

Polacy są wykształceni, ambitni, sprawczy.
Polacy są też przepracowani, zniechęceni, zmęczeni.

WYPALENIE ZAWODOWE DOTYCZY AŻ 64% Z NAS.
CZAS TO ZMIENIĆ.

NIE! WYPALENI

Więcej informacji na stronie www.eranowychkobiet.com



ERA
NOWYCH
KOBIEĆ.



Ministra Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej
PATRONAT HONOROWY



Minister
Zdrowia
Patronat Honorowy



PRACODAWCY RP



Warszawska
Rada
Kobiet



Prezydent
miasta stołecznego
Warszawy

Radośni Razem

Idący przechodzień, widząc budowę, zainteresowany nią podszedł i spytał: „co tutaj się dzieje?”. Pierwszy zapytany odpowiedział: „jak widać ja łupię kamienie”. Drugi zapytany powiedział: „ja łupię kamienie, daje im, a oni stawiają mur”. A trzeci uśmiechnął się i z dumą rzekł: „my tutaj budujemy katedrę”.

W momencie kiedy „Ja” zastąpimy „My” poczujemy różnicę w odczuwaniu radości i satysfakcji z tego co robimy każdego dnia. Wszyscy bowiem budujemy jakąś „katedrę”. Nikt jej nie buduje w pojedynkę. To oczywisty fakt.

Dlatego leci woda w kranie, płynie prąd, a pachnące bułki rano są w sklepie. Ktoś ten sklep prowadzi i rano te bułki wyklada na półce. „Ktoś” wykonuje swoją pracę, każdego dnia. Jesteśmy zorganizowani, mamy łańcuchy dostaw.

Może włączmy do codziennej dystrybucji towarów i usług również radość i życzliwość? Czym ryzykujemy?

Nie ma życzliwości bez radości. I na odwrót. Jesteśmy wolni, możemy razem zmieniać świat wokół nas. Już go zmieniliśmy. Tworząc wokół siebie symboliczne pole życzliwości możemy połączyć się z podobnymi polami innych ludzi. Może nie zmienimy całego świata, ale ten wokół nas na pewno stanie się bardziej radosny. Ryzykujemy tylko tym, że razem będziemy się więcej uśmiechać, pomagać sobie i zmniejszymy możliwość wypalenia się. Ryzyko bycia silniejszym, szczęśliwszym i radośniejszym warte jest podjęcia. Zaryzykujemy razem.

Radość i życzliwość czyni różnicę.

„Jestem tak zmęczona, że nawet spać nie mogę” – powiedziała jedna dziewczyna na spotkaniu Ery Nowych Kobiet. Druga odpowiada: „ja w tym roku to nawet jednego weekendu nie miałam wolnego”. Trzecia: „my z mężem to jeszcze kilka lat nigdzie nie wyjedziemy, bo wesele i remont musimy odrobić.”. „A my nawet byliśmy z dziećmi nad morzem, ale wróciliśmy jeszcze bardziej zmęczeni. Bez sensu kompletnie.” I w tym momencie wstaje Monika, i mówi: „dziewczyny, czym my się chwalimy? O co my się ścigamy? O puchar najbardziej umęczonej? Zamiast mówić o tym, że umiemy w szczęście, ścigamy się, kto jest bardziej wycieńczony. To jest dopiero bez sensu!”.

I takich rozmów byłam świadkiem wiele razy. Zbyt wiele.

7 lat temu założyłam ruch społeczny Era Nowych Kobiet, którego DNA to hasła: **wspieramy się, a nie spieramy** oraz **doceniamy, a nie oceniamy**. Budujemy silną wspólnotę i od początku mówimy, że **szczęścia można się nauczyć**. A razem jest o niebo łatwiej.

Na pierwszym spotkaniu było nas 30. Dziś jest nas prawie milion! Mamy 79 oddziałów regionalnych w Polsce i za granicą. 117 liderek ruchu. Za sobą wiele ogólnopolskich akcji, tysiące spotkań. Z kobietami i mężczyznami. I po tych 7 latach doświadczeń mogę powiedzieć z całą pewnością, że jako naród jesteśmy genetycznie wyposażeni w genialne cechy: superinteligencję, megaambicję i hiperpracowitość. Ale mamy również takie talenty, których musimy się pozbyć natychmiast! To skłonność do narzekania, surowości, oschłości, krytyki i ofiarności ponad siły. A najbardziej szokujące jest to, że mniej boimy się problemów niż okazywania radości.

Wiele razy słyszałam zaskakująco popularną w Polsce teorię, że życie nie musi być przyjemne, ale musi mieć sens i cel. I przyznaję, że to mną wstrząsnęło. Bo niby dlaczego mamy starać się o nieprzyjemne życie? A kiedy słyszę, że „nie trzeba szukać szczęścia, ono samo cię znajdzie”, to zastanawiam się, kto i po co to wymyślił? Współczesny kryzys mentalny uświadamia, że szczęścia nie tylko można, ale trzeba się nauczyć. Bo jak mówił Dalajlama: „szczęście jest najwyższą formą zdrowia”. Szczęśliwi jesteśmy zdrowsi, silniejsi, bardziej sprawczy, kreatywni i pomocni. Jesteśmy również lepszymi rodzicami, partnerami i przyjaciółmi. Szczęśliwi ludzie nigdy nie są okrutni. Szczęśliwi ludzie nie wywołują wojen.

Żyjemy w najciekawszych i najszybciej zmieniających się czasach od zarania dziejów. Równocześnie w najbardziej przebudżonym i niepewnym świecie. Dane mówią aż 64 proc. pracujących Polaków cierpi na syndrom wypalenia zawodowego. I te dane pogarszają się z roku na rok.

Na czym między innymi polega problem? Na tym, że zbyt dużo jest pesymizmu i negatywów w tym, jak się komunikujemy. W dobrym tonie jest narzekać, krytykować i stawiać sobie wymagania ponad siły. Czy to nam daje szczęście? Czy to nas rozwija? Czy to powoduje, że jesteśmy bardziej wydajni? NIE. To jest wypalający trend. To jest autoagresja. To jest autodestrukcja.

Nie stać nas ani zdrowotnie, ani gospodarczo na to, żeby nie zająć się tym problemem natychmiast. Stąd nasz apel:

PRZESTAŃMY SIĘ PRZECHWALAĆ PRZEPRACOWANIEM.

W zeszłym roku jako Era Nowych Kobiet wystartowaliśmy z ogólnopolską akcją 12/15, zawiązując równolegle „Koalicję przeciwko samotności”. Uświadomiliśmy skalę kryzysu mentalnego. Nasza akcja została nazwana najodważniejszą akcją społeczną roku.

Kampania NIE!WYPALENI – tak jak w zeszłym roku pod patronatem Ministerstwa Zdrowia, a w tym również pod patronatem Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – jest jej kontynuacją. I po raz kolejny, łączymy zamiast dzielić. Tym razem pracodawców i pracowników. A oprócz diagnozy i mówienia głośno o problemie wypalenia zawodowego oraz samotności, proponujemy rozwiązanie.

Nasza akcja osadzona jest w konkretnej rzeczywistości. Bo gdzie najłatwiej odwrócić zjawisko samotności i wypalenia? Tam, gdzie większość z nas spędza większość swojego czasu. Czyli w miejscu pracy. Trudno o większy wspólny impact i możliwości naprawienia komfortu życia niż właśnie tam. W pracy jesteśmy w tym samym miejscu i w tym samym czasie. Łączą nas wspólne cele. Znamy tych samych ludzi. Mamy to samo środowisko. Tym samym mamy spełnione kluczowe warunki do budowania silnych, trwałych więzi. A jak udowodniły badania, bliskie relacje to największy faktor szczęścia i prognostyk długowieczności.

NIE!WYPALENI jest akcją społeczną. Akcją, która startuje dzisiaj, w tym momencie. Również w wersji online. Bezpłatnie. Dla wszystkich. Składa się z trzech filarów:

1. Uświadczenia, czym jest wypalenie zawodowe.
2. Wiedzy ekspertów, jak je można zdiagnozować i jak sobie pomóc.
3. Późniejszego monitorowania wniosków, które od dzisiaj mogą już napływać od wszystkich, którzy zaproponują swoje budujące, konstruktywne pomysły, aby pracowało im się mądrzej i efektywniej. Przyjemniej i lżej.

Od dziś, w ramach naszej kampanii, na stronie www.niewypaleniwpracy.pl są do pobrania – bezpłatnie – przygotowane przez najwybitniejszych ekspertów dwa programy edukacyjne. To materiały opracowane przez zespół prof. Piotra Gałęckiego – konsultanta krajowego w dziedzinie psychiatrii oraz psychologa i mentora, Jacka Walkiewicza. Wszystko to przygotowaliśmy dla Państwa w formie akademickiego zeszytu, gdzie możecie Państwo dopisywać własne pomysły, wnioski, spostrzeżenia i myśli.

Już w tym momencie jestem pewna, że sobie poradzimy. Skończmy tylko z tą filozofią, że cierpienie uszlachetnia. Skończmy z surowością i nadmierną krytyką. Również tą w przestrzeni publicznej. Dzisiaj w dobie mediów społecznościowych, komentarzy online tak łatwo się ranić. A zło powoduje nieszczęście. A dobro powoduje dobro. I o tym też jest nasza kampania. Myśli i słowa mają wielką moc. Życzliwość nas buduje.

Przez ostatnie 36 lat Polska rosła 3 razy szybciej niż średnia krajów zachodniej Europy. Jesteśmy dwudziestą gospodarką na świecie. Jesteśmy fenomenem. Fascynującym zjawiskiem gospodarczym. Zatem mamy prawo być zmęczeni, możemy czuć się wypaleni, ale najwyższy czas, żebyśmy poczuli wielką radość, satysfakcję i dumę.

Joanna Przetakiewicz – Rooijens
Prezes Zarządu Fundacji Era Nowych Kobiet

Szanowni Państwo,

wypalenie zawodowe to jedno z najpoważniejszych wyzwań współczesnego rynku pracy. W świecie, który stawia przed nami coraz większe wymagania, dbałość o zdrowie psychiczne, równowagę między życiem zawodowym a prywatnym oraz o poczucie sensu wykonywanej pracy staje się nie tylko indywidualnym obowiązkiem, lecz także wspólną odpowiedzialnością organizacji, instytucji i społeczności zawodowych.

Serdecznie dziękuję Joannie Przetakiewicz-Rooijens za tę niezwykle cenną inicjatywę i zaproszenie Pracodawców RP do udziału w tym projekcie.

Wierzę, że ta nasza wspólna inicjatywa przyczyni się do pogłębienia świadomości na temat profilaktyki wypalenia zawodowego i stanie się impulsem do realnych, pozytywnych zmian w środowisku pracy. Niniejszy podręcznik powstał z myślą o osobach, które chcą lepiej zrozumieć mechanizmy prowadzące do wypalenia zawodowego oraz poznać skuteczne strategie jego zapobiegania. Zawarte w nim treści łączą wiedzę teoretyczną z praktycznymi wskazówkami, które mogą być wykorzystane zarówno przez pracowników, jak i przez kadrę zarządzającą, specjalistów HR czy trenerów.

Naszym celem było stworzenie narzędzia wspierającego refleksję, samopomoc oraz działania systemowe na rzecz dobrostanu w miejscu pracy. Chcemy bezpłatnie udostępnić pracodawcom podręczniki, zachęcając do ich jak najszerszego wykorzystania w budowaniu kultury organizacyjnej opartej na dobrostanie pracowników.

W przyszłości planujemy wyróżniać nagrodą Wektora tych pracodawców, którzy w szczególny sposób angażują się w tworzenie organizacji odpowiedzialnych za dbałość o zdrowie psychiczne oraz równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

Z wyrazami uznania i życzeniami sukcesów

Joanna Makowiecka-Gatza

Prezes Zarządu Pracodawców RP

Jestem z pokolenia, które pamięta, że kiedyś w sklepie był tylko ocet. Gdyby syn zapytał: „Czy w całym supermarkecie był tylko ocet?“, poczułbym radość, że moje dzieci nie pamiętają i nie przeżyły tych czasów. Nie mogą pamiętać, że kiedyś nie było supermarketów. Przy wszystkich niedogodnościach obecnego życia wolę je zdecydowanie od tych szarych lat osiemdziesiątych.

Pewnie czytasz ten tekst na telefonie. Czy zastanawiałeś się, że każda rzecz, która nas otacza i z której korzystamy każdego dnia, powstała najpierw w czyjeś wyobraźni, a potem została stworzona dzięki ludziom przedsiębiorczym? Za wszystkim, z czego korzystamy, stoją całe zespoły – tysiące specjalistów. To ludzie mających swoje życie, rodziny, pasje, radości i smutki. Tacy jak Ty.

Ktoś zaryzykował i zaprosił do współpracy innych ludzi. W ten sposób powstaje firma z pracownikami i pracodawcą. Łączy ich wspólny cel, miejsce pracy, zaangażowanie, odpowiedzialność i świadomość, że robią coś wartościowego dla innych. Połączyła ich idea tworzenia wartości dla klienta. Nieważne, czy to mały zakład wulkanizacyjny, czy duża firma rodzinna – współpracując, tworzą i zmieniają świat wokół siebie.

Każdy samochód, lodówka czy inna usługa powstały z myślą o klientach. Każdy w firmie dokłada swoją pracę, czyli część swojego życia, do tworzenia nowych wartości. Łączy tych ludzi wspólnie spędzony czas, często dosłownie w jednym pomieszczeniu przez wiele godzin dziennie.

Każdy przedmiot jest wynikiem z jednej strony ryzyka kogoś, kto postanowił go stworzyć, a z drugiej – pracy niezliczonej liczby osób, które podjęły się tego zadania. Nawet jeśli ktoś wykonuje tylko drobną część telefonu, ostatecznie jest jego współtwórcą. A przecież mamy miliony produktów.

„Podaj dalej” to idea świadomości, że wszyscy korzystamy ze wspólnej pracy. My robimy coś dla innych, a oni dla nas. Jeśli każdy wykonuje swoją pracę z zaangażowaniem i najlepiej, jak potrafi, wszyscy otrzymujemy to, co najlepsze. Pracujemy nie tylko z ludźmi, ale przede wszystkim dla ludzi.

Dlatego tak ważne jest, aby tworząc nowy, piękniejszy świat wokół siebie, zadbać również o maksymalny komfort swojego życia w miejscu, gdzie spędzamy jego większą część. To wspólna odpowiedzialność.

Poczucie przynależności do wspólnoty, bliskość, życzliwość i serdeczność innych osób zdecydowanie najlepiej pomagają w radzeniu sobie ze stresem i wypaleniem.

Skuteczni, odpowiedzialni, pomysłowi, odważni, wytrwali – tacy już jesteśmy. Teraz czas na bycie uśmiechniętym i radosnym. Radość to wybór. Bycie radosnym w pracy na pewno pomoże nam również w życiu osobistym. I odwrotnie.

Co możemy sobie dać nawzajem? Pracownicy potrzebują pracodawców, ale też pracodawcy potrzebują pracowników. Wszyscy potrzebujemy pozytywnej atmosfery w pracy i życiu. Potrzebujemy przynależności do wspierającej wspólnoty ludzi, którzy każdego dnia decydują, że biorą odpowiedzialność za swój nastrój i wybierają radość – bo jest przyjemniejsza od smutku i niepokoju. Radość sprzyja większej satysfakcji z życia, większemu zaangażowaniu i optymizmowi, co ostatecznie przekłada się na osobistą i zawodową skuteczność.

Dlatego skorzystaj z warsztatów służących radzeniu sobie z wypaleniem, przeczytaj ten e-book i wykonaj ćwiczenia.

Stop wypaleniu. Odzyskaj radość z pracy i życia. Odzyskaj siebie. Nie trać życia.

Jacek Walkiewicz

Rozdział

01

Kiedy gaśnie
wewnętrzna
moc?

Rozpoznaj
sygnały
wypalenia

Wyobraź sobie, że masz w sobie wewnętrzny akumulator. Każdej nocy podłączasz go do ładowarki, a rano wskaźnik mocy powinien pokazywać 100%. Ale od jakiegoś czasu coś jest nie tak. Budzisz się i widzisz 40%, a nawet nie wstałeś jeszcze z łóżka. W ciągu dnia każdy telefon, e-mail i spotkanie zabierają kolejne procenty, a Ty kończysz dzień na rezerwie. To właśnie jest wypalenie – stan, w którym Twoja wewnętrzna moc powoli słabnie.

Czym jest wypalenie?

To nie lenistwo ani słabość. To stan emocjonalnego, fizycznego i psychicznego wyczerpania, który narasta stopniowo, wysyłając sygnały, które łatwo zignorować.

Sygnały Ciała – Pierwsze Ostrzeżenie:

Twoje ciało jako pierwsze mówi „dość”. Objawia się to przez:

- Chroniczne zmęczenie, którego nie pokona weekend ani urlop.
- Uporczywe bóle głowy i problemy żołądkowe.
- Bezsenna noc, która zamiast regenerować, dodatkowo wyczerpuje.

Sygnały Emocji – Gdy Serce Przestaje Czuć:

Twoje emocje pracują na najwyższych obrotach, o krok od przepalenia:

- Ciągłe rozdrażnienie i nieprzewidywalne wahania nastrojów.
- Apatia i obojętność wobec rzeczy, które kiedyś sprawiały radość.
- Nieustanne napięcie i stany lękowe, które wcześniej były Ci obce.

Sygnały Motywacji – Zagubiony Sens:

Gubisz odpowiedź na fundamentalne pytanie: "Po co ja to wszystko robię?"

- Praca, która dawala satysfakcję, teraz budzi tylko niechęć.
- Poczucie znudzenia i spadek produktywności.
- Myśl o pójściu do biura wywołuje fizyczny opór.



KLUCZOWA PRAWDA:

Umysł i ciało to jeden system. Długotrwały stres i frustracja manifestują się jako dolegliwości fizyczne. Twoje ciało krzyczy to, co umysł szeptał od miesięcy. Walka z wypaleniem musi być holistyczna.

Ankieta

- 01 Czy budzisz się rano bez energii?
- 02 Czy czujesz irytację na myśl o pracy?
- 03 Czy masz poczucie, że Twoja praca nie ma sensu?
- 04 Czy unikasz kontaktów ze współpracownikami?
- 05 Czy czujesz, że nikt w pracy Cię nie rozumie?
- 06 Czy masz problemy z koncentracją?
- 07 Czy straciłeś poczucie wspólnego celu z zespołem?
- 08 Czy czujesz się samotny, mimo że jesteś otoczony ludźmi?
- 09 Czy masz uporczywe bóle głowy lub problemy żołądkowe?
- 10 Czy odpoczynek przestał przynosić regenerację?
- 11 Czy czujesz chroniczne napięcie?
- 12 Czy unikasz rozmów o pracy z najbliższymi?
- 13 Czy masz poczucie, że "tylko wiośłujesz, ale nie wiesz, dokąd"?
- 14 Czy myślisz o rezygnacji z zawodu?
- 15 Czy masz wszystkiego dosyć?

Refleksja

Moje pierwsze odczucia po wykonaniu ankiety. Co Cię najbardziej zaskoczyło? ile udzieliłeś odpowiedzi twierdzących?

Informacja dla Ciebie

między 0 a 5 odpowiedzi TAK to już żółte światło ostrzegawcze (zastanów się, czy możesz coś zmienić i zejść z kursu "na wypalenie")

między 5 a 10 odpowiedzi TAK to czerwone światło (jesteś coraz bliżej wypalenia, zastosuj środki zaradcze, podejdź do sprawy poważnie)

między 10 a 15 odpowiedzi TAK to już podwójne światło czerwone migające, opuszczony szlaban (wypalenie staje się faktem, koniecznie zadbaj o siebie, to Twoje życie jest najważniejsze)

Czy dopada
Cię wypalenie?

Odpowiedz
TAK lub NIE na
wskazane pytania.

Rozdział

02

Trzy Główne Prądy Wypalenia

Wyobraź sobie, że płyniesz rzeką swojego życia zawodowego.

Na początku wiosłujesz z zapałem, ale potem coś się zmienia. Rzeka staje się rwąca, a Ty odczuwasz skutki wypalenia, które, jak opisała badaczka Christina Maslach, płyną trzema głównymi prądami.

Pierwszy prąd: Emocjonalne wyczerpanie

To poczucie całkowitego wyeksploatowania. Każdy dzień w pracy wysysa z Ciebie resztki energii, a odpoczynek przestaje przynosić regenerację. Czujesz, że wiosłujesz coraz wolniej, bo kończą Ci się siły.

Drugi prąd: Depersonalizacja i dystans

To mechanizm obronny Twojego umysłu. Pojawia się dystans emocjonalny do pracy, klientów i współpracowników. Zaczynasz myśleć: "Po co się starać, skoro i tak nic to nie zmieni?". Dystans i brak zaangażowania staje się tarczą, która niszczy relacje i pogłębia izolację.

Trzeci prąd: Obniżone Poczucie Dokonań Osobistych

Patrzysz na swoje "wiosło" i dochodzisz do wniosku, że jesteś beznadziejnym wiosłarzem. Tracisz wiarę we własne kompetencje. Nawet obiektywne sukcesy nie dają satysfakcji, a każdy błąd urasta do rangi katastrofy.

Te trzy prądy tworzą samonapędzającą się spiralę: wyczerpanie prowadzi do braku zaangażowania i dystansu, który niszczy relacje i potęguje poczucie braku osiągnięć, a to z kolei pogłębia wyczerpanie. Przerwanie tego cyklu wymaga świadomej interwencji w każdym z tych trzech obszarów.

Refleksja:

- Który z tych trzech prądów czujesz najmocniej?
- Co mogłoby zatrzymać ten niebezpieczny proces prowadzący do wyczerpania? Czego potrzebujesz, aby znów poczuć, że praca i życie cię fascynują? Może potrzebujesz porozmawiać z psychologiem?
- Może wystarczy, że wrócisz myślami do swojej głównej motywacji: dlaczego robisz to, co robisz i jak to jest ważne dla innych.
- Może więcej poświęcisz czasu na rozmowy i kontakt z innymi współpracownikami, aby nie popadać w psychiczną izolację.

Skala Radośnikomierza:

0

Głęboki
smutek, apatia

5

Neutralnie,
bez emocji

10

Euforia,
pełnia radości



Ćwiczenie:

Mój dzisiejszy pomiar

Spójrz na skalę od zera do dziesięciu i bez dłuższego zastanowienia zaznacz, gdzie jesteś dzisiaj. Jaki jest Twój poziom radości. Czym promieniujesz na innych. Zrób to codziennie przez na przykład, dwa tygodnie i zobacz, jaka tendencja utrzymuje się w twoim przypadku. Czy bliżej Ci do niskich stanów radości, czy może średnich albo bardzo zmiennych i nieprzewidywalnych.

Czy bycie radosnym wydaje Ci się ok. Czy może jesteś nauczony nie okazywać radości.

Jeśli czegoś nie powiemy i nie pokażemy, to inni tego nie zobaczą. Dlatego tak ważne jest okazywanie i mówienie o tym, co pozytywne i wspierające.

Mój wynik:

Data:

Refleksja:

- Co wpłynęło na ten dzisiejszy wynik?
- Jakie jedno słowo opisuje mój dzisiejszy nastrój?
- Czy jest coś, co może mi pomóc zmienić nastrój na bardziej radosny?

Celem nie jest bycie ciągle na "10". Nie ma się co oszukiwać. Nie jesteśmy nauczani wyrażania radości. Postrzegamy taką sytuację jako sztuczną i nienaturalną. Celem jest świadome przesuwanie się w górę skali, nawet o jeden punkt. Każdy ruch w górę to Twoje zwycięstwo. Znajdź jeden powód do bycia bardziej radosnym i zaakceptuj to, że ten jeden powód może uczynić dużą różnicę w twoim nastroju, a tym samym wpłynąć na optymizm i pozytywne nastawienie do siebie, innych ludzi, do pracy.

Rozdział

03

Twój osobisty Radośniko- mierz

Aby coś zmienić, najpierw trzeba wiedzieć, z jakiego punktu startujemy.

Radośnikomierz to Twój osobisty "termometr nastroju". Zaryzykuj i sprawdź, co mówi ci twoje doświadczenie życiowe. Jaki masz dzisiaj nastrój?

Rozdział 03A

Nauka o Wypaleniu – Co Mówią Najnowsze Badania

Wypalenie to nie tylko
subiektywne odczucie.

To globalna epidemia, którą
można zmierzyć, zrozumieć
i której można przeciwdziałać.

Przyjrzyjmy się twardym danym.

Globalna skala problemu (dane z lat 2024–2025):

82%

82% pracowników umysłowych
w Ameryce Północnej, Azji i Europie
doświadcza wypalenia. To 4 na 5
osób przy biurkach obok Ciebie.

W Polsce 65% pracowników aktywnie
rozważało odejście z pracy z powodu
nadmiernego stresu i wypalenia.

65%

36%

Globalnie, tylko 36% pracowników
czuje się zaangażowanych w swoją
pracę. Reszta albo aktywnie jej nie
lubi, albo wykonuje ją bez pasji, na
"autopilocie".

**Neurobiologia wypalenia: Co stres robi Twojemu
mózgowi?** Przewlekły stres to nie metafora. To realny
proces biochemiczny, który zmienia architekturę
Twojego mózgu.

- Układ limbiczny w ogniu: Twoje ciało migdałowe (ośrodek strachu i lęku) staje się nadreaktywne. Zaczynasz reagować stresem na sytuacje, które kiedyś były neutralne.
- Kora przedczołowa słabnie: To centrum racjonalnego myślenia, planowania i samokontroli. Pod wpływem chronicznego stresu dosłownie "kurczy się", co utrudnia koncentrację i podejmowanie decyzji.
- Dobra wiadomość – neuroplastyczność: Twój mózg jest plastyczny. Tak jak stres go uszkodził, tak nowe, zdrowe nawyki (medytacja, ruch, sen) mogą go odbudować, tworząc nowe, odporne na stres połączenia neuronowe.

Koszty wypalenia: Ile to naprawdę kosztuje?

Wypalenie to nie tylko osobista tragedia, to gigantyczny koszt dla gospodarki.

- 322 miliardy dolarów rocznie – tyle globalnie tracą firmy na kosztach rotacji i utraconej produktywności z powodu wypalenia.
- Pracownicy cierpiący na chroniczny stres generują o 50% wyższe koszty opieki zdrowotnej.
- Koszt zastąpienia jednego wypalonego pracownika to średnio 15–20% jego rocznego wynagrodzenia. Firmy płacą ogromne pieniądze za to, że nie dbają o dobrostan swoich ludzi.

FILAR 1: Świadomy odpoczynek

Odpoczynek to nie lenistwo, to warunek regeneracji.

- Techniki wyciszające: Medytacja, joga, głębokie oddychanie.
- Granice technologii: Wyłączaj urządzenia elektroniczne na godzinę przed snem.
- Moc krótkich przerw: Krótkie przerwy w ciągu dnia to inwestycja w koncentrację.

FILAR 2: Ruch, który leczy

Ruch to jeden z najpotężniejszych naturalnych antydepresantów.

- Znajdź aktywność, która sprawia Ci radość: spacer, pływanie, taniec.
- Regularna aktywność fizyczna poprawia nastrój, reguluje sen i daje poczucie sprawczości.

Typ aktywności	Redukcja stresu	Poprawa samopoczucia	Łatwość rozpoczęcia
Joga	Wysoki	Wysoki	Średnia
Spacer / Nordic Walking	Średni - Wysoki	Wysoki	Bardzo wysoka
Taniec	Wysoki	Bardzo wysoki	Wysoka

FILAR 3: Paliwo dla Ciała i Umysłu

Jesteś tym, co jesz. Twoja dieta ma bezpośredni wpływ na poziom energii.

- **Unikaj:** Przetworzonych produktów, cukrów prostych, które powodują wahania energii.
- **Wybieraj:** Pełnoziarniste produkty, świeże warzywa i owoce, które zapewniają stabilny poziom energii.

Sen, dieta i ruch to nie luksus, to fundament Twojej odporności psychicznej.

Ćwiczenie: Moja triada fundamentów

Odpoczynek: O której godzinie dzisiaj wyłączę telefon przed snem?

Ruch: Jaką formę ruchu wybiorę w tym tygodniu (nawet 10 minut)?

Paliwo: Jaki jeden zdrowy nawyk żywieniowy wprowadzę jutro?

Zanim zaczniesz budować katedrę swojego nowego życia, musisz mieć siłę, by podnieść pierwszą cegłę.

Ten rozdział jest o naładowaniu Twoich wewnętrznych baterii.

Rozdział

04A

Teoria Przepływu (Flow) – Klucz do Radosnej Pracy

Czy pamiętasz moment, w którym byłeś tak pochłonięty zadaniem, że straciłeś poczucie czasu? Kiedy praca płynęła bez wysiłku, a Ty czułeś pełną kontrolę i satysfakcję?

To właśnie jest stan przepływu (flow), opisany przez psychologa Mihály Csíkszentmihályi.

To nie jest magiczny talent, ale umiejętność, którą można wyćwiczyć. To maksymalne zaangażowanie.

Czym jest stan przepływu?

To optymalne doświadczenie, w którym uwaga jest w pełni skoncentrowana na zadaniu, a działanie i świadomość zlewają się w jedno. To sytuacja, w której to, co robimy jest najważniejsze i nic się nie liczy. Pełna koncentracja.

Neurobiologia Flow:

W tym stanie mózg przechodzi w tryb "przejęściowej hipofrontalności" – kora przedczołowa (nasz wewnętrzny krytyk) wycisza się, co pozwala na większą kreatywność i szybsze działanie bez ciągłej autoanalizy.

Praktyczne techniki osiągnięcia flow:

- **Minimalizuj rozpraszacze:** Wyłącz powiadomienia, zamknij niepotrzebne karty w przeglądarce. Stwórz świętą przestrzeń do pracy.
-
- **Twórz "rytuały wejścia":** Zanim zaczniesz, wykonaj krótką, powtarzalną czynność, która sygnalizuje mózgowi: "teraz czas na skupienie" (np. zaparzenie konkretnej herbaty, krótka medytacja). Proste rytuały bardzo pomagają wchodzić w stan pełnego zaangażowania. Mój dziadek, kiedy skończył jeść zwracał się do mnie pytaniem: „Co słysząc, Jaca”. Wiedziałem, że wtedy jest czas dla mnie. To był rytuał
- **Projektuj zadania sprzyjające flow:** Dziel duże projekty na mniejsze, jasno zdefiniowane zadania z konkretnym celem.

Ćwiczenie: Mapa moich umiejętności vs. wyzwań

Potrzebujemy wyzwań, aby nas nuda i rutyna nie wypaliła. Potrzebujemy rozwijać swoje umiejętności, aby sprostać nowym wyzwaniom. Nowe wyzwania plus nowe umiejętności dają szansę na porażenie siebie z wypaleniem. Dlatego tak ważne jest wychodzenie ze strefy codziennego komfortu i codzienne uczenie się. Mózg i nasze ciało powinny być w ruchu. Umysł natomiast działa, kiedy jest otwarty na nowe doświadczenia.

Narysuj dwie osie. Na osi pionowej (Y) umieść "Poziom Umiejętności" (od niskiego do wysokiego). Na osi poziomej (X) umieść "Poziom Wyzwania" (od niskiego do wysokiego). Teraz umieść na wykresie swoje główne zadania zawodowe.

- Zadania w lewym dolnym rogu (niskie umiejętności, niskie wyzwanie) prowadzą do APATII.
- Zadania w lewym górnym rogu (wysokie umiejętności, niskie wyzwanie) prowadzą do NUDY.
- Zadania w prawym dolnym rogu (niskie umiejętności, wysokie wyzwanie) prowadzą do LĘKU.
- Zadania w prawym górnym rogu (wysokie umiejętności, wysokie wyzwanie) prowadzą do FLOW.

Refleksja:

W której ćwiartce znajduje się większość Twoich zadań?
Jak możesz modyfikować zadania z obszaru nudy
(zwiększyć wyzwanie) lub lęku (podnieść umiejętności),
aby przesunąć je w stronę flow?

Rozdział

04A

Teoria Przepływu (Flow) – Klucz do Radosnej Pracy

Rozdział

05

Mapa Twojego Terytorium: Sztuka Granic i Mówienia "NIE"

Twoja energia, czas i uwaga to Twój terytorium. Jeśli nie postawisz granic, każdy będzie mógł wejść i zabrać, co zechce. Wypalenie jest często wynikiem życia bez granic.

Innym porównaniem jest sklep całodobowy. Jesteśmy dostępni 24 godziny. To musi się skończyć katastrofą. Dojście do momentu, w którym mam poczucie, że już nie damy rady i wszystko jedno, co się wydarzy, to tylko kwestia czasu.

Nigdy nie mów „TAK” kiedy myślisz „NIE”. Ten, kto będzie zarządzał twoim czasem, będzie również zarządzał twoim życiem.

„NIE” to nie wrogość – to akt samozachowawczy.

Musisz nauczyć się mówić „NIE”. To nie jest akt wrogości, ale deklaracja, że przejmujesz kontrolę nad swoim życiem.

OBSZAR 1: Granica między pracą a życiem prywatnym

W erze pracy zdalnej ta granica się zatarała. Odbuduj ją świadomie.

Działania: Po pracy wyłącz laptop, wycisz powiadomienia służbowe. Poświęć ten czas sobie i bliskim.

OBSZAR 2: Granice Twoich obowiązków

Nie musisz robić wszystkiego i być we wszystkim najlepszy.

Działania: Naucz się delegować zadania, proś o pomoc i akceptuj „wystarczająco dobrze” zamiast „idealnie”.

OBSZAR 3: Granice emocjonalne

Możesz współczuć, ale nie musisz przejmować cudzych emocji.

Działania: Naucz się rozróżniać zdrowe współczucie od destrukcyjnego współodczuwania.

Każde „NIE” powiedziane na zewnątrz jest potężnym „TAK” powiedzianym do wewnątrz – do Twoich wartości i potrzeb. To zmiana z bycia ofiarą na bycie twórcą swojego losu.

Ćwiczenie: Moja mapa granic

- Jedno pozytywne „NIE”, które powiem w tym tygodniu w pracy:
- Jedno „TAK”, które dzięki temu powiem sobie:
- Jedna osoba, której wytłumaczę swoje granice:

W każdym tygodniu możesz takie pozytywne „NIE” wypowiedzieć. Ważna jest Twoja pozytywna intencja. To nie jest akt wrogości.

Jakie jeszcze „NIE” chciałbyś powiedzieć na głos?

Czego brakuje Ci do tego, aby to zrobić?

Korzyści z wysokiej EQ w pracy:

- **Lepsze zarobki:** Badania pokazują, że osoby z wysoką inteligencją emocjonalną zarabiają rocznie więcej niż osoby z niską EQ.
- **Lepsze przywództwo i współpraca:** Liderzy o wysokim EQ tworzą bezpieczniejsze psychologicznie i bardziej efektywne zespoły.
- **Zwiększona odporność na stres:** Zrozumienie swoich emocji pozwala lepiej zarządzać reakcjami na stresory.

4 Filary Inteligencji Emocjonalnej

01 Samoświadomość:

Umiejętność rozpoznawania własnych emocji i ich wpływu na myśli i zachowanie. To ważne, aby wiedzieć, co się z nami dzieje. Czy czujemy złość, czy strach, czy może poczucie winy lub wstyd. Jeśli nazwiemy swoją emocję, łatwiej będzie nam coś z nią zrobić. Lubię mówić, że kiedyś się bałem i nie robiłem, a teraz się boję i robię. Czyli wiem, że się boję i robię swoje. Nie boję się swojego strachu.

02 Samoregulacja:

Zdolność do kontrolowania impulsywnych uczuć i zachowań, zarządzania emocjami w zdrowy sposób. Czyli kiedy już wiem, co się ze mną dzieje, mogę tę energię przekierować w bezpieczne miejsce. Na przykład: czuje złość i, wydając z siebie okrzyk jednocześnie wydychając powietrze, mogę się tej energii złości pozbyć, odreagować.

03 Świadomość społeczna (Empatia):

Zdolność do rozumienia emocji, potrzeb i obaw innych ludzi. Kiedy rozumiemy emocje innych, łatwiej nam je zaakceptować. Na przykład: stojąc w korku, możemy założyć, że większość osób doświadcza frustracji, a ona prowadzi do agresji. Stąd trąbienie i niezbyt pochlebne wyrażanie się o innych kierowcach. Kiedy ktoś popuka się w czoło, sugerując nam, że jesteśmy drogowymi głupkami, możemy przyjąć ten gest jako wyraz frustracji. Możemy zrozumieć, że to nie jest definiowanie naszego poziomu intelektu, tylko spontaniczna reakcja na nadmiar frustracji. Nie musimy odpowiadać podobnym gestem.

Rozdział 05A

Inteligencja Emocjonalna w Miejscu Pracy

Inteligencja emocjonalna (EQ) to zdolność do rozumienia, używania i zarządzania własnymi emocjami w pozytywny sposób, aby łagodzić stres, skutecznie komunikować się, wczuwać się w innych, pokonywać wyzwania i rozładowywać konflikty.

To kluczowa kompetencja w walce z wypaleniem.

Rozdział 05A

Inteligencja Emocjonalna w Miejsu Pracy

To nie jest dobry dialog. Ale możemy zrozumieć frustrację kogoś, kto spóźni się na ważne spotkanie i na kogoś chce zwalić winę za to, że nie przewidział korków.

04 Zarządzanie relacjami:

Umiejętność rozwijania i utrzymywania dobrych relacji. A te buduje się przez rozmowę, wspólnie spędzony czas, lepsze rozumienie siebie nawzajem. Na zmartwienie najlepszy jest drugi człowiek. Bez relacji pozostaje nam życie w samotności. Bycie samotnym wśród ludzi to problem współczesnego obywatela kraju rozwiniętego. Atomizacja relacji spowodowała, że mamy kontakt z wieloma, a relacje z nielicznymi. Głównie koncentrujemy się na sobie. I na obronie swoich osobistych racji. A przecież lepsza relacja niż racja. Lepiej być radosnym, niż mieć rację, która może zniszczyć relację.

Ćwiczenie rozwijające EQ: Dziennik Emocji

Przez tydzień, trzy razy dziennie (rano, w południe, wieczorem) zapisuj: „Co teraz czuję? Dlaczego? Jaka sytuacja to wywołała?”. To proste ćwiczenie buduje fundamentalną samoświadomość.

Na przykład wróciłeś od szefa i zapisujesz „czuje niepewność”, ponieważ szef powiedział, że nie wiadomo jak będzie w przyszłym roku. A gdyby powiedział że przyszły rok będzie bardzo dobry według prognoz, to może czułbyś spokój. Jedno zdanie ważnej osoby i nasze emocje zmieniają się.

Warto przyjrzeć się, jak jesteśmy zależni od informacji. Nie wszystkie są prawdziwe, więc coraz trudniej będzie odróżnić prawdę od fałszu. Tym samym coraz bardziej potrzebujemy odporności na to, co mówią inni. Potrzebujesz wewnętrznego kompasu, czyli osobistych wartości i przekonań. Potrzebujesz zdolności do kontrolowania swoich emocji negatywnych. Pozytywne są z założenia lepsze tak, jak dobro jest lepsze od zła.

Technika: STOP-THINK-ACT

W trudnej, emocjonalnej sytuacji, zanim zareagujesz:

STOP: Zatrzymaj się. Weź głęboki oddech. Nie rób nic. Jeśli jeden nie wystarczy, zrób pięć głębokich oddechów. Wciągnij powietrze nosem i wypuść powoli ustami. Jeśli się odważysz i masz warunki, wydychając możesz wydać okrzyk „aaaaa”.

THINK: Pomyśl. Co czujesz? Co czuje druga osoba? Jaka jest Twoja ocena sytuacji, która może wpłynąć na Twoją reakcję? Jaki będzie najlepszy sposób rozwiązania tej sytuacji? Myśl pozytywnie. W każdej sytuacji są jakieś pozytywne aspekty.

ACT: Działaj. Podejmij świadomą, a nie reaktywną decyzję. Czyli przemyślaną a nie spontaniczną, wynikającą z emocji, a nie ze świadomego wyboru najlepszego rozwiązania.

Na początku była komunikacja międzyludzka. Dzięki niej przeżyliśmy.

Jak dobrze znasz swoich sąsiadów. Jak dobrze znasz ludzi z sąsiedniego działu.

Czy lepiej czujesz się w towarzystwie osób, które znasz?

Wypalenie to zjawisko interpersonalne

Relacje w miejscu pracy są jednym z głównych źródeł stresu. Wypalenie jest "zaraźliwe" – przebywanie z osobami zdemotywowanymi może prowadzić do rozwoju wtórnego syndromu wypalenia.

Relacje jako lekarstwo

Tak jak relacje mogą być źródłem problemu, tak samo mogą być najpotężniejszym lekarstwem. Wsparcie społeczne odgrywa kluczową rolę w radzeniu sobie ze stresem. Rozmowa z zaufanymi osobami pozwala wyrzucić z siebie złe emocje i daje poczucie, że nie jesteś sam. Drugi człowiek, życzliwy i empatyczny jest skutecznym lekarstwem. Dlatego relacje buduje się cały czas. Nigdy nie są zbudowane trwale i ostatecznie. To ciągły proces dawania i brania. Równowaga w dawaniu innym swojej pomocy i braniu sprzyja budowaniu wartościowych i trwałych więzi.

Aktywne zarządzanie kręgiem społecznym

Twoje środowisko społeczne to Twój system immunologiczny przeciwko wypaleniu.

- **MINIMALIZUJ kontakt z:** "nosicielami" cynizmu i negatywności.
- **MAKSYMALIZUJ czas z:** tymi, którzy budują, inspirują i wspierają.

Dla pracodawców i liderów:

Jesteście odpowiedzialni za atmosferę w zespole. Pytajcie zespół, jak się czują, doceniajcie, słuchajcie i modelujcie zdrowe relacje.

Nie Jesteś Samotną Wyspą. O Sile Twojej Wspólnoty

Nikt nie jest samotną wyspą. Pozamykani w swoich pokojach, mieszkaniach tracimy poczucie przynależności do wspólnoty. A przecież ludzie przetrwali dzięki byciu razem i komunikowaniu się ze sobą. To prostymi dźwiękami pracownik informował drugiego, że gdzieś czai się niebezpieczeństwo w postaci dzikiego zwierza.

Rozdział

06

Nie Jesteś Samotną Wyspą. O Sile Twojej Wspólnoty

Dla pracowników:

Masz wpływ na swoją "drogę". Porozmawiaj z kimś z zespołu, zaproś na kawę, oferuj pomoc. Bądź osobą, która buduje, a nie niszczy atmosferę. Zadbaj o relacje nieformalne. To wprowadzie pracę, ale więzi z ludźmi często wychodzą poza ramy zawodowe. Opowiadamy o swoim życiu, radościach czy troskach.

Pamiętaj, że pracodawca to też człowiek. Buduj z nim relacje. Nie bądź roszczeniowy, bo taka pozycja ofiary nie sprzyja dobrym relacjom. Spróbuj widzieć swoją pracę również z perspektywy pracodawcy. Zresztą, kiedy robisz remont w domu i zatrudniasz ekipę remontową, to stajesz się ich pracodawcą. Czy dostrzegasz tak swoją rolę? Czy to wpływa na ocenę pracy tej ekipy. Czy wpływa na Twoją relację z nimi, jeśli nie jesteś usatysfakcjonowany poziomem wykonanych usług?

Ćwiczenie: Mapa mojej wspólnoty

Wypisz 3 osoby, które Cię wspierają:

Pomyśl o 1-2 osobach, po kontakcie z którymi czujesz się gorzej:

Co zrobisz, by spędzić więcej czasu z osobami wspierającymi?

Jak możesz ograniczyć kontakt z osobami toksycznymi?

Mindfulness, czyli uważność, to praktyka celowego skupiania uwagi na chwili obecnej, bez oceniania. To potężne narzędzie do walki ze stresem i odzyskiwania kontroli nad swoim umysłem.

Bycie uważnym pozwala na pełne zaangażowanie w to, co robimy. Im bardziej się angażujemy tym większy odnajdujemy sens w tym, co robimy. A to pomaga uniknąć wypalenia. Kiedy natomiast robimy tyle, ile musimy, bez uważności i zaangażowania, szybko pojawiają się myśli o braku sensu naszej pracy. Czasami warto się zaangażować, nawet jeśli nikt tego nie zauważy i nie zapłaci. Bo angażując się nadajemy sens swojemu życiu i każdej minucie, która oddajemy na rzecz wykonywanej pracy. Czyli to każdy z nas inwestuje najwięcej, bo swoje życie. Dlatego bez zaangażowania też traci swoje życie. Mając poczucie, że nikt nam nie zapłaci więcej, wpadamy w pułapkę akceptacji bylejakości. Wykonując byle jak pracę, narażamy się na byle jakie życie. A przecież ono jest najcenniejsze, bo nasze. Czy cenisz sobie jakość w życiu? Czy wystarczy Ci to, co przeciętne? Jakość wynika z pasji. Bądź uważnym pasjonatem tego, co robisz. A zobaczysz, że świadomość jakości, jaką się daje światu, daje poczucie sensu i spełnienia w pracy. Nie wszystko, co się liczy, jest policzalne i nie wszystko policzalne liczy się. Pasja nie jest policzalna, podobnie jak miłość. Ale liczy się, bo sprzyja osiągnięciu zadowolenia i satysfakcji z efektów swojej pracy.

Co mówią badania nad mindfulness?

- **Szczęśliwsi i bardziej produktywni:** Pracownicy praktykujący uważność są średnio o 12% bardziej produktywni. To oczywiste, bo kiedy robią to, co lubią i lubią to, co robią, nie skupiają się na ilości tego, co mają robić, tylko na samym robieniu. Im więcej robią, tym więcej robią. Ciekawa zależność. Zadowoleni z pracy, robimy więcej, co daje nam zadowolenie, które dalej wpływa na efektywność. Kiedy nie koncentrujemy się na wynikach, tylko na drodze do nich, nie mamy ograniczeń.
- **Spokojniejszy mózg:** U osób regularnie medytujących obserwuje się zmniejszoną aktywność ciała migdałowatego (centrum lęku). Medytacją mogą być takie czynności jak łowienie ryb czy lepienie pierogów. Wystarczy, że się wyciszamy i koncentrujemy na tym, co robimy. Utrzymując umysł w stanie uważności, wchodzimy w medytację. Bieg i koncentracja na oddechu też pozwalają ćwiczyć uważność.
- **Lepsza koncentracja:** Mindfulness trenuje "mięśnie uwagi", pomagając w walce z rozpraszaczami. Koncentracja to miliony. Gdybyśmy potrafili się lepiej koncentrować, osiągnęliśmy wielokrotnie więcej. Każdy z nas ma w kieszeni rozpraszacz z dostępem do wifi. Im więcej zaglądamy do telefonu, tym więcej zaglądamy. To się samo napędza, bo informacje płyną jak rzeka i porywają nas ze sobą. Warto pamiętać, że wszystko, co robimy albo nas przybliża do realizacji konkretnych celów, albo oddala. Nic nie jest neutralne. Scrollowanie ekranu nas na ogół oddala od wartościowych celów. Niestety.

Rozdział 06A

Mindfulness – Sztuka Świadomej Obecności w Pracy

Rozdział 06A

Mindfulness – Sztuka Świadomej Obecności w Pracy

Praktyczne techniki mindfulness w pracy:

- Praktyka niewymagająca sprzętu treningowego. A jednak wymagająca determinacji, aby stała się nawykiem. Determinacja zbudowana jest na sile jakiegoś pragnienia. Jeśli nam na czymś bardzo zależy i do tego dołączymy do pragnienia cierpliwość, nic nie może nas powstrzymać przed zmianami.
- Oddychanie pudełkowe (4x4): W sytuacji stresowej, oddychaj według schematu: 4 sekundy wdechu, 4 sekundy zatrzymania, 4 sekundy wydechu, 4 sekundy zatrzymania. Powtórz 4-5 razy. To błyskawicznie uspokaja układ nerwowy.
- 5-minutowa medytacja na start: Zaczynij dzień pracy od 5 minut w ciszy, skupiając się tylko na oddechu. To ustawia ton na resztę dnia.
- Mindful walking: Idąc na spotkanie lub po kawę, skup całą uwagę na odczuciach związanych z chodzeniem – dotyku stóp o podłoże, ruchu ciała.
- Świadome 5 zmysłów: Kiedy czujesz się przytłoczony, zatrzymaj się i zidentyfikuj: 5 rzeczy, które widzisz; 4 rzeczy, które czujesz (dotyk); 3 rzeczy, które słyszysz; 2 rzeczy, które czujesz (zapach); 1 rzecz, którą czujesz (smak).

"Power 9" – Dziewięć Zasad Niebieskich Stref:

1. CEL (Ikigai): Miej powód, dla którego wstajesz rano.
2. NATURALNY RUCH: Wpleć aktywność w codzienne życie (ogród, spacer).
3. ZWOLNIJ: Miej codzienne rytuały redukcji stresu (drzemka, spotkania z przyjaciółmi).
4. ZASADA 80%: Jedz do 80% sytości.
5. ROŚLINY NA TALERZACH: Oprzyj dietę na roślinach.
6. WINO: Pij alkohol umiarkowanie, w gronie bliskich.
7. PRZYNALEŻNOŚĆ: Bądź częścią wspólnoty wiary lub wartości.
8. BLISCY NA PIERWSZYM MIEJSCU: Inwestuj czas w rodzinę.
9. WŁAŚCIWE PLEMIĘ: Otaczaj się ludźmi, którzy dzielą zdrowe nawyki.

REWOLUCYJNA LEKCJA:

Środowisko jest ważniejsze niż siła woli.

Zdrowie i odporność na wypalenie są wynikiem środowiska, które sprawia, że "zdrowy wybór jest łatwym wyborem". Zamiast "muszę być bardziej zdyscyplinowany", pomyśl: "jak mogę przeprojektować moje środowisko?".

Ćwiczenie: Moja osobista Niebieska Strefa

Jakie jest moje Ikigai? Po co wstaję rano?

Jak mogę wpleść więcej naturalnego ruchu w moje życie?

Jaki codzienny rytuał pomoże mi zwolnić?

Kto jest moim "właściwym plemieniem"?

Rozdział

07

Sekret Niebieskich Stref: Jak Zbudować Życie, Które Cię Chroni?

Na świecie istnieją miejsca, tzw. Niebieskie Strefy (Okinawa, Sardynia), gdzie wypalenie i chroniczny stres praktycznie nie istnieją. Aż 80% długo-wieczności ich mieszkańców to efekt stylu życia i środowiska.

Rozdział 07A

Psychologia Pozytywna w Akcji

Psychologia pozytywna to dziedzina nauki, która zamiast skupiać się na leczeniu zaburzeń, bada, co sprawia, że życie jest warte życia. To skarbnica narzędzi do aktywnego budowania radości i odporności.

5 Głównych Interwencji Psychologii Pozytywnej:

- **Budowanie mocnych stron:** Skupianie się na tym, w czym jesteś dobry, a nie na łataniu słabości.
- **Optymistyczne przeprogramowanie myślenia:** Nauka patrzenia na świat w bardziej konstruktywny sposób.
- **Zwiększanie życzliwości:** Świadome akty dobroci wobec innych.
- **Rozwój empatii:** Pogłębianie zrozumienia dla innych.
- **Praktyki wdzięczności:** Aktywne poszukiwanie i docenianie dobra w swoim życiu.

Wybrane ćwiczenia z psychologii pozytywnej:

- **"Wizyta wdzięczności":** Pomyśl o osobie, która miała na Ciebie ogromny, pozytywny wpływ, a której nigdy w pełni nie podziękowałeś. Napisz do niej szczegółowy list (ok. 300 słów), opisując, co dla Ciebie zrobiła i jak to wpłynęło na Twoje życie. Umów się na spotkanie i odczytaj ten list osobiście. To jedno z najpotężniejszych znanych ćwiczeń zwiększających poczucie szczęścia.
- **"Trzy dobre rzeczy":** Każdego wieczoru przed snem pomyśl i zapisz trzy rzeczy, które dobrze poszły w ciągu dnia i krótko wyjaśnij, dlaczego. To ćwiczenie przeprogramowuje mózg na dostrzeganie pozytywów.
- **"Wykorzystanie mocnych stron":** Zidentyfikuj swoje pięć największych talentów (możesz użyć darmowych testów online, np. VIA Character Strengths). W nadchodzącym tygodniu, każdego dnia, znajdź nowy, świadomy sposób na wykorzystanie jednego ze swoich talentów.
- **"Projektowanie pięknego dnia":** Zaplanuj swój idealny dzień, uwzględniając w nim małe i duże przyjemności, spotkania z ludźmi, których lubisz i działania zgodne z Twoimi wartościami. A teraz... spróbuj zrealizować jak najwięcej elementów tego planu w najbliższym czasie.

Wiedza bez działania to zero zmiany. Radość to świadoma praktyka. Wystarczy 15 minut dziennie. Wybierz 5 z poniższych mikro-ćwiczeń i wykonaj je teraz.

1. **Radosna Minuta:** Z czego cieszysz się w tej chwili?
(Wpisz 3 rzeczy)
2. **Radosna Relacja:** O kim w pracy myślisz z ciepłem?
(Napisz imię i dlaczego)
3. **Radosna Wspólnota:** Kto w zespole sprawia, że praca ma sens?
4. **Radosna Chwila:** Co miłego Ci się dzisiaj zdarzyło?
5. **Radosne Marzenie:** Jakie małe marzenie wywołuje Twój uśmiech?
6. **Radosna Miłość:** Kogo kochasz i kto kocha Ciebie?
7. **Radosna Pasja:** Co zrobisz tylko dla siebie po pracy?
8. **Radosna Intencja:** Jaka myśl daje Ci siłę?
9. **Radosna Wdzięczność:** Komu w pracy jesteś dziś wdzięczny i za co?
10. **Radosna Pomoc:** Kogo możesz dzisiaj wesprzeć?
11. **Radosna Aktywność:** Jakie 3 proste ćwiczenia zrobisz teraz?
12. **Radosna Niespodzianka:** Kogo miło zaskoczysz dobrym słowem?
13. **Radosna Przyjemność:** Jak sobie dzisiaj "dogodzisz"?
14. **Radosny Uśmiech:** Do kogo dzisiaj uśmiechniesz się bez powodu?

Dziennik Radości

Codziennie wieczorem zanotuj:

- Swoją poziom na Radośnikomierzu (0-10).
- Jedną rzecz, która dała Ci radość.
- Jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczny.
- Jedną osobę, która sprawiła, że poczułeś się lepiej.

Dzień	1	2	3
Data			
Radośnikomierz (0-10)			
Co dało mi radość?			
Za co jestem wdzięczny?			
Kto sprawił, że poczułem się lepiej?			

Po tygodniu analizuj, co podnosi Twój wynik, a co go obniża. Szukaj wzorców w relacjach i działaniach.

Rozdział

09

Komunikacja Bez Barrier – Budowanie Zdrowych Relacji

Strategie efektywnej komunikacji:

- **Aktywne słuchanie vs. czekanie na swoją kolej:** Aktywne słuchanie to sztuka pełnego skupienia się na rozmówcy, zrozumienia jego przekazu i emocji. To więcej niż milczenie – to zadawanie pytań i otwartość na usłyszenie odpowiedzi. Pytaj ludzi o to, co jest dla nich ważne, a dowiesz się, kim są, o czym marzą i czym się martwią. To pomoże Ci w budowaniu relacji.
- **Budowanie zaufania przez transparentność:** Zaufanie to waluta relacji. Buduje się je poprzez otwartą, szczerą i konsekwentną komunikację. Mów o swoich intencjach, przyznawaj się do błędów i dziel się informacjami. Bądź spójny, prawdziwy. Ludzie cenią transparentność. W świecie, w którym coraz trudniej odróżnić prawdę od fałszu, bądź prawdziwy.
- Pomyśl, czy żyjesz zgodnie z własnymi wartościami i przekonaniami. Czy uważasz się za osobę otwartą na zmiany, ale nic nie zmieniasz w swoim życiu. Czy myślisz, że jesteś otwarty na ludzi, ale okazuje się, że tylko na podobnie myślących do ciebie. Czy mówisz o odwadze, a każdą decyzję analizujesz wielokrotnie. Czy uważasz, że warto ryzykować, ale głównie używasz słowa „uważaj”. Czy twierdzisz, że rodzina jest najważniejsza, ale dla niej masz najmniej czasu. Zobacz w jakich sprawach jesteś daleki od spójności i co możesz zrobić, aby to zmienić. Kiedy podążamy drogą serca, nie możemy się zgubić. Czyli kiedy postępujemy w zgodzie ze swoimi najważniejszymi wartościami, to wybrana droga jest właściwa.
- Często wypalenie wynika z ciągłego uzasadniania na sobie wyboru niewłaściwej drogi. Argument, że takie są czasy, nie uwalnia od ciągłego dyskomfortu psychicznego. Dobrze dla zdrowia psychicznego i fizycznego jest żyć w zgodzie ze sobą. Wtedy wybory są może nie łatwe, ale na pewno właściwe.

Wypalenie często korzeniami sięga toksycznej komunikacji lub jej braku. Opanowanie sztuki zdrowej komunikacji to jak zainstalowanie systemu antywirusowego dla Twojego dobrostanu psychicznego.

Cel: Zatrzymać spiralę wypalenia

- **Tydzień 1:** Diagnoza i Stabilizacja. Wypełnij ankietę wypalenia i zacznij mierzyć swój nastrój Radośnikomierzem. Skup się na absolutnych podstawach: dąż do 7-8 godzin snu, jedz regularne, zdrowe posiłki i wprowadź 15 minut lekkiego ruchu dziennie.
- **Tydzień 2:** Wprowadzenie Granic. Zidentyfikuj jeden obszar, w którym Twoje granice są regularnie naruszane. Ćwicz mówienie "nie" (zaczynając od małych rzeczy). Wprowadź rytuał "zamknięcia dnia pracy" – konkretną czynność, która oddziela pracę od życia prywatnego. Asertywność to nie same techniki, to podejście do życia.
- **Tydzień 3:** Pierwsze Praktyki Mindfulness. Zacznij od 5-minutowej medytacji oddechowej każdego ranka. Ćwicz oddychanie pudełkowe (4x4) w co najmniej jednej stresującej sytuacji dziennie. Oddech daje życie i bez niego trudno być skutecznym. Poszukaj w internecie materiałów, nagrań dotyczących oddychania i skorzystaj z tej wiedzy. Jest darmowa.
- **Tydzień 4:** Budowanie Sieci Wsparcia. Zidentyfikuj swoją "wspólnotę". Zaplanuj jedno spotkanie lub rozmowę z osobą, która dodaje Ci energii. Ogranicz kontakt z jedną osobą, która Cię wyczerpuje. Pamiętaj, że siła tkwi w grupie wspierających się osób. Polskie przysłowie mówi: „kto z kim przystaje, takim się staje”. Spróbuj przystać do tych, którzy chcą być radośni.
- **Tydzień 5:** Pracuj nad Inteligencją Emocjonalną i Mocnymi Stronami. Obserwuj swoje emocje. One zawsze są prawdziwe. Nie bój się zobaczyć, co czujesz. Zobacz, czy możesz je zmieniać na bardziej wspierające. Czy da się np. strach zamienić na ciekawość. Zidentyfikuj swoje 5 kluczowych mocnych stron i każdego dnia szukaj sposobu na wykorzystanie jednej z nich. To Twoje atuty w walce z wypaleniem, więc wykorzystaj je. Twoje mocne strony są twoim sprzymierzeńcem w walce o radość z pracy i życia.
- **Tydzień 6:** Komunikacja i zaangażowanie. Ćwicz słuchanie ludzi. Zacznij od tych osób, które Ci najtrudniej słuchać. Jeśli nauczysz się słuchać ludzi, którzy trudno Ci było słuchać, w każdej innej sytuacji docenisz tę umiejętność. Może częściej mów "acha" i "to ciekawe" niż "nie zgadzam się" i "to nie jest tak, jak mówisz". Nie musisz się ze wszystkim zgadzać, ale też nie musisz mieć zdanie na każdy temat. Czasami dobrze jest uwolnić się od bycia wszechwiedzącym powiedzieć: "nie znam się, opowiedz mi".

Rozdział 10

Transformacja Krok za Krokiem

Wiedza
to dopiero
początek.

Rozdział 10

Transformacja Krok za Krokiem

Wiedza
to dopiero
początek.

- Przeanalizuj swoje zadania pod kątem zaangażowania i spróbuj przeprojektować wybrane jedno z nich, aby było bardziej angażujące. Doświadczyć zaangażowania, a zobaczysz, jak codzienność staje się wyjątkowa. Jeśli czujesz, że Ci się nie chce, zrób to tak, jakby to była najważniejsza rzecz na świecie. Można nie chcieć i robić z zaangażowaniem. Tak samo jak można się bać i działać. Podejmij decyzje, nawet jeśli się boisz. Bądź twórcą swojego życia.
- Każdego dnia – Rozwój. Stwórz swoją osobistą misję – zdanie podsumowujące Twoje wartości i cel, do którego dążysz. Zaczynaj dzielić się swoją wiedzą i energią z innymi – może to być mentoring lub po prostu rozmowa z innymi w potrzebie. To, co dajemy innym, dajemy sobie, więc podaj dalej to, co wartościowe i wspierające. Jeśli czegoś nie otrzymujesz od innych, możesz sam im to dać. Wtedy wróci do ciebie to, na co czekałeś. Jeśli inni cię nie rozumieją, zrozum ich. Jeśli się nie uśmiechają, ty obdarz ich uśmiechem. Bądź ambasadorem radości. Bądź radością, którą chciałbyś znaleźć.
- Uśmiechnij się teraz.

Twoja Podróż Się Zaczyna. Kompasem jest radość.

Wypalenie to informacja, nie porażka.

Pamiętaj: jesteś w pełni odpowiedzialny za swoje życie i swoje wybory. Dobrostan to nie stan, który osiągasz raz na zawsze. To proces – codzienne, małe kroki, które budują życie odporne na wypalenie.

Podejmij jeden, najmniejszy możliwy krok. Jeszcze dzisiaj. Może to będzie pięć głębokich oddechów, telefon do przyjaciela albo powiedzenie "nie" jednej dodatkowej prośbie.

Twoja podróż do odzyskania radości to najważniejsza praca, jaką możesz wykonać. To inwestycja w Ciebie i we wszystkich dookoła, bo radosny i spełniony człowiek jest lepszym pracownikiem, szefem, partnerem i przyjacielem.

Jesteś kapitanem swojego nastroju. Bądź dla siebie dobry, przebacжай sobie błędy i celebrowaj małe zwycięstwa. I pamiętaj – **razem jesteśmy silniejsi.**

Niech praca będzie miejscem, gdzie czujesz się dobrze, masz poczucie sensu i jesteś częścią wspierającej wspólnoty.

Stop wypaleniu.

Odzyskaj radość z pracy i życia.

Odzyskaj siebie. Nie trać życia.

Twój pierwszy krok:

Jeden konkretny krok, który podejmę dzisiaj:

Data:

Podpis (dla siebie):

O Akcji "NIE!WYPALENI"

Ten materiał jest częścią inicjatywy społecznej, mającej na celu budowanie świadomości na temat wypalenia zawodowego. Jeśli pomogła Ci choć trochę – podziel się nią z kimś, kto może jej potrzebować.

Radośni, nie wypaleni. To możliwe. **Zacznij dzisiaj.**

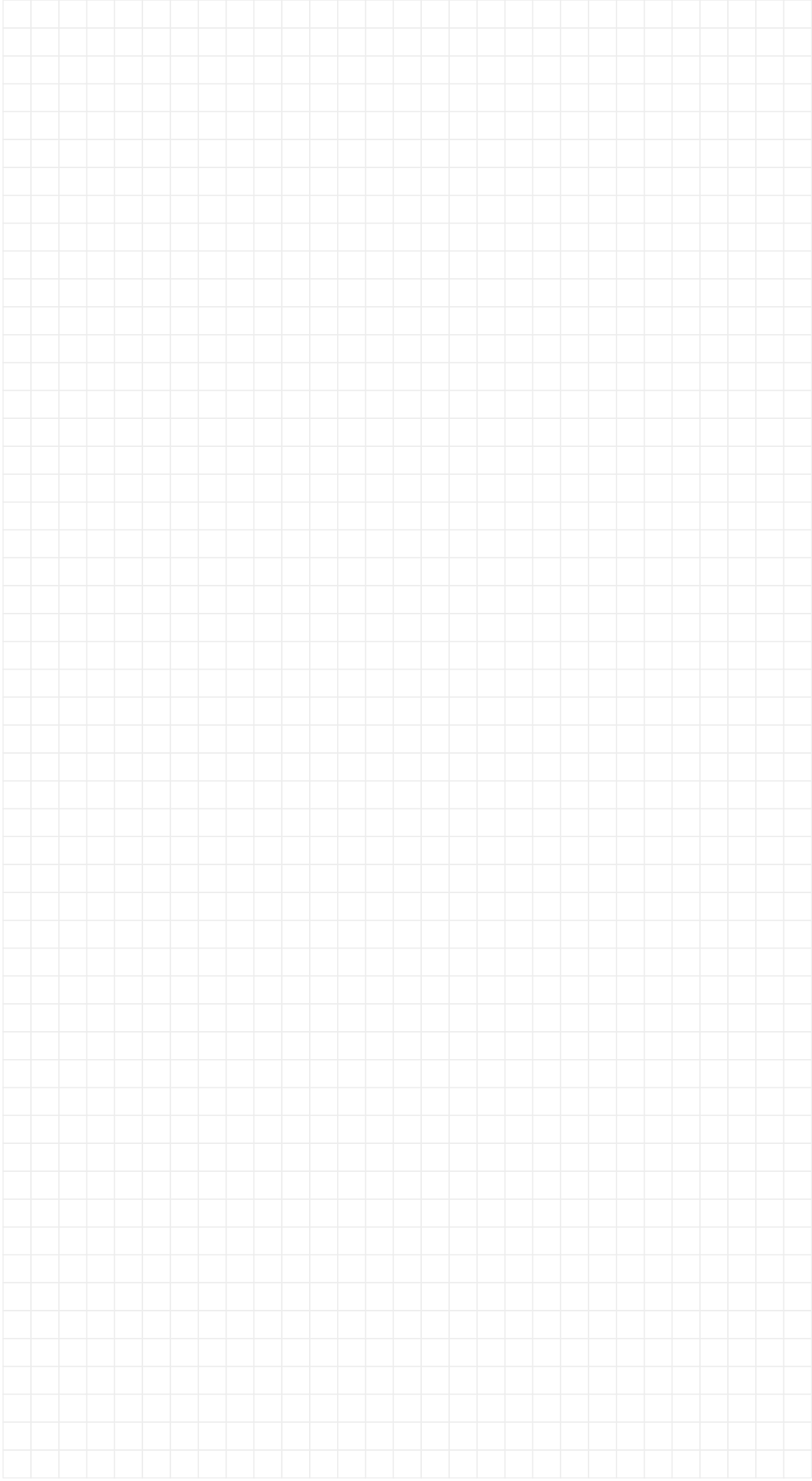
Rozdział

10

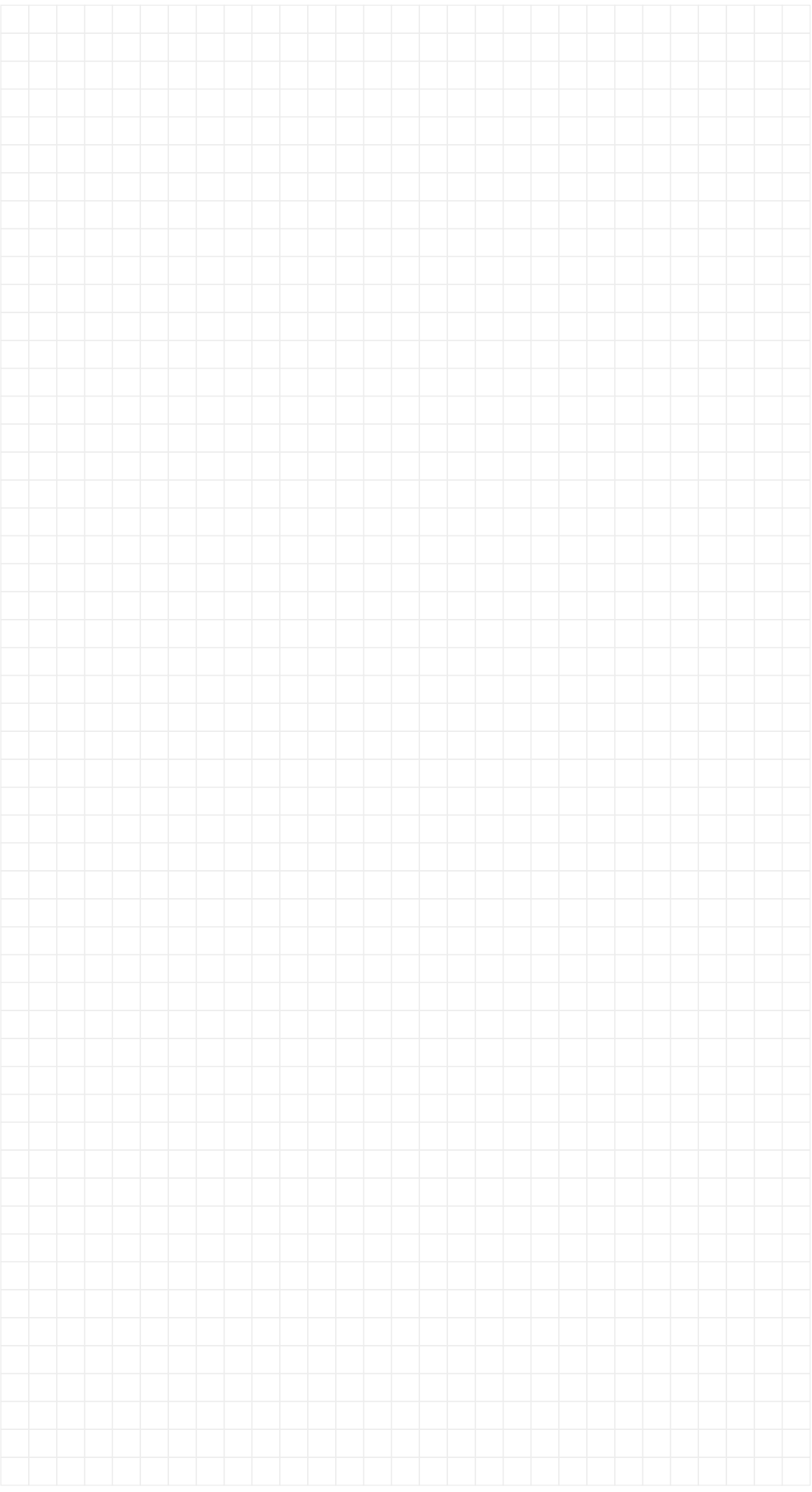
Transformacja Krok za Krokiem

Wiedza
to dopiero
początek.

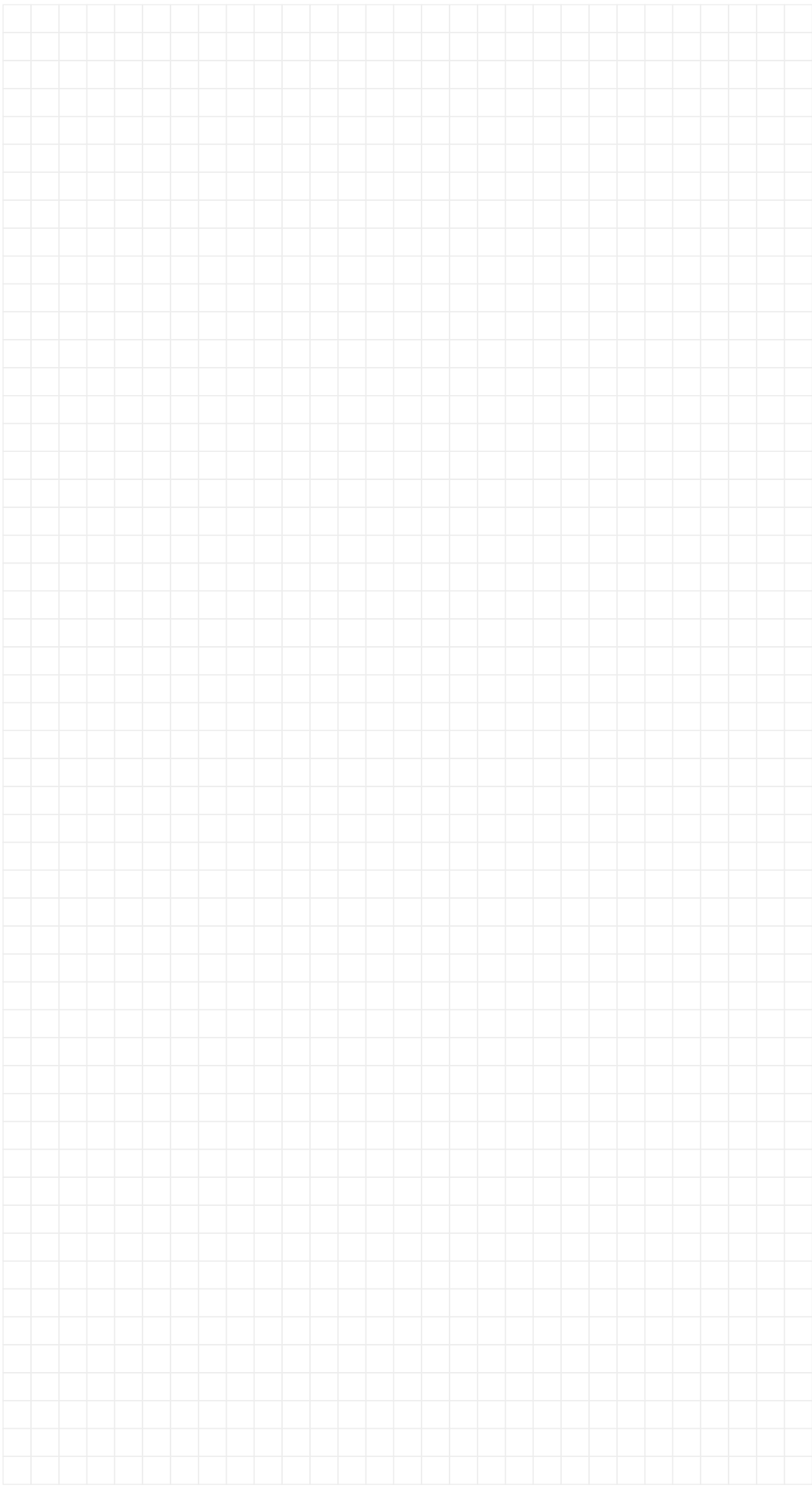
Notatnik



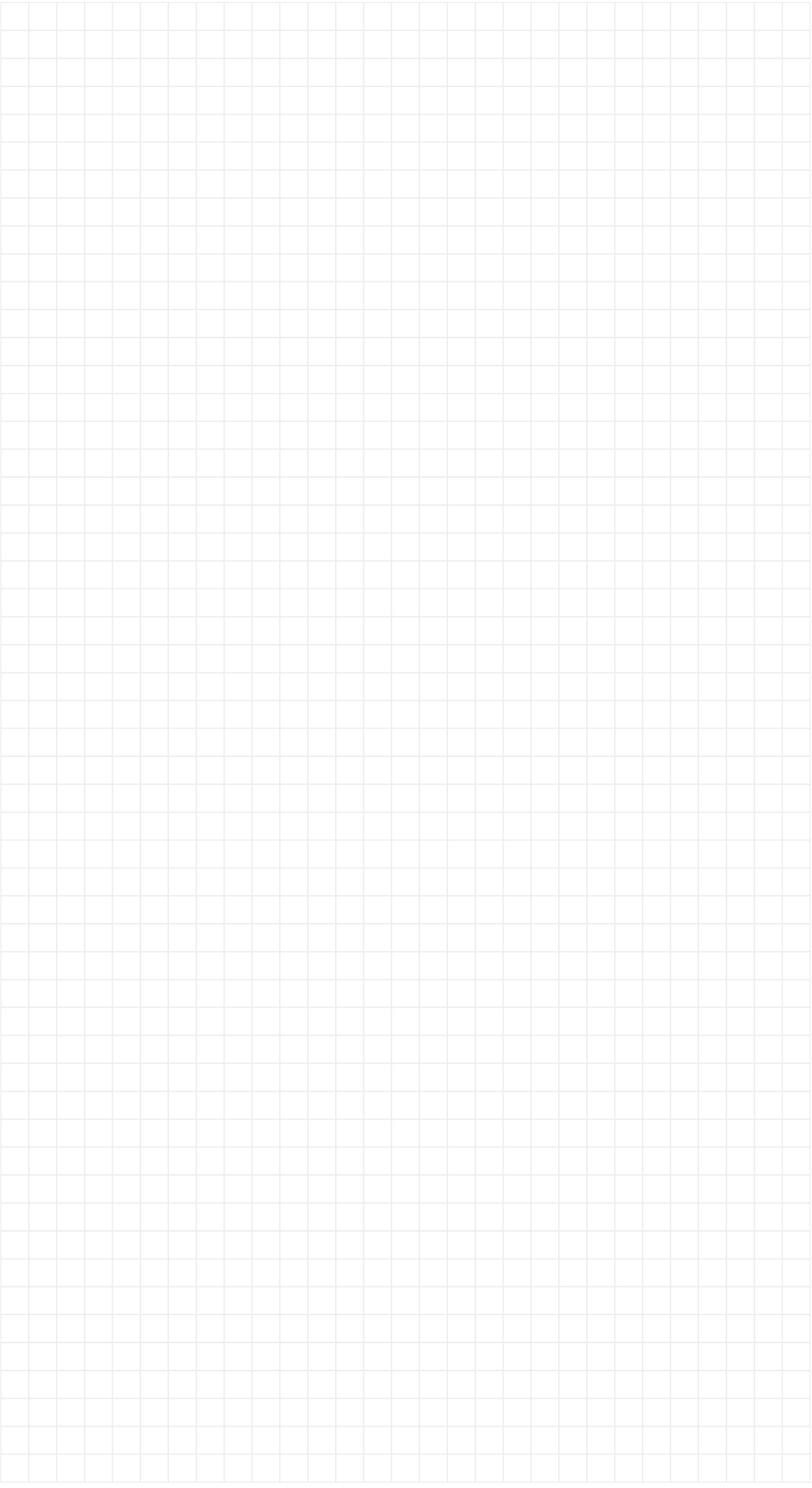
Notoutnik



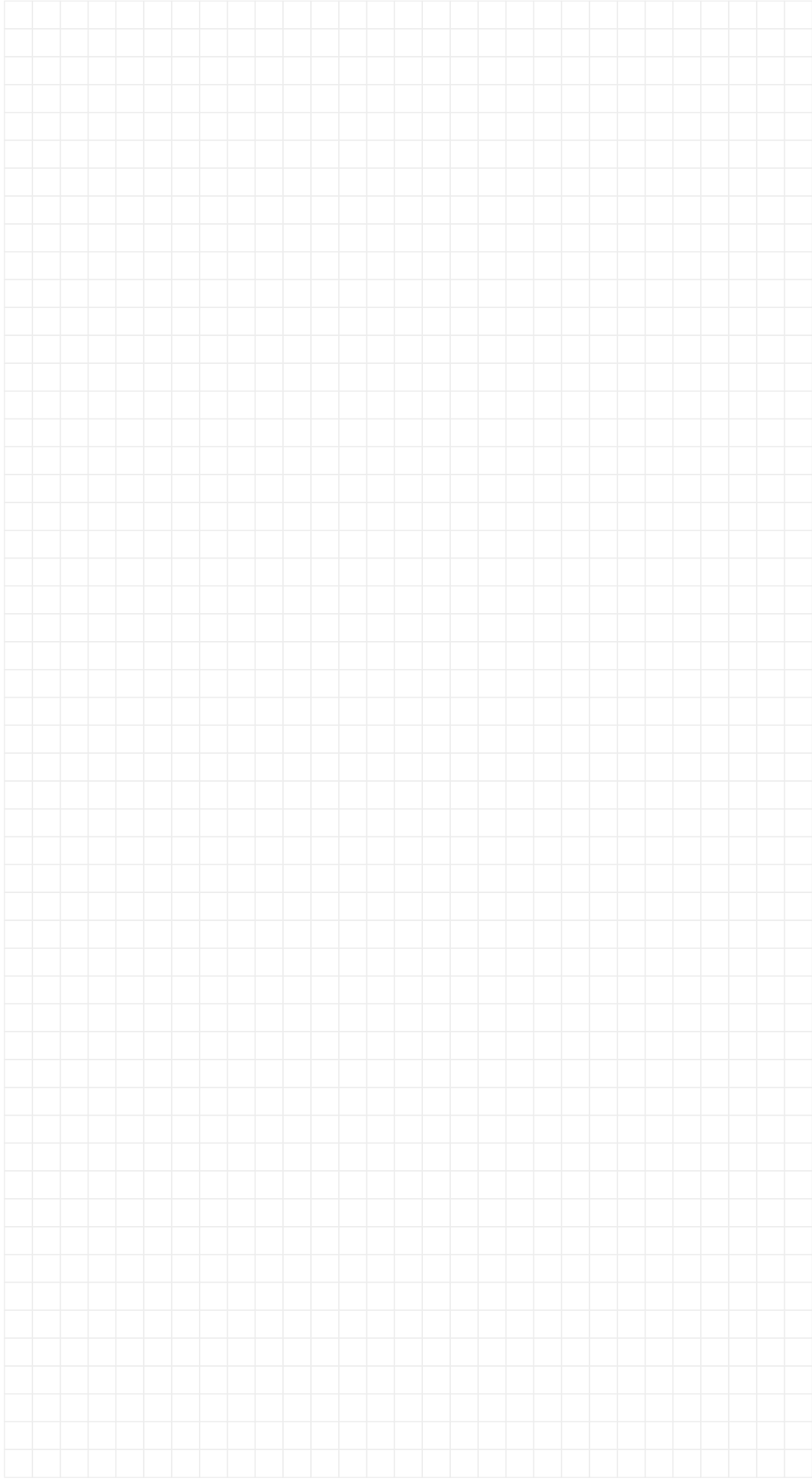
Notatnik



Notoutnik



Notatnik



Copyright © Fundacja Era Nowych Kobiet

Copyright © for text Fundacja Era Nowych Kobiet

Redakcja

Edyta Belder, Beata Rorant, Daria Dzieniszewska-Smaza, Przemysław Antas

Korekta

Edyta Belder, Przemysław Antas

Projekt graficzny okładki

Adam Głowacki / VML

Konsultacje i współpraca przy projekcie

Edyta Belder, Marcei Gabrusianiec, Beata Rorant, Daria Dzieniszewska-Smaza