdzie uzyskać pomoc, jak przeciwdziałać itd.);
8. Obowiązkowa superwizja osób pracujących z beneficjentami (trenerów, szkoleniowców, terapeutów i innego personelu) finansowana z kosztów realizowanych projektów.

OBSZAR ZMIAN SPOŁECZNYCH I SYSTEMOWYCH

1. Szeroko zakrojona społeczna kampania edukacyjna dotycząca wysokiej wartości pracy osób działających na rzecz ludzi, społeczności, środowiska, konieczności ich doceniania, w tym finansowego;
2. Reagowanie jednostek i środowiska na praktyki niewynagradzania lub niższego wynagradzania ekspertów z NGO (szczególnie w stosunku do innych branż) za udział w wykładach, panelach i pracach ważnych społecznie;
3. Realne wprowadzenie klauzul społecznych – aktualnie niewiele samorządów stosuje je w praktyce;
4. Szkolenia i kampania promocyjna skierowane do pracowników samorządów wraz z dobrymi praktykami współpracy z organizacjami pozarządowymi i grupami nieformalnymi;
5. Poszukiwanie rozwiązań konfliktów, które mogą zachodzić wewnątrz zespołu pracowniczego (komisje pojednawcze i inne narzędzia); mediacje wpisane do Kodeksu Pracy;
6. Zmiana prawa umożliwiająca łagodny i komfortowy powrót do pracy osobom po przeżytym kryzysie psychicznych lub wypaleniu zawodowym;
7. Urlopy dla przeżywających kryzysy i wypalenie zawodowe;

8. Zmiany w prawie dotyczącym umów cywilno-prawnych (ubezpieczenie zdrowotne do wszystkich umów);
9. Finansowanie organizacji społecznych w sposób regularny, przewidywalny, pozwalający zatrudniać potrzebnych specjalistów i odpowiednio wynagradzać ich pracę.

OBSZAR FINANSOWANIA NGO

1. Uruchamianie wsparcia i funduszy dla NGO w COVID-19 i w innych sytuacjach kryzysowych;
2. Uproszczenie wniosków o dofinansowanie i sprawozdań, np. wprowadzenie ryczałtowego systemu rozliczania projektów w oparciu o wskaźniki, a nie faktury;
3. Dbłość o jasność dokumentacji konkursowej, trzymanie się terminów w konkursach, pełna transparentność (karty oceny), możliwość odwołania się od negatywnej decyzji grantodawcy;
4. Koncentracja na umowach wieloletnich w celu zapewnienia stabilności działań w NGO;
5. Wsparcie rozwoju instytucjonalnego organizacji (sprzęt, lokal, szkolenia, supervizje, marketing, rozwój strategiczny);
6. Zwiększanie budżetów projektów i możliwość elastycznego wprowadzania nowych zadań;
7. Zmiana systemowa dotycząca kosztów pośrednich w projektach (m.in. Fundusze Europejskie) – koordynacja projektu i monitoring kosztem bezpośrednim lub możliwość zwiększenia budżetu w części administracyjnej na pokrycie faktycznie ponoszonych kosztów pracy i innych;
8. Wpisanie umów o pracę w dokumentację konkursową (obowiązek) i zapewnienie na to środków w projektach;
9. Włączenia działalności gospodarczej i odpłatnej jako modelu dywersyfikującego źródła pozyskiwania funduszy dla organizacji i jej pracowników oraz na cele statutowe.

Archiwum notatek

Tematy dyskusji w grupach w dniu 5 listopada

1. [Jak pomagać i zarabiać bez obaw?](#)
2. [Jak pomagać innym i nie szkodzić sobie](#)
3. [Diagnoza wypalenia w organizacji - testy narzędzia dla NGO](#)
4. [Jak wypoczywać, by odpoczynek nas "doładowywał" a nie obciążał?](#)

5. [“Autodiagnoza” - jak uświadomić sobie, że jesteśmy wypaleni i co dalej z tym zrobić?](#)
6. [Jak utrzymać motywację do działania w dobie pandemii i konieczności bycia on line?](#)
7. [GameTech w przeciwdziałaniu wypaleniu](#)
8. [Jak stawiać granice \(sobie i innym\) w swoim zaangażowaniu?](#)
9. [Mit: pomagasz - musisz znosić wszystko, w organizacji społecznej nie ma wypalenia- jak go obalać? - temat bez notatki](#)

PLANY DZIAŁAŃ I ZGŁOSZONE INICJATYWY

1. [Grupa na facebook’u “Aktywni z głową”](#)
2. [Grupa wsparcia online](#)
3. [Projekt narzędzia cyfrowego dla ngo](#)
4. [Popularyzacja filmu o wypaleniu i przeciwdziałaniu wypaleniu](#)
5. [Warsztaty wspierające dla liderów z psychologami/trenerami](#)

Tematy dyskusji w grupach w dniu 10 listopada

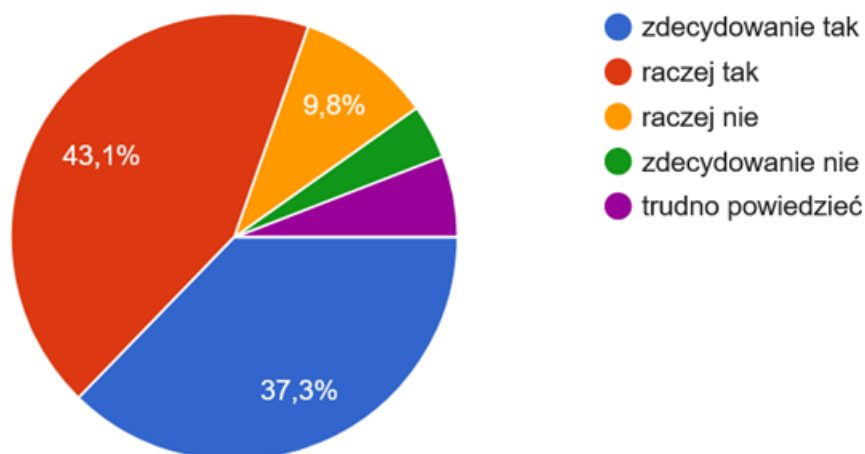
1. [Jak znaleźć równowagę pomiędzy pracą zarobkową, a działaniami społecznymi, które dają sens w życiu i motywację oraz rodziną, odpoczynkiem](#)
2. [Samoobserwacja: kiedy wiadomo, że grozi mi/zespołowi wypalenie - oznaki a przeciwdziałanie](#)
3. [Profilaktyka wypalenia](#)
4. [Jak utrzymać i rozwijać empatię u siebie i w zespole w toku dużej ilości zadań](#)
5. [Technowypalenie: jak dbać o swój dobrostan w sytuacji ciągłej pracy online?](#)
6. [Jak się nie “spinać”](#)
7. [Narzędzie dla liderów NGO badające poziom zagrożenia wypaleniem w organizacji](#)
8. [“Mieć czy być?” A może “mieć i być?”](#)
9. [Skąd brać motywację \(siłę, pomysły\) kiedy po prostu nam się nie chce](#)
10. [Jak nie szukać dziury w całym? Jak przetrwać kwarantannę?](#)
11. [Jak radzić sobie w sytuacji ciągłej zmiany, gdy nie mamy pojęcia co za zakretem?](#)
12. [Jakie są potrzeby i oczekiwania rodziców podczas nauczania zdalnego?](#)

Rezultaty Open Space i opinie osób uczestniczących

Ankietę po wydarzeniu wypełniło 51 osób. Odpowiedzi wskazują na to, że:

- **80% spośród badanych dowiedziało się czegoś o znaczeniu dobrostanu liderów dla jakości funkcjonowania ich organizacji.**

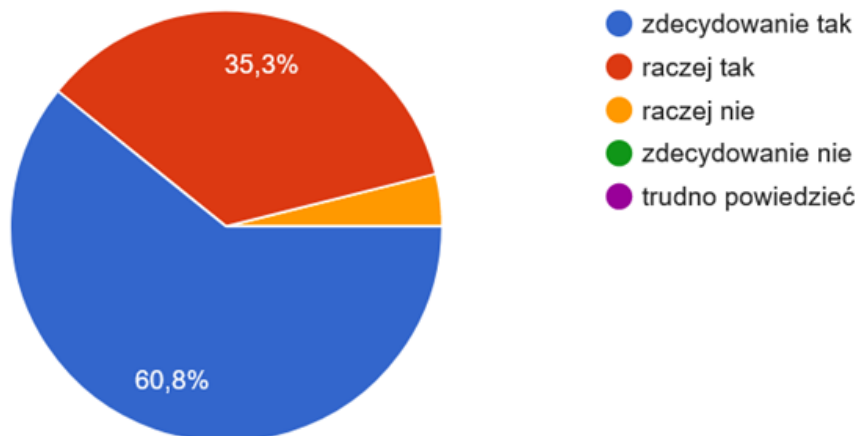
Wykres 1. Czy uczestnicy dowiedzieli się czegoś o znaczeniu dobrostanu liderów dla jakości funkcjonowania ich organizacji?



Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych ankiet

- **96% uczestników znalazło podczas wydarzenia przydatne dla siebie treści.**

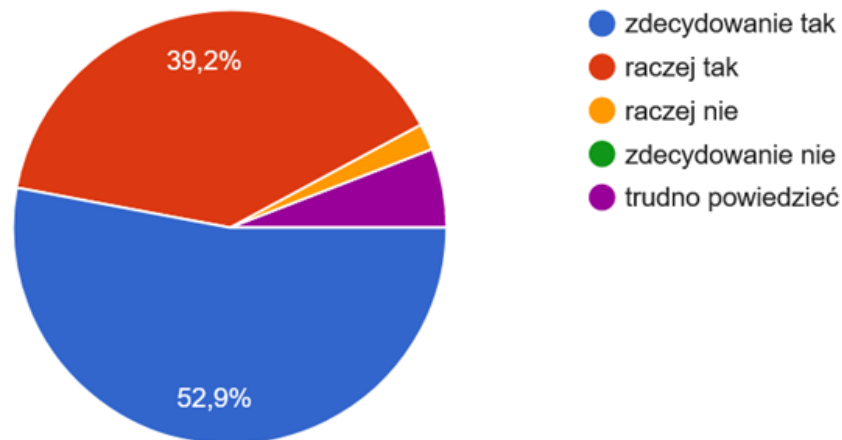
Wykres 2. Czy któreś z zagadnień poruszanych podczas wydarzenia będzie dla Ciebie przydatne?



Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych ankiet

- **92% osób wypełniających ankietę zadeklarowało, że po wydarzeniu będą bardziej wrażliwi na potrzeby związane z dobrostanem (zarówno swoim jak i współpracowników);**

Wykres 3. Czy po udziale w dzisiejszym wydarzeniu będziesz bardziej wrażliwy/wrażliwa na potrzeby związane z dobrostanem (zarówno swoim jak i współpracowników)?



Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych ankiet

Dla podsumowania ilościowego wymiaru sukcesu wydarzenia, warto dodać wybrane opinie z ankiet, które odnoszą się do jego wymiaru jakościowego. Respondenci dzielili się swoimi emocjami oraz perspektywami na przyszłość (cytaty zaznaczono kursywą):

- *Radość. Poczucie wspólnoty. Poczucie zrozumienia. Chęć dalszego spotkania. Wychodzę z tematem mojej pracy w organizacji - delegowanie zadań.*
- *Radość, relaks, inspiracja, energia. Naprawdę fantastyczny czas spotkania, wymiany myśli, doświadczania. Plus stworzenie absolutnie fenomenalnej jakości pracy online. Potrzebuję, pragnę więcej.*
- *Jestem bardzo pozytywnie zbudowana tym spotkaniem, utwierdziłam się w moim podejściu ukierunkowanym na autopomoc, a potem pomoc innym.*
- *Niedosyt, że nie mogłam być wszędzie/ wrażenia bardzo pozytywne / zachęcenie do działalności.*
- *Świetna forma, inspirująca przestrzeń, brak presji i super wyniki.*
- *Dziękuję. Otwierające umysł wydarzenie i spotkanie ludzi. Warto rozmawiać o wypaleniu, który był tematem tabu, bo w dzisiejszym warto być wielofunkcyjną osobą. Temat więc wart otwarcia.*
- *Dziękuję za możliwość zatrzymania się i podarowania uważności tematowi wypalenia i dobrostanu. Dzięki spotkaniom jestem bardziej gotowa podjąć działania i wdrożyć plan ku własnemu dobrostanowi.*
- *Dziękuję :) Za spotkanie, za projekt "Aktywni z głową", za motywację do tego by być aktywną z głową. I z sercem :)*

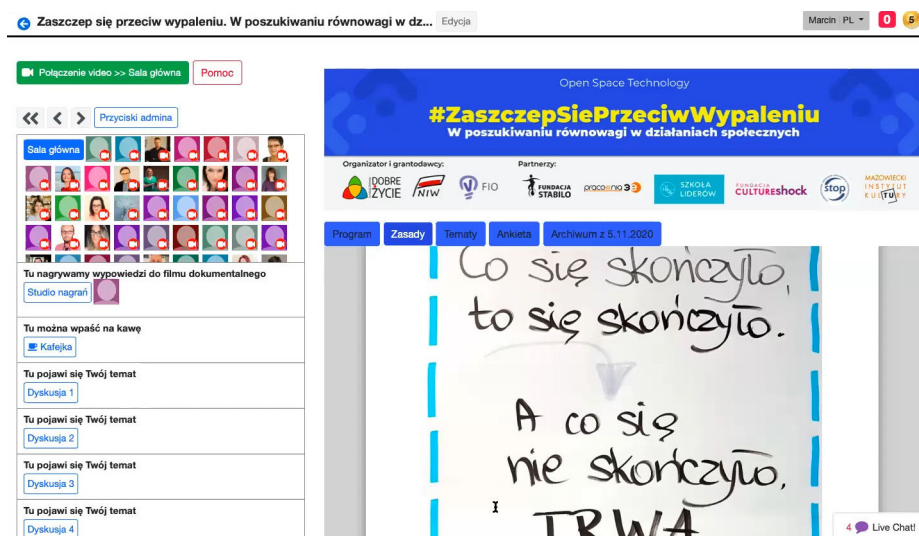
To jeszcze nie koniec



W ostatnich dniach listopada 2020 roku przedstawimy Wam filmową relację z naszego wydarzenia, a w niej wypowiedzi chętnych spośród Was o doświadczeniach związanych z wypaleniem w działalności społecznej oraz o tym, jak konstruktywnie mu przeciwdziałać i jak podnosić poziom dobrostanu i zdrowej skuteczności w organizacjach społecznych. Zajrzyjcie więc na [nasz kanał na Youtube](#).



Siłą III sektora są mocni i świadomi ludzie. Zaszczepieni przeciw wypaleniu. Już teraz zapraszamy Was do [grupy na Facebooku](#) oraz na nadchodzącą edycję Krótkiego Kursu Odporności.



Fundacja Rozwoju DOBRE ŻYCIE
Lutcza 994, 38-116 Gwoźnica Górna

NIP: 8191657783

REGON: 180683841

KRS: 0000382888

Konto bankowe: 40 8642 1025 2008 2504 5576 0001

www.dobrezycie.org

