

# **Kompendium Liderki**

## Stopka redakcyjna

Autorka:	Agnieszka Płoska
Współpraca:	Aneta Bożyczko, Lidia Makowska, Natalia Siuda-Piotrowska
Konsultacje merytoryczne:	Hanna Semkło
Redakcja i korekta:	Dorota Kopczyńska
Skład i opracowanie graficzne:	Magdalena Kulas
Autorki wykorzystanych zdjęć	Martyna Niećko, Justyna Wasilewska
Wydawca:	Fundacja Inicjowania Rozwoju UP Foundation
Strona projektu:	<a href="http://www.bohaterkicodziennosci.org.pl">www.bohaterkicodziennosci.org.pl</a>
ISBN e-book	978-83-66659-11-7
ISBN wersji papierowej	978-83-66659-10-0
Publikacja dostępna do pobrania na stronie	<a href="http://www.bohaterkicodziennosci.org.pl/start/kompendium/">www.bohaterkicodziennosci.org.pl/ start/kompendium/</a>

## Kompendium Liderki - Wzmocnij się

Poradnik antywypaleniowy dla społeczniczek i aktywistek

**Materiał powstał w ramach piątego etapu realizacji projektu „Bohaterki Codziennosci – kobiety w trzecim sektorze”. Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG. Inicjatorką i liderką projektu jest Fundacja Inicjowania Rozwoju Up Foundation, a partnerką Trójmiejska Akcja Kobięca.**

## Spis treści

Wstęp	6
Efekty projektu	8
Dla kogo jest ten poradnik?	9
Co znajdziesz w środku?	11
Zanim pójdziemy dalej - fundamenty	13
Liderko społeczna – kim jesteś?	14
Kim jest Bohaterka Codziennosci?	17
Jak jest dziś? Identyfikacja zasobów	23
Motywatory – czy je znasz?	35
To brzmi dumnie! Z czego jesteś dumna?	36
Działasz – kierunki współpracy	43
Jakie masz możliwości?	46
Środowisko zewnętrzne	54
Wiedza o sektorze	54
Współpraca w sektorze	55
Współpraca międzysektorowa	56
Budowanie społeczności	60
Bądź inspiracją dla innych – jak możesz wspierać liderki?	64
Praca Zespołowa	69
Budowanie zespołu	69
Wsparcie w zespole	70

Świadome przywództwo	75
<b>Praca ze sobą</b>	78
Jesteś i czujesz – Twoje zdrowie psychiczne	78
<b>UWAGA! Znaki ostrzegawcze kończących się zasobów</b>	79
<b>Wypalenie zawodowe</b>	83
Objawy wypalenia zawodowego	85
Etapy wypalenia zawodowego	88
Zapobieganie wypaleniu – samoświadomość	90
<b>Dbasz o siebie – Twoje ciało</b>	91
Ładowanie baterii	92
Oddech	92
Odpoczynek	93
Sen	94
<b>Koszyk pomysłów mocy</b>	98
<b>Budowanie wiary w siebie</b>	102
<b>Radzenie sobie z krytyką</b>	104
<b>Twoje granice</b>	105
<b>Przydatne narzędzia</b>	112
<b>Dziękujemy!</b>	113
<b>O realizatorkach projektu</b>	115
<b>Bibliografia</b>	118

# Wstęp

Przekazujemy w Twoje ręce Kompendium Liderki, poradnik antywypalenio-  
wy dla społeczniczek i aktywistek, który powstał jako zwieńczenie pracy  
w projekcie „Bohaterki Codziennosci – kobiety w trzecim sektorze”. Ta  
publikacja jest ostatnim etapem projektu.

Długo zastanawialiśmy się nad tym, jak możemy prawdziwie doceniać  
kobiety trzeciego sektora. Po miesiącach pracy koncepcyjnej powstał  
projekt „Bohaterki Codziennosci – kobiety w trzecim sektorze”, który jest  
odpowiedzią na bieżące wyzwania społeczniczek i aktywistek. Od początku  
celem projektu jest uznanie kobiet w ich codziennej pracy i takie wsparcie,  
by mogły skuteczniej współpracować i oddziaływać na swoje organizacje,  
społeczność lokalną i otoczenie m.in. sołectwa, gminy, powiaty, instytucje  
samorządowe/kultury.

**Już teraz wiemy, że ten projekt będzie kontynuowany. Nie  
tylko spotkał się z bardzo szerokim przyjęciem, ale także  
udowodnił potrzebę istnienia działań wzmacniających  
kobiety w organizacjach pozarządowych.**

Kobiety stanowią ponad 70% trzeciego sektora. Pracują, działają, pełnią róż-  
ne funkcje w bardzo wielu dziedzinach życia społecznego. Często za bardzo  
niskie wynagrodzenie (lub bez wynagrodzenia) i przy olbrzymim zaangażo-  
waniu czasowym, emocjonalnym. W projekcie przypominaliśmy, że by móc  
pomagać innym, liderki same również potrzebują wsparcia - społeczności,  
samorządu, innych organizacji. Nie zapominaliśmy, jak ważna jest solidar-  
ność kobiet i olbrzymia potrzeba doceniania siebie nawzajem. Z każdym ko-  
lejnym wydarzeniem widziałyśmy, że w małych miejscowościach aktywistki  
poruszające tematy tabu, takie jak: kwestie przemocy wobec kobiet czy pra-  
wa do aborcji, są samotne w swoich odważnych działaniach. Nie możemy  
też pomijać tej serdeczności i wspierania się kobiet wzajemnie, budowania  
partnerstw i zmiany rzeczywistości, zarówno małymi, jak i dużymi krokami.

Tę podróż rozpoczęłyśmy badaniem jakościowym (w maju i czerwcu 2022)  
i opublikowanym raportem, który cały czas można pobrać na stronie  
<https://bohaterkicodziennosci.org.pl/start/raport/>. Celem badania było  
przede wszystkim zdiagnozowanie najważniejszych potrzeb i wyzwań spo-  
łeczniczek, aktywistek i kobiet pracujących w organizacjach pozarządowych  
na Pomorzu po to, by jak najlepiej dopasować do nich rodzaj wsparcia.

Działania, które realizowaliśmy w projekcie - warsztaty, konsultacje, wspar-  
cie psychologiczne, czy coachingowe były naszą odpowiedzią na wyzwania  
wynikające z raportu. Publikacja, którą właśnie czytasz, to kontynuacja na-  
szych działań, która ma dać Ci część światła w trudniejszych momentach  
i dodać wiatru w żagle do Twoich inicjatyw i pomysłów.

Gratulujemy Ci odwagi sięgnięcia po tę publikację! Zatrzymanie się i spoj-  
rzenie na swoje życie (zarówno zawodowe jak i prywatne) nie jest proste.  
Wzięcie odpowiedzialności za swoje życie i swoje samopoczucie tym  
bardziej. A Ty właśnie czytasz te słowa, czyli podjęłaś decyzję, że może  
chcesz inaczej? Może szukasz inspiracji? Może chcesz poczuć, nad którymi  
obszarami Twojego życia chcesz się pochylić?

Jednocześnie chcemy bardzo mocno podkreślić, że ten poradnik jest zbio-  
rem działań, które mogą pomóc przeciwdziałać wypaleniu, mogą pomóc Ci  
się zatrzymać i zreflektować nad miejscem, w którym jesteś, ale nie zastąpią  
terapii ani wsparcia drugiej osoby. Bardzo zachęcamy do sięgania po pomoc,  
szczególnie, jeśli będziesz już odnajdywać się w objawach opisanych w nie-  
których rozdziałach. Bazujemy na rekomendacjach i wnioskach uczestniczek  
projektu oraz własnych doświadczeniach. Chcemy być Twoimi towarzyszka-  
mi w drodze, ale nie zastąpimy terapii. Pamiętaj, że są specjalistki i specja-  
liści gotowi pomóc i towarzyszyć w trudnych momentach. Nie musisz być  
sama. A jeżeli nie wiesz, gdzie szukać profesjonalnej pomocy, odezwij się  
- na pewno znajdziemy odpowiednie wsparcie.

Zapraszamy Cię także do tego, abyś wzięła z tej publikacji to, czego dziś  
potrzebujesz. Możesz do niej wracać, możesz wydrukować ćwiczenia, które  
Cię poruszają, możesz przyglądać się temu, jak zmieniają się Twoje odpo-  
wiedzi, a może tylko (lub aż) jedno ćwiczenie zainspiruje Cię na tyle, że to  
wystarczy. To Twoja podróż. Dziękujemy, że ruszasz w nią razem z nami.

## Efekty projektu

Ostatnie dwa lata pracy przyniosły mnóstwo znajomości, przemyśleń i wniosków.

Gdy zaczynałyśmy projekt, jedynie nieśmiało marzyłyśmy o efektach, które przyniesie. A przyniósł wiele. Kampania społeczna „Bohaterki Codzienności” zapoczątkowała dyskusję o olbrzymiej roli działań organizacji pozarządowych i kobiet, które w znacznej mierze tworzą i organizują działalność społeczną w Polsce. Nasze działania jako pierwsze w Polsce doceniły społeczniczki i aktywistki, pokazując, że to właśnie my - kobiety organizujemy życie społeczne i zmieniamy nasze małe ojczyzny każdego dnia bez wielkich słów i nagród. Czujemy jednak, że najcenniejszym efektem jest wzrost poczucia własnej wartości wśród uczestniczek projektu.

W ramach kampanii społecznej zorganizowałyśmy 13 wystaw Bohatek Codzienności, w: Malborku, Starogardzie Gdańskim, Kwidzynie, Słupsku, Sopocie, Sztumie, Kościerzynie, Tczewie, Pucku i w trzech lokalizacjach Gdańska przy współpracy z lokalnymi samorządami, organizacjami pozarządowymi, instytucjami kultury i przede wszystkim samych Bohatek Codzienności.

Nagrałyśmy 10 odcinków podcastu, w którym nasze Bohaterki Codzienności dzieliły się swoimi doświadczeniami, przemyśleniami i planami na przyszłość. Wszystkie są dostępne na stronie <https://bohaterkicodzienności.org.pl/bohaterki/> oraz w aplikacji Spotify.

Przeprowadziłyśmy cztery dwudniowe Warsztaty Mocy, podczas których uczestniczki:

- kontaktowały się ze swoim ciałem i emocjami, pracując nad adekwatnym stawianiem granic i ucząc się, jak zabrać głos bez poczucia wstydu i winy,
- uczyły się, jak mówić o sobie dobrze i inspirować inne osoby do tego samego,
- uczyły się rozpoznawać swoje strategie zachowania w stanie zmęczenia, wypalenia i niedocenienia oraz jak zrobić krok do dbania o swój dobrostan fizyczny i psychiczny,



- poznawały swoje wewnętrzne krytyczki, przekonania oraz nie wyrażone potrzeby i podczas rozmowy z nimi odkrywały jak mogą wspierać, a nie odbierać moc kiedy sięgają po swoje,
- poznawały 6 mitów dotyczących wrażliwości według Brené Brown.

**Praca grupowa daje najlepsze wyniki, gdy towarzyszyć jej może praca indywidualna, dlatego też w projekcie przewidziałyśmy indywidualne wsparcie psychologiczne „Dodaj sobie siły” dla tych, które chciały bardziej zanurzyć się w sobie. Być może były zmęczone pomaganiem innym, miały poczucie wypalenia aktywistycznego, chciały poukładać swoje priorytety prywatne i zawodowe, brakowało im sił i odwagi do wprowadzenia zmian w swojej organizacji, czy nie wiedziały, jak mogą zadbać o siebie i swoje potrzeby. Łącznie psycholożki współpracujące w ramach projektu „Bohaterki Codzienności - kobiety w trzecim sektorze” udzieliły 60 godzin wsparcia indywidualnego. Dodatkowo uczestniczki projektu mogły skorzystać ze wsparcia specjalistek i specjalistów w obszarach związanych z zarządzaniem organizacją, prawnego, tworzenia strategii dla organizacji czy budowania strategii komunikacji. Część uczestniczek brała udział w grupie mastermind i miała dostęp do narzędzi wspierających działania komunikacyjne w ich organizacjach - łącznie ponad 140 godzin wsparcia.**

## Dla kogo jest ten poradnik?

Życzymy sobie, aby z tej pozycji skorzystać mogła każda kobieta działająca społecznie i pracująca w trzecim sektorze. Możliwe, że niektóre treści, które tu znajdziesz, już bardzo dobrze znasz. Możliwe, że niektóre zaskoczą Cię albo wprowadzą nową perspektywę, skłonią do refleksji. Nie oczekujemy, że każda osoba korzystająca z tej pozycji zmieni swoje życie. Bardziej zależy nam na tym, aby zainspirować Cię do zatrzymania się na chwilę i regularnego zagłębienia w głąb siebie i sprawdzania, jak się masz. Czy nadal masz z czego dawać, czy Twoje zasoby może już są na wyczerpaniu? Jeśli się

wyczerpały, to rekomendujemy zatrzymanie się i uzupełnienie paliwa. Jeśli natomiast nadal masz z czego dawać, to działaj! Kibicujemy!

Weź z tej pozycji to, co chcesz, co do Ciebie woła i na co jesteś gotowa.

### **Jednak gdybyśmy miały podsumować to, dla kogo jest ta pozycja, to mogłybyśmy opisać to następująco:**

- dla liderek społecznych – tych uświadomionych, które w tym kierunku chcą się rozwijać i zdają sobie sprawę z tego, że tylko gdy są mocne, mogą działać;
- dla aspirujących liderki organizacji pozarządowych, tych, które może dziś się tak nie czują, ale ich działania sprawiają, że tymi liderkami już są, albo się stają; dla każdej kobiety działającej w trzecim sektorze, która może dostrzega w sobie objawy wypalenia, może czasami się niepokoi swoim stanem psychicznym, chce świadomie przeciwdziałać wypaleniu;
- dla każdej kobiety, która już doświadcza wypalenia zawodowego;
- w końcu ten poradnik jest dla każdej bohaterki codzienności, która każdego dnia działa, realizuje projekty, angażuje się aktywnie, dba o innych – to nasz manifest dbania o siebie, by z tego miejsca działać dla innych!

W tej publikacji widzimy też wartość dla innych grup, bo nasz poradnik może być przeznaczony dla szerokiego grona odbiorców i odbiorczyń zainteresowanych tematyką organizacji pozarządowych oraz rozwoju umiejętności przywódczych:

- pracowniczki, pracownicy, wolontariuszki i wolontariusze NGO, mogą znaleźć w książce wskazówki i inspiracje,
- czytelniczki i czytelnicy spoza sektora NGO, którzy chcieliby lepiej zrozumieć, jak działają organizacje pozarządowe,
- osoby dążące do aktywnego zaangażowania się w działalność społeczną, mogą znaleźć w tej książce cenne informacje i inspiracje, a przede wszystkim lepiej zrozumieć, jak wspierać kobiety trzeciego sektora.

Warto podkreślić, że niniejsza publikacja może być przydatna zarówno dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z organizacjami pozarządowymi, jak i dla tych, którzy posiadają już doświadczenie w sektorze NGO i dążą do doskonalenia swoich umiejętności liderkich.

## **Co znajdziesz w środku?**

Projekt Bohaterki Codzienności wielowymiarowo wspiera kobiety pracujące w trzecim sektorze i taki jest też ten poradnik – wielowymiarowy.

W tej publikacji znajdziesz przede wszystkim:

- trochę teorii, ale tylko niezbędnej do wyjaśnienia pojęć, którymi się posługujemy lub przytoczenia definicji, które pozwalają lepiej zrozumieć to, co chcemy Ci przekazać;
- kontakty i adresy – szczególnie do Up Foundation która wspiera i zawsze chętnie odpowie na pytania, czy zorganizuje sesje konsultacyjne, podczas których można dowiedzieć się wielu ciekawych informacji na temat działania organizacji;
- linki i QR kody – zamieszczamy je tam, gdzie są dodatkowe materiały do posłuchania lub poczytania;
- sylwetki i krótkie historie Bohatek Codzienności, kobiet wybranych w projekcie, które reprezentują wszystkie kobiety działające w trzecim sektorze;
- dużo ćwiczeń i miejsce na pracę własną – naszą intencją było to, abyś pracowała z tą publikacją, dlatego też zapraszamy Cię do zapoznania się z ćwiczeniami, ale też do robienia ich, na co znajdziesz miejsce po każdym z ćwiczeń.

**„Podróż licząca  
tysiące mil roz-  
poczyna się od  
pojedynczego  
kroku”**

Konfucjusz

## **Zanim pójdziemy dalej - fundamenty**

Zdajemy sobie sprawę, że niektóre pytania wywołają w Tobie wiele myśli, niewygodę, może trochę niepokoju. Przyjrzyj się temu. Pamiętaj, że jeśli poczujesz, że potrzebujesz pomocy czy wsparcia, skorzystaj z niego. Najlepsze może okazać się wsparcie psychologiczne lub coachingowe.

**W tej części zapraszamy Cię do zatrzymania się i sprawdzenia, jak jest u Ciebie dzisiaj. Proponujemy Ci kilka ćwiczeń, dzięki którym ocenisz, w jakim miejscu jesteś, co dziś masz, z czego jesteś zadowolona, a może gdzie zaczyna Ci być niewygodnie. Te ćwiczenia są dla Ciebie i gorąco zachęcamy do ich robienia. Dobrej podróży!**



## Liderko społeczna – kim jesteś?

Kim jest liderka społeczna? Napisz swoją definicję:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Teraz spójrz na swoją definicję i odpowiedz, czy Ty czujesz się liderką społeczną? Co powoduje, że się nią czujesz, a co, że się nie czujesz? Czy chcesz się nią czuć? Co możesz dziś zrobić, aby przybliżyć się do tego, jak chcesz się czuć w tym obszarze?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Liderka społeczna to osoba, która posiada zdolności i cechy, które umożliwiają jej wpływanie na innych oraz mobilizowanie ich do działania w celu osiągnięcia wspólnych celów społecznych.

Może działać w różnych dziedzinach życia społecznego, takich jak polityka, organizacje non-profit, edukacja, czy inne obszary, gdzie zaangażowanie społeczne ma istotne znaczenie. Poniżej znajdziesz pewne cechy (ale nie jest to liczba skończona), które opisują liderkę (nie tylko społeczną) i są to:

- **Wizjonerstwo:** liderki mają zwykle wyraźną wizję przyszłości lub celów społecznych i potrafią ją efektywnie komunikować innym.
- **Empatia:** zrozumienie, współczucie i często współodczuwanie wobec potrzeb i aspiracji innych osób, co pomaga budować zaufanie i lojalność w grupie, ale też zauważać potrzeby społeczne.
- **Autentyczność:** pożądana cecha każdej liderki, nie tylko społecznej, jest wierna swoim wartościom i postępowaniu zgodnie z nimi, co buduje zaufanie innych.
- **Komunikatywność:** liderka społeczna potrafi skutecznie komunikować swoje idee i przekazywać swoją wizję społeczności, grupie lub organizacji.
- **Zdolności organizacyjne:** szczególnie umiejętność planowania, koordynowania działań i zarządzania zasobami w celu osiągnięcia określonych celów społecznych.







Fot. Justyna Wasilewska

# Monika Jaskulska



## Kościerzyna Aktywna Społecznie Stowarzyszenie Inicjatywa Pomorz/że

Jej działania aktywistyczne i wolontaryjne są skupione na pomocy dla kobiet, przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu i dyskryminacji, nawoływaniu do poszanowania praw człowieka.

Aktualnie nie pracuje zawodowo, ale opiekuńczo (opiekuje się córką z orzeczeniem o niepełnosprawności) i aktywistycznie. Kończy studia pedagogiczne i pisze pracę dyplomową o aktywizmie feministycznym.

Działa w ramach stowarzyszenia Inicjatywa Pomorz/że, którego jest współzałożycielką. Pozyskała 3-letnie wsparcie na działalność feministyczną w ramach współpracy z Funduszem Feministycznym. W ramach działalności stowarzyszenia jest zaangażowana w organizację spotkań dla kobiet z obszarów pozatrójmiejskich. Feministka, osoba sojusznica osób ze społeczności LGBTQ+, dodatkowo działa w nieformalnym kolektywie Kościerzyna Aktywna Społecznie, którego celem jest aktywizacja lokalnej społeczności. Współorganizatorka protestów Strajku Kobiet w 2020 roku i solidemo „SOLIDARNI z Ukrainą” w 2022 w Kościerzynie. Wyróżniona przez Fundację Sapere Aude za podjęcie działań pomocowych na rzecz osób uchodźczych z Ukrainy.



















Z jakich swoich cech jesteś dumna?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jakie umiejętności lub talenty posiadasz, które wyróżniają Cię spośród innych?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

W jakich obszarach Twojego życia odniosłaś sukces lub dokonałaś pozytywnych zmian?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak osiągasz cele, które sobie stawiasz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Opisz sytuacje, w których pomagałaś innym lub wносиłaś pozytywny wkład w społeczność.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Z przejścia jakich trudności jesteś dzisiaj dumna?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jakie są Twoje najważniejsze relacje?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jakie wydarzenia lub momenty w Twoim życiu były dla Ciebie najbardziej inspirujące?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak się czujesz po zrobieniu tego ćwiczenia? Jaką zmianę zauważasz?  
Co możesz wziąć z tego ćwiczenia dla siebie na przyszłość?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Działasz – kierunki współpracy

**W tym rozdziale rozłożymy na czynniki pierwsze te kierunki działania, które naturalnie przenikają się w Twojej codzienności: od środowiska zewnętrznego (współpraca poza organizacją, z innymi organizacjami, samorządami itd.), przez współpracę w zespole (czy to formalnym czy nieformalnym), aż po pracę ze sobą samą.**

# Katarzyna Drelich

## Sztumska Wieś Sztumski Strajk Kobiet

Organizatorka protestów w Sztumskim Strajku Kobiet, związana z ruchem od 2020 roku. W 2021 reprezentowała Strajk Kobiet w Parlamencie Europejskim w Strasburgu, a jej przemówienie było głosem kobiet i osób z małych miejscowości i wsi.

Od 2012 roku nauczycielka jogi. Jako nauczycielka jogi pracuje głównie z kobietami, ucząc je nie tylko pracy z ciałem, ale przede wszystkim uważności i troski o swoje dobro. Od czasu kiedy mieszka na wsi, działa na rzecz aktywności mieszkanek i mieszkańców. Jest członkinią Stowarzyszenia Przystanek Sztumska Wieś, w którym zrealizowała m.in. projekty „Bogaci w historię” i „Pszczoty bo my, my bo pszczoły”.

Mieszka w starym domu i kocha swój ogród, owady zapylające i dzikość natury. Tworzy sztukę, lubi muzykować, śpiewać i łązić po drzewach.



Fot. Justyna Wasilewska



# Jakie masz możliwości?

Co możesz zrobić, gdy chcesz działać społecznie?

**Określenie wizji i sposobu przekształcenia grupy nieformalnej w stowarzyszenie/fundację - z jednej strony potrzebna jest refleksja nad tym, jak mogłaby wyglądać przyszłość takiej organizacji, z drugiej - określenie, jaką odpowiedzialność respondentka chciałaby za nią wziąć, z trzeciej - konkretna pomoc formalno-prawna i księgową.**

(Raport „Codzienność kobiet w trzecim sektorze w małych miejscowościach Pomorza - diagnoza, potrzeby, wyzwania i rekomendacje”)

Chcąc angażować się społecznie, masz do wyboru kilka możliwości:

1. Po pierwsze możesz działać niezależnie, często nieformalnie - budować nieformalne zespoły (bez zakładania organizacji), angażować się tam, gdzie akurat masz na to ochotę lub widzisz taką potrzebę.

## Zalety działania nieformalnego

Elastyczność: nieformalne struktury lub brak struktur pozwala na szybkie reagowanie na pojawiające się zmiany społeczne. Aktywistka może łatwo dostosowywać swoje działania do sytuacji.

Łatwość skupienia się na celu (wybór celu, ze względu na przekonania, a nie na wymagania projektowe).

## Wady działania nieformalnego

Brak stabilności finansowej: niewiele jest konkursów grantowych, gdzie aplikować mogą grupy nieformalne albo pojedyncze, niezależne osoby.

Brak przejrzystości i kontroli: w nieformalnych strukturach organizacyjnych może brakować nadzoru i przejrzystości działań.

Innowacyjność: brak struktur sprzyja także innowacyjności - pojawia się większa skłonność do eksperymentowania i wprowadzania innowacji.

Zaangażowanie społeczności: nie należąc do żadnej konkretnej struktury często łatwiej zbudować wokół siebie społeczność i zdobyć zaufanie ludzi.

Mniej tematów administracyjnych: możliwość skupienia się na celu, a nie na (często uciążliwej) administracji i biurokracji.

Mniej potrzebnych specjalistów - łatwiej działać bez kwalifikacji (nie musisz być specjalistą od księgowości, prawa itd.)

Łatwiej utrzymać swoje zaangażowanie, bo takie działanie mniej wypala. Brak stabilności finansowej: niewiele jest konkursów grantowych, gdzie aplikować mogą grupy nieformalne albo pojedyncze, niezależne osoby.

Zaufanie społeczne, szczególnie jeśli w grę wchodzi finanse.

Ograniczone zasoby: nie ma struktury, by zatrudniać ludzi na stałe, tworzyć zespoły, rozwijać organizację, korzystać z wielu benefitów tworzonych z myślą o formalnych strukturach.

Brak profesjonalizmu: jeśli „stoi” za nami formalna organizacja, to na pewno dużo łatwiej jest budować na tym autorytet i pozycję w społeczności.

2. Po drugie możesz założyć organizację (fundację, stowarzyszenie, itd.) i formalnie wprowadzać zmiany w swoich społecznościach, korzystając także z możliwości, jakie niesie ze sobą tworzenie organizacji.

### Zalety działania w ramach formalnej organizacji

Wpływ na społeczeństwo: w DNA każdej organizacji jest działanie na rzecz społeczności, więc jeśli to jest także w Twoim DNA, to idealne miejsce dla Ciebie!

Niezależność: NGO mogą działać niezależnie od rządowych czy korporacyjnych wpływów, co pozwala często podejmować sprawne decyzje i działać na rzecz celów społecznych, które uważają za ważne.

Elastyczność: tak samo jak działania nieformalne, formalne działania w ramach organizacji niesie za sobą sporą elastyczność – możliwość szybkiego reagowania i działania, np. w obliczu kryzysów.

Współpraca – razem można więcej, ta zasada przyświeca współpracy w trzecim sektorze, ale też tej międzysektorowej. Łatwiej nawiązywać długofalowe współpracy i budować relacje z ramienia organizacji.

Specjalizacja: działając w ramach organizacji łatwiej specjalizować w konkretnym obszarze lub dla konkretnej grupy społecznej.

### Wady działania w ramach formalnej organizacji

Niższe zasoby finansowe: poleganie na dotacjach, darowiznach i wolontariacie może powodować trudności w pozyskiwaniu, zarządzaniu i długofalowym planowaniu działań.

Brak stabilności finansowej: czas od ogłoszenia konkursu, aplikację, po wyniki często wynosić może od kilku miesięcy do nawet roku (i dłużej), co powoduje niepewność, brak stabilizacji długoterminowej i wiele stresów związanych z przepływem finansowym.

Konkurencja o zasoby: w każdym konkursie startuje wiele organizacji i z założenia nie wszystkie dostaną dofinansowanie. Tak samo w pozyskiwaniu sponsorów czy indywidualnych darczyńców musimy liczyć się z tym, że konkurencja jest bardzo duża i te działania głównie dotyczą wyróżniania się w tłumie.

Brak profesjonalizmu: niektóre NGO mogą mieć trudności z zapewnieniem profesjonalnego zarządzania i nadzoru nad swoimi działaniami.

Złożoność zarządzania: działanie w NGO może wymagać

Skupienie na celach społecznych: NGO działają z myślą o dobru społecznym, a nie zyskach finansowych, co sprawia, że działania podparte są głęboką motywacją zmiany świata na lepsze.

skomplikowanego zarządzania, a także zdolności do pracy z różnymi interesariuszami i partnerami. Często osoby pracujące w NGO muszą pełnić wiele funkcji jednocześnie.

3. Po trzecie możesz dołączyć do już działającej organizacji (w charakterze osoby członkowskiej, wolontariusza czy osoby pracującej w organizacji).

Jak dziś działasz? Czy nadal chcesz tak działać, czy potrzebujesz zmiany?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Obojętnie, czy działasz w ramach struktury formalnej (pracujesz dla lub założyłaś własną organizację), czy angażujesz się w ramach grup(y) nieformalnej, zapraszamy Cię do spojrzenia na aspekty partnerstwa i współpracy z trzech perspektyw:

- po pierwsze, biorąc pod uwagę środowisko zewnętrzne, czyli wszystko, co jest na zewnątrz grupy nieformalnej lub formalnej organizacji,
- po drugie, biorąc pod uwagę wszystko to, co dzieje się w zespole (wyzwania związane z budowaniem zespołów, komunikacją, współpracą i rozwojem organizacji),
- po trzecie, biorąc pod uwagę samą siebie – wszystko to, co dzieje się w Tobie, co już wiesz i zidentyfikowałaś, ale też o czym jeszcze nie masz pojęcia. Temu aspektowi poświęciliśmy najwięcej miejsca na kolejnych stronach, bo, mimo, że to obszar trzeci, to uważamy, że jest on fundamentalny dla pozostałych obszarów, a zaniedbany prowadzi do wypalenia zawodowego.

**Przygotowałyśmy także wiele ćwiczeń, do których serdecznie Cię zapraszamy!**

**„Nie możemy zmienić tego, czego sobie nie uświadamiamy. A kiedy już sobie uświadomimy, co chcemy zmienić, nic nas przed zmianą nie powstrzyma”**  
Sheryl Sandberg



Fot. Justyna Wasilewska

# Małgorzata Święcka



**Miłoradz**  
**Nadwiślański Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej**  
**w Dzierzgoniu Słowarzyszenie Perspektywa**

Koordynatorka działań współautorskiego projektu międzypowiatowego „Nadwiślański Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej”, gdzie pomaga zapobiegać wykluczeniu społecznemu. Animatorka społeczna z zamiłowania. Pracownica socjalna. Trenerka kompetencji miękkich, uczy też wiedzy z zakresu ekonomii społecznej i doradztwa biznesowego. Ukończyła UMK, studiowała na UG, skończyła rewalidację osób upośledzonych umysłowo. Zawsze ukierunkowana na pedagogikę społeczną.

Mama pięciorga dzieci, które nieuchronnie dążą do dorosłości.

# Środowisko zewnętrzne

## Wiedza o sektorze

**Brak wiedzy lub kompetencji ułatwiających działalność społeczną – zwracano uwagę przede wszystkim na sprawy formalno-prawne i księgowo, ale także na umiejętność zarządzania zespołem, motywowania wolontariuszek, delegowania obowiązków, obsługę social mediów, public relations, pisanie wniosków grantowych i rozliczanie dotacji. Respondentki sygnalizowały, że posiadanie takich kompetencji mogłoby usprawnić ich pracę i pozwolić na lepsze zarządzanie sobą w czasie. Z drugiej strony uczestniczki zaznaczały również, że są przeciążone obowiązkami, więc nie jest do końca jasne, czy nowa wiedza, np. na temat social mediów, ułatwiłaby im pracę, czy dołożyła nowych zadań.** (Raport „Codziennosc kobiet w trzecim sektorze w małych miejscowościach Pomorza – diagnoza, potrzeby, wyzwania i rekomendacje”)

Prowadzenie działalności społecznej wymaga szerokiej gamy wiedzy i umiejętności. Środowisko działalności społecznej może być zmienne i nieprzewidywalne. Osoby prowadzące działalność społeczną powinny być elastyczne i gotowe do dostosowywania się do nowych wyzwań i okoliczności, muszą być w stanie zidentyfikować i zrozumieć istniejące problemy społeczne, takie jak ubóstwo, niesprawiedliwość społeczna, dyskryminacja, czy problemy środowiskowe. To wiedza na temat kontekstu społecznego i kulturowego, w którym działa organizacja. Do tego warto dołożyć skuteczne planowanie i zarządzanie projektami, które obejmuje umiejętność określenia celów, harmonogramu, alokacji zasobów i monitorowania postępów. Posiadanie wiedzy z zakresu zarządzania finansami, tworzenia budżetów i śledzenia wydatków jest ważne, aby organizacja społeczna mogła efektywnie gospodarować swoimi środkami finansowymi. Umiejętność komunikowania się z różnymi grupami interesariuszy, promowania misji organizacji i budowania świadomości na temat jej działań jest kluczowa dla sukcesu działalności społecznej.

Organizacje społeczne często opierają się na pracy zespołowej, dlatego umiejętność rekrutowania, zarządzania i motywowania pracowników oraz wolontariuszy jest ważna.

A do tego wszystkiego zrozumienie prawa związanego z działalnością społeczną, przepisów podatkowych, prawa pracy itd.

**Umiejętność oceny skuteczności działań społecznych i dostosowywania strategii na podstawie wyników ewaluacji jest kluczowa dla ciągłego doskonalenia działań organizacji.**

## Współpraca w sektorze

Podkreślamy zawsze, że siła tkwi we współpracy. Wierzymy, że wspólne działanie, budowanie partnerstw i długofalowych relacji w perspektywie daje więcej korzyści niż samodzielna czy wręcz samotna praca. Oczywiście do efektywnej współpracy potrzebna jest odpowiednia komunikacja, zaufanie i umiejętność rozwiązywania różnych wyzwań (w tym konfliktów), które mogą się pojawić. Chcemy dziś zainspirować Cię do tego, że współpracując, możesz wiele zyskać:

- rozwijanie siebie i nauka - dzięki wymianie doświadczeń z innymi organizacjami, możesz wzmacniać siebie,
- budowanie relacji daje Ci możliwość spojrzenia na projekty czy wyzwania z wielu perspektyw. Każda z nas myśli trochę inaczej, każda ma inne doświadczenia i potrzeby, dlatego otwarta komunikacja i nastawienie na współpracę sprzyja poszerzeniu perspektyw. Do tego, jeśli lubisz uczestniczyć w burzach mózgu (kreatywnych wymianach lub generowaniu pomysłów na zadany temat) to pojawia się nieograniczone źródło generowania nowych pomysłów, które przerodzić się mogą w projekty;
- pozyskiwanie informacji zwrotnej - tak ważne w działaniach społecznych, ale też potrzebne, by rozwijać projekty, zanim jeszcze Twój pomysł czy kampania ujrzy światło dzienne. Dzięki współpracy możesz o wiele wcześniej pozyskać wartościowe opinie

o tym, co planujesz, tak by Twoje działania były jeszcze lepsze i bardziej dopasowane do potrzeb społeczności.

**Wierzmy, że mimo konkurencji, w sektorze jest miejsce dla każdego. Szczególnie w trzecim sektorze ta współpraca jest ważna, bo może skuteczniej i efektywniej prowadzić do zmian społecznych, wpływać na prawodawców, czy nawet na prawo.**

## Współpraca międzysektorowa

Fundacja Inicjowania Rozwoju Up Foundation stworzyła publikację, która bardzo szczegółowo opisuje proces budowania partnerstw międzysektorowych: „Zaprojektuj partnerstwo. Design thinking, narzędzia i przykłady rozwiązań”. Publikacja dostępna jest do pobrania bez opłat tutaj <https://upfoundation.pl/e-book/>

W publikacji tej znajdziesz kroki potrzebne, by zbudować partnerstwo, przykłady udanych partnerstw międzysektorowych i wypowiedzi ekspertów.

Możesz zainspirować się także partnerstwami powstałymi w ramach konkursu Fundusz Inicjowania Rozwoju, który co roku organizowany jest przez Up Foundation: <https://upfoundation.pl/praktyki/>



**„Nie widzimy rzeczy takimi, jakie są. Widzimy je takimi, jakimi my jesteśmy”**  
Anais Nin

# Halina Rogińska

## **Kaliska Kościerskie Kaszubskie Stowarzyszenie Agroturystyczne Kościerska Chata**

Propagatorka kultury i tradycji kaszubskiej, aktywizująca lokalną społeczność. Działa w Kaszubskim Stowarzyszeniu Agroturystycznym Kościerska Chata, którego jest współzałożycielką i prezeską.

Od 1996 r. przyjmuje gości w Agroturystyce „Gościna”, a od 2014 organizuje coroczny „Festiwal Żurawiny”. Członkini założycielka Lokalnej Grupy Działania Stołem i członkini Pomorskiej Sieci Dziedzictwa Kulinarne. Promuje turystykę w Lokalnej Organizacji Turystycznej „Serce Kaszub”.

Wielokrotnie nagrodzona za swoje działania, m.in. odznaką honorową za Zasługi dla Turystyki od Ministerstwa Sportu i Turystyki w 2014 i medalem „VICTORIA” za specjalne zasługi na rzecz społeczności lokalnej i promowania kultury kulinarnej w środowisku pomorskim w 2012. Od wielu lat pielęgnuje i rozwija dziedzictwo kulinarne Kaszub, ma liczne nagrody za swoje potrawy w konkursach kulinarnych. Autorka książek „Szlakiem kuchni kaszubskiej” i „Kaszubska żurawina”.

Znawczyni robótek ręcznych: wykonuje pisanki, ażurowe jajka, kraszanki, haft kaszubski, roboty na drutach. Wkłada serce we wszystkie swoje działania.



Fot. Justyna Wasilewska

# Budowanie społeczności

**Proces budowania społeczności przez organizację pozarządową to działanie złożone i wielowymiarowe. Organizacje działają dla ludzi i z ludźmi, niezbędne jest więc budowanie społeczności wokół nich. Poniżej podsumowujemy dla Ciebie najważniejsze elementy tego działania:**

1. Rozpoznaj potrzeby swojej społeczności – dlaczego ludzie potrzebują Twojego działania? Poznaj i zrozum potrzeby, z jakimi boryka się Twoja społeczność – zarówno ta, której chcesz pomagać, ale i ta, która ma obserwować Twoje działania i w nich uczestniczyć (na przykład, wspierając finansowo). Te działania obejmują badania, wywiady, obserwacje i konsultacje ze społecznością.
2. Określ misję i cele – warto, by misja była spójna z potrzebami społeczności.
3. Zidentyfikuj interesariuszy, określ grupy docelowe – ważne jest zdefiniowanie kto jest zainteresowany działaniami organizacji. Wśród interesariuszy mogą być mieszkańcy, lokalne firmy, instytucje rządowe, inne organizacje pozarządowe, itd.
4. Stwórz strategię komunikacji i ją wdrażaj – gdy już wiesz, co i do kogo, to warto zastanowić się nad tym, jak komunikować, jakie kanały komunikacji wybierzesz, w jaki sposób będziesz do swojej społeczności mówić, co im będziesz mówić - tak, by skutecznie przekazywać informacje o swoich celach, działaniach, projektach. Kanały mogą obejmować: stronę internetową, media społecznościowe, kampanie informacyjne, obecność w mediach tradycyjnych, spotkania i inne środki komunikacji.
5. Angażuj społeczność – organizacja pozarządowa powinna aktywnie angażować społeczność, by wspólnie wypracować rozwiązania na rzecz rozwiązywania problemów. To może obejmować warsztaty, spotkania informacyjne, konsultacje społeczne i inne formy partycypacji, ale także angażuj społeczność poprzez aktywowanie dialogu w mediach społecznościowych.

6. Buduj partnerstwa – do społeczności zaliczamy wszystkich interesariuszy, także inne organizacje, firmy, instytucje. Budowanie relacji wymaga czasu, obecności i zaangażowania. Jednak takie działanie przyczyniają się do rozwoju organizacji (bo na przykład w ten sposób można pozyskać ciekawe nowe projekty, których nie pozyskalibyśmy w pojedynkę).
7. Monitoruj wskaźniki – na bieżąco monitoruj sytuację, sprawdzaj wskaźniki (na przykład budowanie zaangażowania w mediach społecznościowych, liczbę odpowiedzi w ankietach, które robisz, liczbę znaczących relacji z innymi organizacjami, itd.).

Teraz Twoja kolej. Co z tych punktów wdrażasz, a które chciałabyś wdrażać? Jak dziś wygląda społeczność wokół Twojej inicjatywy? Co możesz zaplanować i zrobić, by zwiększyć liczbę osób wokół Twojej inicjatywy? Jak możesz zwiększyć ich zaangażowanie?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Fot. Martyna Niećko

# Katarzyna Seyda



## **Luzino** **Kaszubskie Centrum Edukacji „Vademecum”**

Wiceprezeska Stowarzyszenia Kaszubskie Centrum Edukacji „Vademecum”, która z pasją i zaangażowaniem doradza zawodowo, naucza oraz prowadzi treningi umiejętności społecznych. Absolwentka Wydziału Zarządzania oraz kończąca kierunek Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego.

Źródło sukcesu postrzega w odnalezieniu równowagi pomiędzy karierą, ambicją, a życiem prywatnym. Budowanie relacji międzyludzkich opartych na wzajemnym szacunku i zaufaniu zawsze uważa za priorytet.

Szczęśliwa matka, która swoje macierzyństwo uważa za najważniejsze dokonanie życiowe. W wolnych chwilach gra na saksofonie altowym, uczy się wokalu oraz pisze opowiadania.

# Bądź inspiracją dla innych

## – jak możesz wspierać liderki?

Wierzmy, że nie jesteś w stanie nikogo zmienić. To, co możesz robić, to poprzez swoje działania wpływać na innych, inspirować ich do zmiany (obserwując Ciebie mogą zapragnąć takiej zmiany). Jeśli sama chcesz być wspierana przez innych, to wspieraj, dawaj przykład.

Wspieranie liderki NGO może przyczynić się do wzmocnienia nie tylko jej samej, ale też organizacji pozarządowej oraz promowania pozytywnych zmian społecznych. Co możesz zrobić?

- Dawaj pozytywną informację zwrotną: nigdy nie wiemy, która wartościowa informacja zwrotna wpłynie pozytywnie na kogoś po drugiej stronie. Takie działanie jest darmowe i nie wymaga za dużo zachodu – podoba Ci się, co ktoś mówi, powiedz mu to! Podoba Ci się czyjś sposób prezentowania lub doceniasz czyjeś pomysły? Daj im znać! Inspiruje Cię druga osoba? Powiedz jej o tym.
- Działaj jako wolontariuszka, jeśli masz taką możliwość i przestrzeń: wolontariat w organizacji pozarządowej, którą prowadzi liderka NGO, to doskonały sposób na bezpośrednie wsparcie. Możesz angażować się w różne projekty i zadania, które pomogą w realizacji misji organizacji.
- Wspieraj finansowo: przekaż darowiznę lub regularne wpłaty finansowe na rzecz organizacji, aby pomóc w finansowaniu jej działań i projektów. Środki te mogą być wykorzystane na rozwijanie programów społecznych i utrzymanie działalności.
- Podpowiadaj źródła finansowania - może jest konkurs, w którego cele idealnie wpisują się działania organizacji, którą obserwujesz lub liderki, którą wspierasz? Może masz taką możliwość, by coś podpowiedzieć, przeczytać napisany wniosek lub uczestniczyć w burzy mózgów?
- Dziel się wiedzą i umiejętnościami: jeśli masz specjalistyczną wiedzę lub umiejętności, które mogą być przydatne dla organizacji, podziel się nimi jako konsultantka lub mentorka.

- Promuj działań innych: pomagaj w promocji działań i projektów organizacji, udostępniając informacje na swoich mediach społecznościowych lub uczestnicząc w kampaniach promocyjnych.
- Twórz partnerstwa: pomagaj w nawiązywaniu partnerstw z innymi organizacjami, firmami lub instytucjami, które mogą wesprzeć cele organizacji pozarządowej.
- Wspieraj emocjonalnie: wiesz, że liderki społeczne często stawiają czoła wielu wyzwaniom i presji. Dając im wsparcie emocjonalne, wspierasz jej działania. Można stworzyć grupę mastermind lub grupy fokusowe, które wspólnie mogą pracować nad wyzwaniami.

**Kluczowe jest również utrzymanie otwartej i trwałej komunikacji, aby zrozumieć, jakie wsparcie jest najbardziej potrzebne. Respondentki, które uzyskiwały pomoc od otoczenia, były najbardziej zadowolone ze swojej działalności. Mogła to być konkretna pomoc w akcjach społecznych albo też w życiu osobistym, kiedy na przykład potrzebna była opieka nad dzieckiem. (Raport „Codziennosc kobiet w trzecim sektorze w małych miejscowościach Pomorza – diagnoza, potrzeby, wyzwania i rekomendacje”)**

# Paulina Kremer

## **Tczew** **Spółdzielnia Socjalna HecaFundacja To i Co**

Zaangażowana we wprowadzanie zmiany społecznej od 2009 roku – trenerka, animatorka, przedsiębiorczyni społeczna – autorka wielu programów z zakresu integracji społecznej i zawodowej osób dotkniętych wykluczeniem społecznym m.in. programów wychodzenia z bezdomności i kryzysów psychicznych.

Ekspertka w zakresie reintegracji społeczno- zawodowej, ekonomii społecznej i cyrkularnej oraz społecznej odpowiedzialności biznesu. Certyfikowana trenerka Szkoły Trenerów Organizacji Pozarządowych. Od 2019 roku prowadzi Migrant Info Point Tczew – punkt obejmujący kompleksowym wsparciem doradczym i materialnym osoby z doświadczeniem migracji.

W lutym 2022 roku stworzyła zespół opierający się na sieci wolontariuszy i wolontariuszek wspierający osoby uciekające przed wojną w Ukrainie, zaprojektowała i wdrożyła prężnie działający model wsparcia osób uchodźczych w kryzysie.



Fot. Justyna Wasilewska

**„Mój dziadek powiedział mi kiedyś, że istnieją dwa rodzaje ludzi – ci, którzy pracują i ci, którzy odnoszą z tego korzyści. Poradził mi, żebym starała się być w tej pierwszej grupie. Jest w niej o wiele mniej konkurencji”** Indira Gandhi,  
Lider(ka) z krwi i kości

## Praca Zespołowa

### Budowanie zespołu

Aby Twój zespół działał, współpracował i osiągał powierzone mu zadania, potrzebujesz stworzyć Zespół, a nie jedynie grupę osób, która wspólnie pracuje. Kluczowe będą tutaj dzielone wspólne wartości, dążenie do tego samego celu czy dbanie o zmianę społeczną. Budowanie zespołu to proces składający się z kilku etapów. Etapy budowania zespołu:

1. Tworzenie grupy: w początkowym etapie określa się cele zespołu oraz identyfikuje potencjalnych jego członków. Może to obejmować rekrutację nowych osób lub wyznaczać istniejących pracowników do zespołu. Ważne jest to, że członkowie w zespole powinni być różni, bo potrzebujesz wielu kompetencji (nie polecamy, aby wszyscy w zespole byli wizjonerami, bo może się okazać, że nie będzie osoby, która akurat będzie wdrażać działania w życie).
2. Forming (Kształtowanie): członkowie zespołu poznają się i określają swoje role oraz cele. To czas, kiedy atmosfera może być pełna entuzjazmu, ale także niepewności.
3. Storming (Burza): W tej fazie pojawiają się konflikty i niezrozumienie. Członkowie zespołu mogą konkurować o swoje pomysły i role, a liderzy muszą działać, aby rozwiązać konflikty i wypracować skuteczne strategie współpracy.
4. Norming (Normowanie, tworzenie norm): na tym etapie zespół zaczyna ustalać wspólne normy i zasady, które pomagają w efektywnym funkcjonowaniu. Powstaje więź i wzajemne zrozumienie między członkami.
5. Performing (Wydajność): kiedy zespół osiąga ten etap, staje się on bardziej efektywny. Członkowie działają razem, aby osiągnąć cele zespołu, wykorzystując wspólne normy i wspólnie rozwiązując problemy.
6. Zakończenie: ten etap występuje, gdy zespół kończy swoje zadanie lub projekt. Członkowie zespołu mogą się rozstać, co

może wywołać uczucia smutku lub satysfakcji w zależności od doświadczeń w trakcie pracy zespołowej.

Wymienione etapy rzadko występują w sposób liniowy, niekoniecznie dostrzeżesz wyraźną granicę między kolejnymi etapami, niektóre zespoły mogą przejść przez nie w różnym tempie. Lider zespołu ma kluczową rolę w prowadzeniu zespołu przez te etapy i w rozwiązywaniu ewentualnych konfliktów oraz wzmocnieniu współpracy między członkami.

## Wsparcie w zespole

Budowanie zaufania i więzi między członkami zespołu jest kluczowe. Kiedy członkowie zespołu wiedzą, że mogą na siebie liczyć i że są wspierani, są bardziej skłonni otwarcie komunikować się, dzielić informacjami i rozwiązywać problemy razem. Dlaczego wsparcie w zespole jest takie ważne?

- **Motywuje i angażuje:** wsparcie od kolegów zespołu może znacząco wpłynąć na motywację i zaangażowanie pracowników. Gdy członkowie zespołu czują się docenieni i wspierani, są bardziej zmotywowani do osiągnięcia celów i wkładają większy wysiłek w pracę.
- **Poprawia komunikację:** dobre relacje wewnątrz zespołu sprzyjają otwartej i efektywnej komunikacji. Członkowie zespołu, którzy się wspierają, chętniej dzielą się informacjami, pomagają rozwiązywać problemy komunikacyjne i unikają konfliktów.
- **Współpraca staje się lepsza i osiąga się efekt synergii:** gdy członkowie zespołu pracują razem w zharmonizowany sposób, mogą osiągnąć więcej, niż by osiągnęli, pracując indywidualnie.
- **Redukuje stres i zwiększa dobrostan:** wsparcie od kolegów zespołu może pomóc w radzeniu sobie ze stresem i trudnościami w pracy. Gdy pracownicy czują, że mogą polegać na swoim zespole, stres staje się łatwiejszy w zarządzaniu, a ogólny poziom zadowolenia i dobrostanu rośnie.
- **Wpływa na skuteczniejsze rozwiązywanie problemów i innowacje:** wsparcie wewnątrz zespołu może prowadzić do tworzenia

bardziej otwartego i kreatywnego środowiska pracy. Kiedy członkowie zespołu czują się swobodnie, by dzielić się pomysłami i eksperymentować, zwiększa się szansa na rozwiązywanie problemów i wprowadzanie innowacji. Taka atmosfera wpływa też na otwieranie się na dawanie i otrzymywanie informacji zwrotnej, a co za tym idzie - rozwój zespołu.

- **Zwiększa się produktywność:** wsparcie wewnątrz zespołu może przekładać się na zwiększoną produktywność, bo czas i energia nie są poświęcane na rozwiązywanie konfliktów.
- **Wspiera liderów:** harmonijny, produktywny zespół, który otwarcie się komunikuje, daje przestrzeń i możliwość przełożonym, by koncentrowali się na rozwoju organizacji, a nie na rozwiązywaniu codziennych konfliktów.

**W rezultacie wsparcie wewnątrz zespołu ma kluczowe znaczenie dla budowania zdolnego, efektywnego i zintegrowanego zespołu, który może osiągać wyższe cele i przyczyniać się do sukcesu organizacji. To także pomaga w tworzeniu pozytywnego środowiska pracy, co jest korzystne zarówno dla pracowników, jak i dla organizacji.**



Fot. Martyna Niećko

# Marzena Gimińska



**Gardeja**  
**Fundacja Energii Społecznej i Dobrych Praktyk**  
**BATERIA Stowarzyszenie GERDANUM**

Współzałożycielka Fundacji Energii Społecznej i Dobrych Praktyk BATERIA, w której zajmuje się prowadzeniem szkoleń z tzw. kompetencji miękkich, pisanem projektów, organizacją eventów, działaniami w obszarze CSR dla biznesu.

Na co dzień, działa społecznie w trzecim sektorze, w którym w ramach wolontariatu w ciągu kilkunastu lat wraz z grupą przyjaciół ze stowarzyszenia GARDANUM napisała i zrealizowała ponad czterdzieści projektów – począwszy od budowy Parku Małego Księcia, po organizację międzykulturowych spotkań, wystaw, rozgrywek sportowych, rodzinnych rajdów, czy Amatorskiej Sceny Młodych Talentów.

Aktualnie razem z zespołem skupia się na wsparciu dla Ukrainy. Jej misją jest integracja społeczna, wspieranie innych w rozwoju, budowanie w nich pewności siebie i przekonania, że przy wsparciu poradzą sobie z każdym wyzwaniem. Poza tym podejmuje działania wszędzie tam, gdzie czuje, że może pomóc, albo gdy nie zgadza się z tym co dzieje się w jej otoczeniu. Nie godzi się zatem na łamanie praw kobiet, ograniczanie dostępu do wolnych mediów czy zależność sądów. Nie jest bierna gdy błędnymi decyzjami ogranicza się dostęp do lokalnej służby zdrowia czy też nie wykorzystuje lokalnego potencjału.

W wolnych chwilach czyta, słucha rozwojowych podcastów, podróżuje, poznaje inne kultury.

**„Przypuszczam,  
że były czasy,  
w których przy-  
wództwo oznacza-  
ło muskuły, ale dziś  
oznacza ono doga-  
dywanie się z ludźmi”  
Mahatma Gandhi**

## Świadome przywództwo

Skuteczny zespół osiągający wyniki, to na pewno temat na osobną publikację. Z resztą powstało wiele książek, które koncentrują się na budowaniu zespołu, motywowaniu pracowników i zgłębianiu tajniki sztuki współpracy i komunikacji między ludźmi. To, na czym chcielibyśmy się skupić tutaj, to fakt, że jeśli chcesz dokonać zmiany, to samotnie będzie Ci bardzo ciężko. Obojętnie, czy działasz na mikro czy makro skalę, działasz nieformalnie czy formalnie w ramach organizacji, na każdym etapie otaczasz się ludźmi – budujesz zespół lub zespoły. Skoro czytasz tę pozycję, to wierzymy, że inspirujesz innych do działania i to Ty inicjujesz zmianę – jesteś więc liderką. A skoro przewodzisz grupie osób, to pisząc o pracy zespołowej nie możemy pominąć świadomego przywództwa. W literaturze rozróżnia się pojęcia menedżerów i liderów. Ci pierwsi zwykle będą nastawieni na rezultaty, świetni liderzy zaś będą ukierunkowani zarówno na ludzi, jak i na wyniki.

Kim zatem jest świadomy przywódca? To ktoś, kto jest świadomy w każdym aspekcie życia: wobec samego siebie i motywów napędzających działania, wobec ludzi, których prowadzi i wobec organizacji, której przewodzi, wobec środowiska, w którym działa ta organizacja.

**W książce „Lider(ka) z krwi i kości” Joan Marques<sup>1</sup> wymienia pięć życiowych zasad, które mogą być inspiracją do budowania zespołów, a przede wszystkim do rozwijania siebie, jako przywódczyni. Oto one:**

1. Cele są ważne, ale to docieranie do nich powinno być głównym źródłem radości. Cały sens zawiera się w podróży, co jest niezwykle ważne także z punktu widzenia aktywizmu! Czasami zapatrzeni na efekt nie dość, że biegniemy z zadyszką, to jeszcze nie zauważamy tego wszystkiego, co dzieje się po drodze, łącznie ze zmianą.
2. Bądźcie zdrowi, bądźcie dobrzy i szanujcie środowisko<sup>2</sup>. Autorka wyjaśnia, że bycie zdrową odnosi się do odpowiedzialności względem siebie, bycie dobrym dotyczy relacji z innymi ludźmi i istotami żywymi, a szacunek do środowiska wiąże się

1 J. Marques, Lider(ka) z krwi i kości, Sopot, 2013, s. 20.

2 J. Simonetta, Siedem słów, które mogą zmienić świat, Charlottesville, 2001.

z połączeniami, które istnieją między nami a wszystkim, co nas otacza.

3. Zawsze doceniaj swoją intuicję. Szanujmy ją, słuchajmy, ale też racjonalnie podchodźmy do osądów.
4. Wszystko przychodzi we właściwym czasie. Jak tłumaczy autorka, to fala, przepływ – nasze zachowanie i sposób, w jaki traktujemy innych ludzi, będą miały wielki wpływ na to, jak będziemy postrzegane – to, co dajemy z siebie, zawsze do nas wraca!
5. Upewnij się, że wszystkie Twoje działania są zgodne z Twoimi przekonaniami. Jeśli tak nie jest, to warto się zatrzymać i zastanowić, gdzie, jak i dlaczego zбочyliśmy z obranej drogi.

Teraz Ty. Co bierzesz sobie z tej części publikacji?

Jakie przemyślenia dotyczące budowania zespołu, wsparcia w zespole i świadomego przywództwa chcesz zapamiętać i rozwijać?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

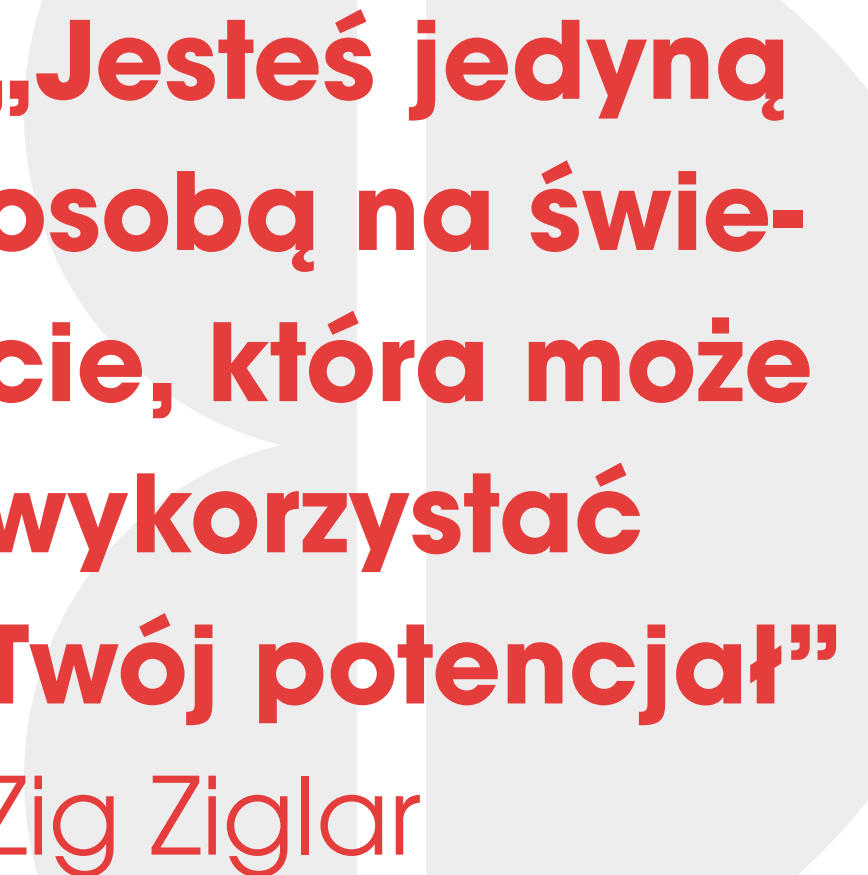
---

---

---

---

---



**„Jesteś jedyną osobą na świecie, która może wykorzystać Twój potencjał”**  
Zig Ziglar



## Praca ze sobą

### Jesteś i czujesz

#### – Twoje zdrowie psychiczne

**Z wypowiedzi respondentek wynika, że potrzebują wsparcia w przeanalizowaniu swojego życia. Określenia, w którym jego momencie się znajdują, co już osiągnęły, a o co potrzebują zadbać w przyszłości. Refleksji nad tym, jak ułożyć codzienność, by starczyło w niej czasu i uwagi na wszystkie rzeczy, które są ważne. Nauczenia się jak ułożyć relacje rodzinne i z bliskimi osobami tak, by były satysfakcjonujące.** (Raport „Codzienność kobiet w trzecim sektorze w małych miejscowościach Pomorza – diagnoza, potrzeby, wyzwania i rekomendacje”)

**Chyba każdy się z nami zgodzi, że samopoczucie i zdrowie psychiczne jest fundamentalne w naszym życiu. Dbłość o siebie i dobre zdrowie wspierają nas w realizacji projektów.**

Świadome przywództwo nie istnieje też bez inteligencji emocjonalnej. Daniel Goleman w artykule „Emocjonalnie kompetentny lider” definiuje inteligencję emocjonalną jako „zdolność hamowania emocjonalnych odruchów, odczytywania wewnętrznych odczuć innych i dobrego radzenia sobie z relacjami i konfliktami. Rozwijanie tej zdolności może pomóc w utrzymaniu związku, a także chronić zdrowie i wpływać na sukcesy w pracy. Podzielił on inteligencję emocjonalną na 5 kompetencji:

1. Umiejętność identyfikowania i nazywania swoich stanów emocjonalnych oraz zrozumienia połączeń między emocjami, myślami i działaniami.

2. Umiejętność radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi – kontrolowania emocji i zmiany niepożądanych stanów emocjonalnych na bardziej odpowiednie.
3. Umiejętność wchodzenia w odpowiedni stan emocjonalny, z którą łączy się pragnienie osiągnięć i sukcesów.
4. Umiejętność odczytywania stanów emocjonalnych innych ludzi, wrażliwość na ich emocje i zdolność wpływania na nie.
5. Umiejętność nawiązywania i podtrzymywania satysfakcjonujących relacji międzyludzkich.

## UWAGA! Znaki ostrzegawcze kończących się zasobów.

Gdy wchodzisz na drogę stawania się liderką, lub gdy już jesteś świadomą liderką społeczną, to prawdopodobnie dużo czytasz, doszkalasz się i rozwijasz. Jeśli czujesz, że zaczyna Ci się robić „niewygodnie” tu, gdzie jesteś, jednym z ćwiczeń, które proponujemy może być zadanie sobie pytań z cyklu samodoskonalenia, szukania sensu<sup>1</sup>. Nie jest to jednorazowe ćwiczenie, ale może być powtarzane kilka razy w roku i zastosowane do różnych obszarów życia.

**Oto 6 kroków - zastanów się nad pytaniami i zobacz, co Ci wyjdzie:**

Krok 1: Jaki jest mój cel (teraz)?

---

---

---

---

---

---

Krok 2: Czy jestem zadowolona z tego celu?

<sup>1</sup> J. Marques, Lider(ka) z krwi i kości, Sopot, 2013.

**Jeśli tak,** przejdź do kroku 3.

**Jeśli nie,** to zobacz, dlaczego nie i co możesz zrobić? Warto poszukać kierunku do zmiany np. doksztalając się, poszerzając sieć kontaktów, szukając nowej pracy, dbając o siebie, sprawiając sobie drobne przyjemności, czy może po prostu odpoczywając?

Miejsce na Twoje notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Krok 3:** Czy mój cel tutaj jest tym samym celem, który inni widzą dla mnie (zwłaszcza pracownicy, przełożeni i pozostałe ważne dla mnie osoby)?

**Jeśli tak,** przejdź do kroku 4

**Jeśli nie,** zapytaj siebie, czy przejmujesz się tą różnicą perspektyw i czy cel, który widzisz dla siebie, może ciągle dawać Ci satysfakcję, mimo tej niezgodności? Tutaj nie musi być zgodności, ale ważne jest jak Ty się z tym czujesz i czy w przyszłości to nie wpłynie na Twoje działania? Jeśli uważasz, że ta niezgodność może w przyszłości powodować problemy, poszukaj alternatyw.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Krok 4:** czy nadal chciałabym to robić, gdybym zarabiała mniej lub gdyby moje dokonania zostały opublikowane na pierwszej stronie jutrzejszej gazety?

**Jeśli tak,** przejdź do kroku 5

**Jeśli nie,** możesz zdecydować o pozostaniu w tej sytuacji jeszcze przez jakiś czas, ale może warto zacząć szukać innych rozwiązań, ponieważ najwyraźniej nie jesteś zadowolona z miejsca, w którym się znajdujesz.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Krok 5:** Jak mogę zwiększyć satysfakcję z mojego celu:

- dla mnie?
- dla współpracowników?
- dla podwładnych?
- dla klientów?
- dla planety?

**Czy możliwe jest przysłużenie się wszystkim zainteresowanym w równej mierze, nawet jeśli będzie to wymagało więcej niż jednego działania?**

**Jeśli tak,** przejdź do kroku 6

**Jeśli nie,** to zapytaj siebie, czy nadal jesteś zadowolona ze zmian, które chcesz wprowadzać. Jeśli tak nie jest to warto rozważyć, co jest dla Ciebie ważniejsze: pozostanie w tym samym miejscu z poczuciem względnej satysfakcji, czy też pójście dalej. Być może nie będziesz

mogła zadowolić wszystkich w tym samym czasie, nawet jeśli masz taką intencję i to jest ok!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Krok 6: Patrząc na obecną sytuację, czy nadal chciałabym się tym zajmować za 5 czy 10 lat?

**Jeśli tak**, doskonale, bo to oznacza, że odnalazłaś sens i wciąż jesteś na właściwej drodze.

**Jeśli nie**, to poszukaj alternatyw: co możesz dziś zrobić, by poczuć większą satysfakcję z Twojego działania i myślenia o celu? Na co masz dziś wpływ? (dokształcanie się, poszerzanie sieci kontaktów, szukanie inspiracji w Internecie lub od innych ludzi, itd. Warto mieć oczy i uszy szeroko otwarte, bo inspiracja może przyjść z każdej strony i w każdym momencie).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wypalenie zawodowe

Wypalenie zawodowe to zjawisko, które można rozpatrywać na wielu płaszczyznach – na gruncie psychologii społecznej, psychologii pracy, zarządzania, psychologii klinicznej czy psychologii osobowości. Nie ma jednak jednoznacznej definicji wypalenia zawodowego w literaturze przedmiotu. Istnieje angielskie pojęcie „burn out syndrome” i w języku potocznym oznacza „Jestem wyczerpany (wypalony). Nie jestem w stanie zrobić już nic więcej”<sup>1</sup>.

Wypalenie zawodowe bardzo często grozi osobom, które zawodowo zajmują się pomaganiem innym i może nastąpić pod wpływem jednego, silnego i traumatycznego wydarzenia. Dużo częściej jednak dochodzi do tego w przypadku silnego, długotrwałego obciążenia psychicznego i stresu, którego doświadcza dana osoba w swojej codziennej pracy.

Wypalenie zawodowe nie jest stresem zawodowym. Ten związany jest z bardzo wieloma kwestiami zawodowymi – z nadmiarem pracy lub złą organizacją pracy, a także wieloma problemami, relacjami z ludźmi, itd. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu jest ważne zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i efektywności w pracy. Jak sobie z tym radzić i jak zapobiegać?

- **Samoświadomość:** to jest najważniejszy krok pierwszy wszystkich działań. Bądź uważna na siebie. Pojawia się długotrwałe zmęczenie, brak motywacji, nadmierna irytacja czy zdenerwowanie? Obserwuj swoje uczucia i zachowania. Gdy czujesz, że zbliżasz się do granicy wytrzymałości, poproś o pomoc.
- **Ustal realistyczne cele:** określ klarowne cele zawodowe i osobiste. Postaw na elastyczność.
- **Naucz się zarządzać czasem:** możliwe, że już słyszałaś, aby wykreślać połowę zadań z kalendarza? Albo aby dodawać 50% więcej czasu do poszczególnych zadań? Wszystkie byłyśmy w tym miejscu, że nasz harmonogram pękał w szwach, a lista zadań tylko rosła. Tworzenie realistycznych harmonogramów to sztuka i nauka. Ale tworzenie realistycznych harmonogramów

<sup>1</sup> Wypalenie zawodowe – przyczyny, objawy i zapobieganie, 2017, <https://psychoterapiacotam.pl/wypalenie-zawodowe-przyczyny-objawy-i-zapobieganie/> [dostęp: 1.10.2023]

pracy pomoże Ci uniknąć nadmiernego obciążenia. Nie zapomnij zaplanować czasu na odpoczynek i ładowanie baterii.

- Zadbaj o swoje granice: ustal jasne granice między pracą a życiem osobistym, aby nie przeciążać się zawodowo. Daj sobie prawo do odpoczynku i czasu dla siebie. Naucz się mówić „nie” i odmawiać, gdy masz za dużo obowiązków.
- Rozwijaj umiejętności radzenia sobie ze stresem: praktykuj techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga lub głębokie oddychanie.
- Otaczaj się ludźmi - buduj wsparcie społeczne. Pozostawaj w kontakcie z przyjaciółmi, rodziną i koleżankami z pracy. Lub poszukaj Twojej grupy wsparcia, może mastermind będzie dla Ciebie odpowiednim rozwiązaniem? Rozmawiaj o swoich uczuciach i doświadczeniach. Skorzystaj z terapii, psychoedukacji lub wsparcia coachingowego.
- Dbaj o zdrowie fizyczne: wszyscy wiemy, że w “zdrowym ciele zdrowy duch!” i nigdzie tak bardzo to powiedzenie się nie sprawdza, jak w pracy, która w fundamentach zakłada pomaganie innym. Gdy ciało nie wspiera naszych działań, to za wiele nie pomożemy. Zadbaj więc o regularne ćwiczenia fizyczne (to nie musi być profesjonalny trening, może być codzienny spacer!), zdrową dietę, nawodnienie i odpowiednią ilość snu. I badaj się regularnie - badania lekarskie pomagają w wykrywaniu ewentualnych problemów zdrowotnych.
- Szukaj wsparcia psychologicznego: w razie potrzeby korzystaj z pomocy specjalisty, takiego jak psychoterapeuta lub psychologa. Terapia może pomóc w radzeniu sobie z wypaleniem zawodowym.
- Rozwijaj się: inwestycja w siebie jest inwestycją, która na pewno zwróci się wielokrotnie! Inwestuj w rozwijanie swoich umiejętności zawodowych i osobistych. Poszerzaj swoją wiedzę i doświadczenie zawodowe.
- Poszukuj satysfakcji w pracy: staraj się znajdować radość i satysfakcję w swojej pracy. Rozważ zmiany, które mogą pomóc Ci bardziej ją cenić. I warto być ze sobą szczerą - jeśli nie znajdujesz niczego, co daje Ci radość i satysfakcję, może czas sięgnąć po pomoc albo czas na zmiany?

**Ważne jest, aby pamiętać, że każdy jest inny, więc nie ma jednego rozwiązania pasującego do wszystkich. To, co działa dla jednej osoby, może nie działać dla drugiej. Dlatego ważne jest eksperymentowanie z różnymi strategiami i dostosowywanie ich do własnych potrzeb. Jeśli masz trudności z radzeniem sobie z wypaleniem zawodowym, zawsze warto skonsultować się z profesjonalistą, który może pomóc w znalezieniu odpowiednich rozwiązań.**

Teraz Ty – co sobie bierzesz z tej części? Jakie strategie już wprowadzasz, a nad jakimi chcesz popracować?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Objawy wypalenia zawodowego

Główną cechą wypalenia zawodowego jest ogólne, silne wyczerpanie. W toku badań udało się podzielić wypalenie zawodowe na trzy kategorie objawów: wyczerpanie fizyczne, psychiczne i emocjonalne.

**Wypalenie i depresja – efektem nagromadzenia się problemów, o których tutaj mowa, przy jednoczesnym niewielkim wpływie czynników sukcesu, jest wypalenie i depresja. Te osoby, które były w najgorszej sytuacji, utraciły radość z aktywności i chęć do życia. Zostały przytłoczone przez trudności wywołane przede wszystkim brakiem życzliwości ze strony ludzi i chęcią uprzykrzenia im ich działalności.**

(Raport „Codziennosc kobiet w trzecim sektorze w małych miejscowościach Pomorza – diagnoza, potrzeby, wyzwania i rekomendacje”)

Portal psychoterapiacotam.com zebrał wszystkie objawy w jednym miejscu i cytujemy je poniżej. Zobacz, czy któryś z punktów opisuje Twoją sytuację.

### **Wyczerpanie fizyczne objawia się jako:**

- Osłabienie
- Chroniczne zmęczenie
- Zaburzenia snu
- Koszmary senne
- Bóle pleców
- Zaburzenia apetytu
- Zmiana nawyków żywieniowych
- Chroniczne zmęczenie
- Brak energii
- Brak motywacji do działania
- Wahania wagi ciała
- Podatność na skurcze i napięcia mięśni w obrębie szyi i mięśni ramion
- Większe przyjmowanie leków

- Częstsze i większe przyjmowanie alkoholu, by złagodzić wyczerpanie fizyczne

### **W przypadku wyczerpania psychicznego mowa o:**

- Negatywnym nastawieniu do życia
- Utracie szacunku do siebie
- Poczuciu niższości
- Negatywnym podejściu do pracy
- Negatywnym podejściu do samego siebie
- Cynizmie
- Agresji
- Lekceważeniu innych i ich problemów
- Poczuciu własnej nieudolności
- Zerwaniu kontaktów z innymi ludźmi

### **Z kolei wyczerpanie emocjonalne objawia się jako:**

- Pobudzenie
- Poczucie osamotnienia
- Poczucie bezradności
- Poczucie braku nadziei
- Poczucie braku perspektyw
- Poczucie rozczarowania
- Poczucie pustki

- Poczucie rozpacz
- Ciągły płacz
- Poczucie zniechęcenia
- Brak chęci do działania
- Problemy z kontrolą emocji
- Depersonalizacja

Wszystkie te objawy składają się na ogólny obraz wypalenia zawodowego – sytuacji, w której dana osoba już w ogóle nie jest w stanie funkcjonować w normalny, niezaburzony w żaden sposób i nie jest w stanie odnaleźć się w rzeczywistości, która daną osobę otacza.

**Nie chcemy, żebyś była w tym miejscu, dlatego jeśli identyfikujesz się z elementami z tej listy, polecamy Ci sięgnąć po pomoc specjalistki lub specjalisty. Im szybciej zareagujesz, tym większa szansa na zatrzymanie się lub przeciwdziałanie wypaleniu.**

## Etapy wypalenia zawodowego

Wypalenie zawodowe nie pojawia się z dnia na dzień, to proces. Badacze wskazują aż na dwanaście stadiów wypalenia zawodowego. Są to<sup>1</sup>

1. Konieczność, wewnętrzny przymus udowadniania innym i sobie swojej własnej wartości.
2. Wzrost zaangażowania w wykonywaną przez siebie pracę.
3. Coraz większe zaniedbywanie własnych potrzeb na rzecz zaspokajania potrzeb innych osób.

4. Postępujące zaburzenie proporcji pomiędzy wewnętrznymi potrzebami a zewnętrznymi wymogami stawianymi przez otoczenie.
5. Przewartościowanie. W tym stadium dochodzi do sytuacji, w której dana osoba ma już zmąconą percepcję, a zmysł postrzegania zostaje coraz bardziej przytępiony.
6. Dochodzi tu do wykształcenia się i uruchamiania mechanizmów obronnych, mechanizmów wyparcia, które pojawiają się w zerknięciu się z konkretnymi problemami.
7. Coraz większa wrogość w stosunku do społeczeństwa. Ostateczne wycofanie się.
8. Coraz większe zmiany w zachowaniu. Coraz większe izolowanie się od świata rzeczywistego.
9. Coraz większa utrata świadomości, że ma się swoją własną osobowość, oderwanie od poczucia istnienia własnej osobowości.
10. Na tym etapie pojawiają się ataki paniki. Mogą też wykształcić się różnorodne fobie. Pojawia się również pustka wewnętrzna.
11. Pojawia się silne wyczerpanie, rozpacz, obniżenie nastroju, wręcz depresja.
12. Pełnoobjawowe wypalenie. Pojawiają się wszystkie cechy wyczerpania fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.

W przypadku wypalenia zawodowego specjaliści zwracają uwagę na zachwianie równowagi pomiędzy ponoszonym nakładem pracy podczas wykonywania swoich obowiązków zawodowych a ogólną satysfakcją z życia. Człowiek stara się coraz bardziej, jednak coraz bardziej nasilają się różnego rodzaju krytyczne uwagi i niepowodzenia. Z biegiem czasu zanika też szacunek dla samego siebie i zaangażowania, które się wykazywało wcześniej.

1 Ibidem

## Zapobieganie wypaleniu – samoświadomość

Pisałyśmy już o tym i będziemy powtarzać - samoświadomość jest pierwszym krokiem. Dlatego w tej publikacji najbardziej zapraszamy Cię do zatrzymywania się i zadawania sobie pytania: „Jak jest naprawdę?”. Obserwacja siebie daje nam szansę na to, by rozpoznać problem. To bywa trudne, jednak trzeba się zastanowić nad tym, co się dzieje – czy praca przebiega tak jak powinna? A może jest jej za dużo lub jest źle zorganizowana? Jakie mam relacje z ludźmi?

W następnym kroku ważne jest zobaczenie i ustalenie odpowiednich priorytetów. Czasami trzeba dokonać gruntownych zmian. Bardzo ważne jest nauczenie się, by kwestie zawodowe odcinać od kwestii prywatnych.

W końcu warto zdobyć się na kroki, dzięki którym odzyskasz kontrolę nad własnym życiem. Tu nierzadko trzeba się gruntownie zastanowić nad tym, co należy zmienić, by odzyskać wewnętrzny spokój i konsekwentnie stawać po swojej stronie i wybierać to, co dla Ciebie dobre, co Cię wspiera.

Warto jest też nauczyć się asertywności i sztuki odmawiania innym osobom. Nie można pozwolić na to, by ludzie je naruszali i działali w niezgodzie z tym, co podpowiada Ci Twój zdrowy rozsądek.

Umiejętność odpoczywania czy robienia przerw w ciągu pracy to coś, czego można się nauczyć na nowo. W kolejnych rozdziałach podpowiadamy Ci różne aktywności i zapraszamy do testowania i szukania Twoich sposobów na odpoczynek. Bo praca jest ważna, ale zdecydowanie nie najważniejsza. Im szybciej opanujesz sztukę wypoczywania i ładowania baterii, tym lepiej. A im więcej masz w sobie (zasobów, energii, pasji, chęci do działania, itd.) tym więcej możesz dawać innym, a przecież to nas - społeczniczki i aktywistki - napędza do działania, prawda?

**Na każdym etapie, jeśli tylko tego potrzebujesz, poproś o pomoc specjalistów – pomogą Ci zidentyfikować Twój stan i będą Ci towarzyszyć w zmianie.**

## Dbasz o siebie – Twoje ciało

Umysł i ciało są ze sobą nierozdzielnie związane, dlatego dbanie o ciało jest także wzmacnianiem zdrowia psychicznego. Nie jest łatwo tryskać radością, zajmować się samodoskonaleniem, przejawiać pozytywne emocje w stosunku do innych i świata, kiedy ciało nie jest w formie.

Jeśli kiedykolwiek leciałaś samolotem, na pewno widziałaś prezentację bezpieczeństwa na pokładzie. Jeśli nigdy nie leciałaś samolotem, jesteśmy przekonane, że znasz tę słynną procedurę (prezentacja wyjść bezpieczeństwa, zapinania pasów, zakładania maski tlenowej itd.). W każdej prezentacji zawsze podkreślany jest fakt, że gdy w samolocie wypadają maski tlenowe, to zawsze najpierw maskę tlenową zakładamy sobie, a dopiero potem pomagamy innym. Nie jest to żaden przejaw egoizmu, a logika – bez tlenu nie będziemy w stanie nikomu pomóc. Dlaczego więc to tak trudne do zastosowania w innych obszarach naszego życia?

**Dbanie o siebie to nie tylko samorozwój, ale także dbanie o ciało – regularne badania, dbanie o swoją fizyczność i też o sen.**

## Zeskanuj swoje ciało. Jak się ma Twoje ciało? Co zauważasz?

Zatrzymaj się na chwilę. Jeśli potrzebujesz, to zamknij oczy. Przenieś uwagę do każdej części swojego ciała i zobacz, jak się masz, co czujesz w ciele, czy czujesz jakieś napięcia. Zeskanuj swoje ciało od czubków palców u stóp, przez łydki, uda, brzuch, klatkę piersiową, ręce, szyję, głowę, aż do czubka głowy. Zrób kilka głębokich wdechów i wydechów i postaraj się rozluźnić. Daj sobie chwilę.

Powtarzaj to ćwiczenie często, za każdym razem, jak sobie o nim przypominasz.

## Ładowanie baterii

Jak najlepiej ładujesz baterie? Znasz swoje sposoby, co się zawsze u Ciebie sprawdza? A może lubisz eksperymentować z nowymi sposobami? W kolejnym punkcie polecamy różne sposoby, które mogą wpływać pozytywnie na Twoje samopoczucie i ładowanie baterii.

**Umiejętność odpoczynku – tylko nieliczne uczestniczki mówiły, że potrafią się zregenerować. Większość nie miała nawet czasu, żeby o tym pomyśleć. Z umiejętnością odpoczynku wiąże się umiejętność wyłączenia się na jakiś czas z działania i z odmawianiem ludziom pomocy, co było bardzo trudne dla zdecydowanej większości respondentek.**

(Raport „Codziennosc kobiet w trzecim sektorze w małych miejscowościach Pomorza – diagnoza, potrzeby, wyzwania i rekomendacje”)

## Oddech

To przecież naturalna czynność, a jakże to ważne, by czasami się na nim skupić. Nie zapomnij, że świadomy oddech może wpłynąć na nasze fizyczne i psychiczne, a także poprawić jakość życia. Badania pokazują, że świadomy oddech:

- Redukuje stres. Skupienie się na oddechu i kontrolowanie jego tempa może zmniejszyć aktywność układu współczulnego, który jest związany z reakcją „walki lub ucieczki”, i zwiększyć aktywność układu przywspółczulnego, który jest związany z relaksem i spokojem.
- Poprawia koncentrację: świadome oddychanie pomaga uspokoić umysł i zwiększyć jasność myśli.
- Zwiększa samoświadomości: może pomóc w rozpoznawaniu reakcji emocjonalnych i psychosomatycznych.

- Poprawa zdrowia fizycznego: ćwiczenia oddechowe mogą pomóc w poprawie wydolności płuc, poprawić krążenie krwi i wesprzeć układ odpornościowy.
- Ułatwia relaksowanie się – uspokaja.
- Poprawia jakość snu.
- Wspiera w procesie samorozwoju: świadome oddychanie jest często stosowane w praktykach rozwoju osobistego i duchowego, ale też pomaga lepiej czuć swoje ciało.
- Jest dostępny! Nie wymaga specjalnych warunków ani sprzętu. Można wykonywać w dowolnym miejscu i czasie.

## Odpoczynek

Urlop należy się każdemu! Nauczyć się odpoczywać wcale nie należy do łatwych rzeczy, szczególnie jeśli lubimy swoją pracę i sprawia nam ona przyjemność (nawet jeśli jest wymagająca!). Jednak z pustego nie da się nalać, więc jeśli nie zadbasz o swój wypoczynek, to będzie miał on wpływ na wszystkie obszary Twojego życia. Często o tym zapominamy, na jak wiele obszarów naszego życia ma wpływ odpoczywanie, bo to:

- Regeneracja organizmu: odpoczynek daje organizmowi szansę na regenerację i naprawę tkanek. Podczas snu i innych form odpoczynku, organizm może naprawić uszkodzone komórki, przetwarzać toksyny i przywracać energię. Wszyscy potrzebują odpoczynku, sportowcy uwzględniają go w swoich treningach, bo bez regeneracji nie będą w stanie osiągać wyników.
- Wzmacnianie zdrowia psychicznego: odpoczynek ma korzystny wpływ na zdrowie psychiczne. Pomaga zredukować stres, lęk i depresję. Poprawia ogólną równowagę emocjonalną i umożliwia radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami.
- Poprawia wydajność: odpoczynek jest istotny dla efektywności i wydajności w pracy i codziennym życiu. Odpoczęty umysł jest bardziej skoncentrowany, kreatywny i gotowy do rozwiązywania problemów.



- Poprawia pamięć i uczenie się: odpoczynek odgrywa kluczową rolę w tych procesach i pomaga w utrwalaniu wiedzy i umiejętności.
- Zwiększa energię i witalność: brak odpowiedniego odpoczynku może prowadzić do przemęczenia i spadku energii.
- Poprawia zdolność do podejmowania decyzji: odpoczynek ma wpływ na zdolność podejmowania rozważonych decyzji. Osoby, które są wyspane i wypoczęte, często podejmują lepsze decyzje i odczuwają mniejsze wyzwanie, by w ogóle decyzję podjąć.
- Poprawia odporność: brak odpowiedniego odpoczynku może osłabić układ odpornościowy, co zwiększa ryzyko zachorowania na różne choroby.
- Zwiększa wydajność fizyczną: odpoczynek jest niezbędny do regeneracji mięśni i tkanek. Pomaga również w zapobieganiu urazom związanym z przemęczeniem.
- Poprawia jakość życia: odpoczynek przyczynia się do ogólnego samopoczucia i jakości życia. Pozwala cieszyć się chwilami relaksu, spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi oraz wykonywać ulubione aktywności.
- Przedłuża życie: regularny i odpowiedni odpoczynek może pomóc w zwiększeniu długości życia i zachowaniu zdrowia na dłużej.

Warto pamiętać, że różne osoby mogą potrzebować różnej ilości odpoczynku, więc ważne jest słuchanie swojego ciała i dostosowanie swojego harmonogramu, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość snu i czasu na relaks.

## Sen

Przyjrzyj się temu, jak śpisz oraz jak wygląda Twoja sypialnia. Czasami wprowadzenie małych zmian (czy to fizycznie w pomieszczeniu, np. zaciemnienie okien, czy to wprowadzenie nawyków, np. „O 23 leżę już w łóżku”) może kolosalnie wpłynąć na jakość Twojego życia.

Jeśli masz kłopoty ze zdrowym, spokojnym snem, skorzystaj z tych rad:

- Przebadaj się medycznie pod kątem pracy tarczycy, cukrzycy, anemii, refluksu żołądkowo-przełykowego, bruksizmu i bezdechu nocnego,
- Wystawiaj się na światło dzienne w ciągu dnia (im więcej, tym więcej melatoniny Twój organizm wyprodukuje wieczorem, a ta pozwoli Ci łatwiej zasnąć),
- Całkowicie zaciemnij pokój, w którym śpisz,
- Unikaj drzemek w ciągu dnia,
- Uprawiaj ćwiczenia fizyczne,
- Wycisz się przed pójściem spać,
- Zjedz lekką kolację,
- Na około 2 godziny przed snem zrób listę zadań, tak, by oczyścić głowę z myśli i niepokoju,
- Nie oglądaj telewizji / telefonu / komputera przed snem,
- Usypiając, marz o tym, czego pragniesz.

### Miejsce na Twoje notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Maria Antoniewicz

## **Puck** **OTOZ Animals- Inspektorat Puck**

Jej misją jest dobrostan zwierząt. Przy pomocy OTOZ Animals stworzyła inspektorat Puck, gdzie pełni funkcję inspektorki ds. ochrony zwierząt. Oprócz tego uczestniczy w kilku komisjach społecznych, jest radną miasta Puck. Wykwalifikowana nauczycielka, pracuje w Szkole Podstawowej w Pucku. Nieustannie rozwija swoje kompetencje nauczycielskie.

Każdego dnia kilkakrotnie spaceruje ze swoimi psami, a przy okazji codziennie sprząta park z butelek. Harcerka od najmłodszych lat. Kiedyś poszukiwała przygód podróżując po Polsce, dziś jest przede wszystkim patriotką lokalną.

Kocha las, stare zamki, stare domy i historie ukryte w przedmiotach. Największą jej pasją są konie. Żona, matka, córka. W domu ma pod opieką psy, ptaki, świnkę i królika.



Fot. Martyna Niećko

## Koszyk pomysłów mocy

Każda z nas potrzebuje wzmacniać siebie. Proponujemy tutaj stworzenie Twojego koszyka z pomysłami, które będą Cię wzmacniać. Niech to będą Twoje metody. Poniżej prezentujemy pomysły, które sprawdziły się innym – zobacz, czy znajdziesz coś dla siebie i zainspiruj się! Weź z nich to, co z Tobą rezonuje!

Stwórz swoją własną listę mocy (możesz ją nazwać Bankiem Mocy lub Bankiem Pomysłów, by sprawiać sobie drobne przyjemności lub dbać o siebie).

- Pozwól sobie na jeden dzień nic nierobienia, kiedy czujesz się przytłoczona obowiązkami.
- Daj sobie czas, aby побыć sama ze sobą i wsłuchać się w siebie (i na przykład popracować z tym poradnikiem!)
- Zrób czasami coś wyłącznie dla własnej przyjemności. Odważ się mówić innym to, co naprawdę myślisz i czujesz, nawet jeśli się tego boisz.
- Idź na spacer.
- Przestań obwiniać się za to, co robisz albo czego nie robisz.
- Powiedz sobie komplement!
- Doceniaj siebie za codzienne czynności, nawet jeśli wydają Ci się czymś zwyczajnym.
- Pozwól sobie na krzyk i płacz.
- Przeczytaj albo obejrzyj coś wyłącznie dla swojej przyjemności.
- Pomedytuj kilka chwil o poranku, w ciągu dnia lub wieczorem.
- Skupiaj się bardziej na tym, co masz niż na tym, czego Ci brakuje.
- Rób więcej tego, co sprawia Ci radość.
- Pozbądź się tego, co Ci nie służy (lub zaśmieca Twoje życie).

- Zorganizuj sobie „wymarzony dzień”
- Zrób listę marzeń i wybierz jedno najbliższe do spełnienia
- Zabierz siebie na prawdziwą randkę – z samą sobą!
- Pisz dziennik.
- Zrób coś zupełnie inaczej niż zwykle robisz (idź lub jedź inną drogą do pracy, zjedz inną ręką, umyj zęby inną ręką niż zwykle, itd.)
- Badaj się regularnie.
- Popatrz z miłością na swoje ciało.
- Zdecyduj, co chcesz już zostawić za sobą.
- Zapisuj momenty Twojego życia, które dają Ci radość i szczęście – wracaj do tej listy.
- Poproś o pomoc.

### Miejsce na Twoje notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Fot. Justyna Wasilewska

# Karolina Kozakiewicz



**Kościerzyna**  
**Stowarzyszenie Tolerado**  
**Stowarzyszenie Asfera**

Kościerzanka z urodzenia i zamieszkania. Członkini zarządu stowarzyszeń na rzecz osób LGBTQIA+ Tolerado oraz Asfera. Studentka etnologii na Uniwersytecie Gdańskim. Sezonowo przewodnicząca i opiekunka wystawy w Muzeum Kaszubskim Parku Etnograficznym we Wdzydzach. Współzałożycielka i przewodnicząca organizacji Tęczowy Port UG - zrzeszającej na uczelni osoby queer i sojusznice.

Działa na rzecz inkluzywności i widoczności wszystkich tożsamości społecznych LGBTQIA+. W szczególności zaangażowana w działania na rzecz społeczności osób spod parasola aseksualności i aromantyczności. Jej największym marzeniem jest życie w bezpiecznym kraju, w którym osoby queer będą mogły być sobą, niezależnie od tego, czy żyją w mieście, bądź na wsi lub w miasteczku.

Na co dzień fanka podróży małych i dużych. Towarzyszą jej dwa pieski: Cynka i Nutka.

# Budowanie wiary w siebie

Zbudowanie wiary w siebie to proces, który może wymagać czasu i zaangażowania.

Na początek określ, jak odczuwasz swoją wiarę w siebie? W skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „Zupełnie nie wierzę w siebie”, a 10 oznacza „Bezgranicznie wierzę w siebie”, jak jest u Ciebie?

---

---

---

Niezależnie od tego, na ile określasz dziś swoją wiarę w siebie, podpowiadamy kilka niezbędnych kroków, by się wzmocnić w tym obszarze:

- Zaakceptuj siebie dzisiaj: przyjmij siebie taką, jaka jesteś, z wszystkimi swoimi zaletami i wadami. Dziś jesteś wspaniała, wystarczająco dobra i zasługujesz na wszystko, co najlepsze!
- Określ swoje cele i plany życiowe. Czego chcesz? O czym marzysz? Jeśli wiesz, czego chcesz, łatwiej będzie Ci realizować cele, co zwiększy Twoją sprawczość i skuteczność, a to przełoży się na poczucie pewności siebie. Wiele w tym poradniku mówimy o planach i celach, wróć do swoich notatek i zobacz, czy masz ochotę zmienić swoje cele, czy może rozłożyć je na mniejsze kroki. Jaki nawet najmniejszy krok możesz wykonać już dziś, by przybliżyć się do swojego najważniejszego celu?
- Mów do siebie i o sobie dobrze: jak o sobie myślisz, co do siebie mówisz? Zastępuj negatywne myśli pozytywnymi.
- Szczegóły tworzą rzeczywistość: dużo pisałyśmy już o tym, że świadomość jest pierwszym krokiem do zmiany - obserwuj, co myślisz i co mówisz, zwracaj uwagę na to, czy na pewno takie słowa chcesz wypowiadać?
- Rozwijaj się: nieustanny rozwój i doskonalenie swoich umiejętności pomaga w budowaniu pewności siebie. Czy jest coś, czym chciałabyś się zająć lub osiągnąć? Co możesz zrobić już dziś, by zacząć?

- Zadbaj o zdrowie fizyczne: regularna aktywność fizyczna i zdrowa dieta mogą pomóc w poprawie ogólnego samopoczucia, co ma wpływ na pewność siebie.
- Rozwijaj umiejętności społeczne: umiejętność komunikacji, budowania relacji i rozwiązywania konfliktów jest kluczowa. Rozwijaj swoje umiejętności społeczne, aby czuć się pewniej w interakcjach z innymi.
- Szukaj wsparcia od rodziny, przyjaciół, psychologa lub coacha. Czasami inni ludzie mogą pomóc Ci zobaczyć swoje mocne strony i potencjał, którego sama nie dostrzegasz.
- Doświadczaj i eksperymentuj: skąd masz wiedzieć, że coś jest Twoje lub że dodaje Ci energii, jeśli jeszcze nie próbowałaś? Każde nowe doświadczenie (szczególnie jeśli wymaga od Ciebie odwagi) może zwiększyć Twoją pewność siebie i wzbogacić Twój koszyk mocy!

## Miejsce na Twoje notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Radzenie sobie z krytyką

**Radzenie sobie z krytyką i niesprawiedliwymi ocenami, stresem, złością i frustracją – z jednej strony potrzebna jest wiedza o samych sposobach komunikacji, a z drugiej umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami.**

(Raport „Codziennosc kobiet w trzecim sektorze w małych miejscowościach Pomorza – diagnoza, potrzeby, wyzwania i rekomendacje”)

Konstruktywna informacja zwrotna jest potrzebna, by się rozwijać. Czasami może być niewygodna, jednak warto się przyjrzeć tym, co w Tobie wywołuje, kto i co mówi, a przede wszystkim jeszcze w jaki sposób. Zdecydowanie nie popieramy i przeciwstawiamy się zwyktemu hejtowi, który nie wnosi niczego do dyskusji. Jeśli jednak masz do czynienia z konstruktywną informacją zwrotną, zobacz, co możesz zrobić.

- Spróbuj odseparować swoje emocje od krytyki i zobacz, czy to jest prawda. Czy jesteś w stanie nie brać tych słów osobiście? Czy one są o Tobie, czy o konkretnym zachowaniu / wydarzeniu?
- Zastanów się, kto jest źródłem krytyki. Czy to osoba, której opinię warto brać pod uwagę, czy może wypowiedziane zdanie nie ma znaczenia? Czy ta osoba ma dobre intencje, czy może krytykuje złośliwie?
- Słuchaj uważnie: gdy informacja zwrotna jest konstruktywna, warto wysłuchać, co wnosi – może to dostarczyć informacji na temat naszych słabości lub obszarów, które warto poprawić.
- Spójrz na sytuację z różnych perspektyw. Może to pomóc zrozumieć, dlaczego ktoś mógł Cię skrytykować, a niekoniecznie potwierdzać, że krytyka jest uzasadniona.
- Rozwijaj empatię: staraj się zrozumieć stanowisko i uczucia osoby krytykującej. Czego potrzebuje Twój rozmówca?
- Nie reaguj impulsywnie: unikaj natychmiastowej reakcji na krytykę. Zamiast tego daj sobie czas na przemyślenie sytuacji.

- Pytaj o konkretne informacje: jeśli krytyka jest ogólna, poproś o konkretne przykłady lub sugestie, jak możesz poprawić sytuację (nie akceptuj odpowiedzi, jak „zawsze”, „nigdy”, „często” – proś o konkrety).
- Nikt nie jest doskonały i czasami krytyka może być słuszna. Bądź gotowa do przyznania własnych błędów i do uczenia się na nich. Ale nie myli się ten, kto nic nie robi, więc jeśli znajdują się tacy, którzy głośno wypowiadają się (niekoniecznie przychylnie) na temat tego, co robimy, to znaczy, że działamy!

## Twoje granice

**Zdobycie umiejętności odmawiania – podstawowym problemem identyfikowanym przez osoby badane jest brak umiejętności odmawiania prośbom innych. Nie chodzi tutaj tylko o naukę prostych technik komunikacyjnych, ale o refleksję nad całą postawą życiową. Dla respondentek najtrudniejsze jest pozostawienie kogoś bez wsparcia, jednocześnie nie mają możliwości, aby pomóc wszystkim potrzebującym. Ten dylemat jest złożony i wymaga zastanowienia się nad wartościami, które są ważne dla osoby pomagającej, ale także przyjrzenia się emocjom, które pojawiają się, gdy respondentka pozostawia kogoś bez wsparcia.** (Raport „Codziennosc kobiet w trzecim sektorze w małych miejscowościach Pomorza – diagnoza, potrzeby, wyzwania i rekomendacje”)

Osobiste granice to zauważanie i stawianie Twoich fizycznych, emocjonalnych, mentalnych i duchowych granic w relacjach i interakcjach z innymi ludźmi. Stanowią one swego rodzaju ochronę Twojej tożsamości, dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego. Granice pomagają Ci określić, co jest dla Ciebie akceptowalne, a co nie oraz jak chcesz być traktowana przez innych. Są one wyrażeniem Twoich potrzeb, wartości i ograniczeń. Najbardziej ogólnie możemy je podzielić na:

- Granice fizyczne: obejmują one Twoją przestrzeń osobistą, czyli pokazują Ci, do którego miejsca ktoś inny w Twoim otoczeniu może się zbliżyć, dotknąć itd.
- Granice emocjonalne: to granice, które określają, jakie emocje i uczucia chcesz dzielić z innymi. Możesz zdecydować, że nie chcesz rozmawiać o pewnych emocjach z niektórymi ludźmi lub że nie chcesz być zaangażowana w dramaty lub konflikty.
- Granice psychiczne: te granice dotyczą Twoich myśli i przekonań. Mogą obejmować to, co jest dla Ciebie akceptowalne w rozmowach i jakie tematy lub przekonania są dla Ciebie ważne.
- Granice czasowe: określają, ile czasu jesteś gotowa poświęcić na określone zadania lub relacje. Mogą pomóc ci zrównoważyć życie zawodowe i prywatne.
- Granice w relacjach: dotyczą tego, jakie zachowanie wobec siebie akceptujesz, a jakie są dla ciebie nieakceptowalne.

**Granice są ważnym tematem, ponieważ pomagają utrzymać zdrowe relacje, chronić Cię przed wykorzystaniem, nadmiernym stresem czy zagrożeniem dla Twojego samopoczucia. Ważne jest, abyś była w stanie zaznaczać i wyrażać swoje granice w sposób asertywny i stanowczy, a jednocześnie respektujący potrzeby innych osób. Pracowanie nad rozumieniem i utrzymywaniem swoich osobistych granic to kluczowy element zdrowego funkcjonowania w społeczeństwie. Jak każdy proces rozwoju osobistego i ten potrzebuje czasu. Ważna jest uważność i ćwiczenie siebie w tym obszarze.**

Jak możesz ćwiczyć?

- Zrozum swoje potrzeby: zanim będziesz w stanie określić, jakie granice chcesz ustawić, musisz zrozumieć swoje własne potrzeby i ograniczenia. Przyjrzyj się swoim emocjom, energii i komfortowi w różnych sytuacjach. Zobacz, co Ci służy, a co zupełnie nie.
- Wyrażaj swoje granice w sposób bezpośredni i asertywny: możliwe, że nie od razu przyjdzie Ci to łatwo we wszystkich obszarach, ale tu jak wszędzie – ćwiczenie czyni mistrza.

- Bądź konsekwentna: stawianie granic to proces, który wymaga konsekwencji. Jeśli raz ustalisz granicę, trzymaj się jej i nie ustępuj pod naciskiem.
- Rozważ skorzystanie ze „zdrowego egoizmu”: właściwa opieka nad sobą nie oznacza, że jesteś egoistyczna. Dbanie o swoje potrzeby i zdrowie psychiczne, to Twoja inwestycja w to, by być w stanie pomagać innym.
- Rozmawiaj o swoich granicach: daj innym znać o swoich granicach i dlaczego są one ważne. Otwarta i szczerza komunikacja może pomóc innym zrozumieć Twoje potrzeby.
- Rozważ swoje priorytety: zastanów się, co jest dla Ciebie naprawdę istotne i jakie relacje są dla Ciebie najważniejsze. To pomoże Ci określić, gdzie musisz postawić granice.
- Dbaj o siebie: stawianie granic to także dbanie o siebie. Staraj się znaleźć czas na relaks, self-care i odcięcie się od sytuacji, które Cię stresują.
- Poszukaj wsparcia: Jeśli masz trudności z ustaleniem granic lub utrzymaniem ich, zwróć się o wsparcie do przyjaciół, rodziny lub terapeuty. Czasami inni ludzie mogą pomóc ci w zrozumieniu i wdrożeniu zdrowych granic.

**Należy podkreślić, że najefektywniejszą w tym wypadku strategią było aktywne prośenie o wsparcie i kierowanie próśb do osób, które miały określone zasoby i kompetencje.** (Raport „Codziennosc kobiet w trzecim sektorze w małych miejscowościach Pomorza – diagnoza, potrzeby, wyzwania i rekomendacje”)

Pamiętaj, że stawianie granic to umiejętność, którą trzeba rozwijać i doskonalić. Nie zawsze będzie łatwo, ale jest to istotne dla twojego własnego dobrostanu i zdrowych relacji z innymi.

Te wszystkie elementy przyczynią się także do wzmocnienia Twojego poczucia sprawczości i skuteczności, które jest tak ważne, by motywować się do dalszego działania.

Satysfakcja z własnej sprawczości - doświadczenie respondentek, że potrafią zrobić coś dla innych, że potrafią znaleźć rozwiązanie nawet bardzo trudnych sytuacji, dodawało im pewności siebie i wiary we własne siły, nawet w obliczu problemów. (Raport „Codzienność kobiet w trzecim sektorze w małych miejscowościach Pomorza – diagnoza, potrzeby, wyzwania i rekomendacje”)

Uzyskanie wsparcia w kontakcie z innymi liderkami lokalnymi - w celu wymiany doświadczeń, podniesienia pewności siebie, wzajemnego wysłuchania, a dzięki temu osiągnięcia poczucia wspólnoty i przynależności, nabrania większej motywacji do pracy. (Raport „Codzienność kobiet w trzecim sektorze w małych miejscowościach Pomorza – diagnoza, potrzeby, wyzwania i rekomendacje”)

Teraz Ty - co sobie bierzesz z tych treści? Co z Tobą zostaje?  
Nad czym chciałabyś popracować?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**„Jeśli twoje działania inspirują innych, by odważnie marzyli, uczyli się więcej i byli coraz lepsi, to znaczy, że jesteś wspaniałą liderką”**  
Dolly Parton



# Anna Krzeszowska-Hovanecz

## Kwidzyn Stowarzyszenie Akwedukt

Od 2015 r. Prezeska Stowarzyszenia Akwedukt w Kwidzynie, gdzie stworzyła półkolonie kulturowo-językowe Culture Week dla kwidzyńskich dzieci i młodzieży, bo wierzy, że otwartość, wrażliwość, gotowość na inność i zmiany trzeba kształcić od najmłodszych lat.

Prowadzi szkolenia międzynarodowe głównie nt. zarządzania projektami międzynarodowymi dla Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji i Programu Kreatywna Europa. Od najmłodszych lat członkini organizacji pozarządowych, gdzie specjalizuje się we współpracy międzynarodowej. Od 20 lat koordynuje projekty Wolontariatu Europejskiego, czym zmienia życie wolontariuszy i wolontariuszek z całego świata, pracujących w jej ukochanym Kwidzynie.

Praca to jej pasja i pole do stałego rozwoju. Dzięki temu Kwidzyn stał się międzynarodowym środowiskiem szanującym różnorodność, otwartym na międzynarodowe projekty oraz wyzwania.

Dumna mama, wierna przyjaciółka, o rodzinę gotowa walczyć jak lwica. Pasjonatka kultury węgierskiej, w wolnych chwilach tworzy piękne, smaczne i zdrowe torty.



Fot. Martyna Niećko

## Przydatne narzędzia

Na rynku dostępnych jest wiele testów i narzędzi, które mogą pomóc Ci zgłębić temat samopoznania i ustalić kierunki Twojego rozwoju. Niektóre są płatne, inne darmowe. Z każdego testu i uzyskanych odpowiedzi możesz wziąć dla siebie dokładnie to, czego potrzebujesz. Testów jest o wiele więcej, a poniżej podajemy tylko kilka przykładów.

- Talenty Gallupa (Gallup CliftonStrengths® <https://www.gallup.com/>) chyba jeden z najbardziej znanych testów, który pozwala określić Twoje talenty w 4 obszarach: wykonywanie (executing), wpływanie (influencing), budowanie relacji (relationship building) oraz myślenie strategiczne (strategic thinking). Dzięki uzyskanym odpowiedziom dostajesz wskazówki i obszary do rozwijania Twoich kompetencji. Najbardziej popularny jest test top 5 talentów (możesz wykupić dostęp na stronie), ale możesz także wybrać pełną listę.
- Style Myślenia FRIS® ([www.fris.pl](http://www.fris.pl)) to narzędzie do opisu różnorodności sposobów myślenia i działania. Opiera się o 4 perspektywy poznawcze: Fakty - Relacje - Idee - Struktury. Świetny test dla członków zespołu i układaniu pracy pod kątem uzyskanych wyników!
- DISC - model ten zakłada, że są 4 główne style zachowań ludzi: dominujący (Dominant – D), inspirujący (Influencing – I), stabilny (Steady – S) oraz sumienny/rozważny (Cautious – C) <https://www.humanskills.pl/extended-disc/>
- PCM® (Process Communication Model) - jak czytamy na stronie <https://analiza-transakcyjna.pl/pcm/> „PCM pozwala na lepsze zrozumienie siebie i innych, zbudowanie efektywnej komunikacji, a także rozpoznanie pojawiających się problemów w relacji na najwcześniejszym etapie. Model zakłada, że istnieje sześć typów osobowości, które posiadają swoją charakterystykę. Są one powiązane z określonymi mocnymi stronami, potrzebami, motywatorami, a także sekwencją stresu. Każdy z typów ma preferowaną percepcję oraz styl komunikacji.”

To jedynie kilka przykładów, które mogą pomóc Ci w budowaniu Twojej świadomości jako liderki społecznej, osoby, która prowadzi świadomie zespół oraz społeczność i rozwija swoje mocne strony.

## Dziękujemy!

**Przede wszystkim Tobie, że jesteś. Działasz społecznie. W swoich codziennych wyzwaniach - czynisz dobro i sprawiasz, że ten świat jest lepszy.**

Może wydaje Ci się, że to są działania na mikroskalę. Może jesteś na etapie, że Twoje działania nie przynoszą efektu, że stoisz w miejscu. Wiedz jednak, że bardzo często z pozoru błaha i nieistotne działania, przynoszą olbrzymie efekty, które wpływają na zmianę społeczną. Dziękuję Ci za Twoją wrażliwość, uważność i poczucie misji społecznej. Dziękuję, że nie ustajesz, chociaż czasami bardzo tego chcesz. (Też tak mam, więc wiem, co mówię.) Dziękuję za to, że Twoje działania inspirują i zmieniają życia innych osób. Dziękuję, że dzięki takim osobom, jak Ty, świat zwraca uwagę na wyzwania np. ekologiczne, które niepodjęwane, mogą zniszczyć naszą planetę, a to dzięki takim aktywistkom, jak Ty udaje się krok po kroku minimalizować negatywne działania człowieka.

Czuję olbrzymią radość i wdzięczność, że sięgnęłaś po Kompendium Liderki. Oznacza to bowiem, że miałaś siłę i odwagę zaopiekować się swoimi potrzebami, a także, że nam zaufałaś. Dzięki tej publikacji (o ile wcześniej nie miałaś okazji) poznałaś nasze Bohaterki Codziennosci - twarze kampanii społecznej i najwspanialsze ambasadorki całego projektu.

Mam nadzieję, że ta publikacja będzie dla Ciebie inspiracją i wsparciem. Nie zastąpi przyjaciółki, czy profesjonalnego wsparcia, ale tworzy pretekst do tego, aby na chwilę się zatrzymać w codziennym biegu i wziąć głęboki oddech. Wygadać się, zajrzeć w głąb ciała i z czułością zapytać siebie: “czego dzisiaj potrzebujesz moja droga bohaterko?”

Rozglądając się wokół siebie, szukaj osób sojusznicych. Zachęcam Cię do budowania relacji, tworzenia struktur, angażowania się w istniejące już ciała doradcze działające przy instytucjach samorządowych. Wspólne działania sprawiają, że mamy większą siłę.

Pamiętaj, że jak będziesz szukała wsparcia w swoich aktywnościach społecznych, czy wzmacniania Ciebie jako liderki, zawsze możesz napisać do Up Foundation (<https://upfoundation.pl/kontakt/>), a my postaramy się znaleźć satysfakcjonujące rozwiązanie.




**Dziękuję i życzę w imieniu całego zespołu “Bohateerek Codzienności” wszystkiego, co najlepsze.**

**Dbaj o siebie.**

Natalia Siuda-Piotrowska  
Up Foundation

## O realizatorkach projektu



TRÓJMIEJSKA  
AKCJA KOBIECA 

### **Fundacja Inicjowania Rozwoju UP FOUNDATION** lider projektu

Fundacja od ponad 10 lat działa na rzecz budowania współpracy międzysektorowej na Pomorzu. Wspiera rozwój odpow. działalności społecznej i promuje cele zrównoważonego rozwoju. Na co dzień pracuje z liderkami i liderami społecznymi, którzy wpływają na swoje otoczenie i realnie je zmieniają. Słucha ich potrzeb i obserwuje działania, wyzwania, sukcesy. Stara się edukować i inspirować do zmiany, w której nie mamy być najlepsi na świecie, ale staramy się być najlepszymi dla świata.

### **Kluczowe inicjatywy:**

**Forum Inicjowania Rozwoju** – partnerstwo na rzecz społecznej odpowiedzialności biznesu, którego największym corocznym działaniem jest konferencja o tej samej nazwie. To spotkanie trójsektorowe poruszające takie zagadnienia, jak: różnorodność, prawa człowieka, odpowiedzialność, rola lidera/liderki, środowisko. Na poziomie lokalnym Forum od 4 lat prowadzi Lokalne Fora Międzysektorowe we wszystkich subregionach województwa, które mają na celu integrację społeczności i przyczyniają się do projektowania realnych rozwiązań odpowiadających na aktualne lokalne wyzwania społeczne, mobilizując samorządy, firmy, ośrodki wsparcia ekonomii społecznej, NGO oraz aktywistki i aktywistów. W ramach działań regionalnych Forum udało się zbudować nieformalną sieć relacji, która umożliwi dotarcie do małych społeczności lokalnych na terenach pomorskich gmin i powiatów.

**Fundusz Grantowy Inicjowania Rozwoju** – od 7 lat wspiera merytorycznie i finansowo międzysektorowe innowacje z Pomorza. Fundusz powoduje zmianę społeczną w społecznościach lokalnych i przyczynia się

do rozwoju partnerstw, których liderami są NGO. Dotychczas, kwotą prawie 1 mln zł, zostało dofinansowanych 35 innowacji z regionu przy jednoczesnym partnerskim wsparciu, mentoringu, konsultacjach, warsztatach. Fundusz pomaga rozwijać inicjatywy i wspiera ich twórców.

**Centrum Inicjowania Rozwoju** – to przestrzeń do rozwoju dla NGO, w której Fundacja prowadzi animację, wsparcie informacyjne, poradnictwo, warsztaty dla liderów i liderki NGO w tym cykl KUZŃNIA LIDERÓW i LIDEREK NGO. Udostępnia też biurka dla aktywistek i aktywistów (przestrzeń coworkingowa), prowadzi spotkania networkingowe i tutoring dla NGO. W ramach CIR Fundacja wzmacnia społeczników i społeczniczki oraz wyposaża ich w kompetencje miękkie związane z byciem liderką/liderem (95% stanowią kobiety) oraz narzędzia do prowadzenia ich organizacji i zarządzania nią. W CIR Fundacja realizuje animację i mentoring dla młodych liderów/liderki NGO, pomaga im się rozwinąć i uwierzyć we własne możliwości.

**INNaczej** – Gdański Fundusz Innowacji Społecznych – program finansowego i merytorycznego wsparcia innowatorek i innowatorów z Gdańska, w którym przyznawane są granty na testowanie najlepszych innowacji społecznych oraz prowadzi się program całorocznego wsparcia mentorskiego dla osób wdrażających wybrane innowacje.

**Zielone Innowacje** – pełna nazwa projektu: „Dialog i współ-praca międzysektorowa motorem wdrażania zielonych innowacji w regionie”. Projekt finansowany jest ze środków Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny. Celem projektu jest zbudowanie kultury współpracy i dialogu społecznego w obszarze środowiska i ekologii między lokalnymi społecznościami oraz jednostkami samorządu terytorialnego z 6 gmin Pomorza. Dzięki wspólnej pracy warsztatowej interdyscyplinarnej zespołu, w którego skład wejdą reprezentanci urzędów gmin, lokalni aktywiści społeczni, biznes, organizacje społeczne oraz media, projektowane są konkretne rozwiązania w obszarze ochrony środowiska i klimatu. Uczestnicy i uczestniczki będą mieli szansę wprowadzenia i wykorzystania nabytych umiejętności w działaniach lokalnych poszczególnych gmin. Dodatkowo projekt będzie wspierał 20 liderów i liderki lokalnych w rozwoju ich działalności.

**Good Place** – koordynacja siatki lokalnych punktów integracji i wspierania uchodźczyń i uchodźców z Ukrainy w Gdańsku, umiejscowionych w różnych częściach miasta.

## **Stowarzyszenie TAK Trójmiejska Akcja Kobięca partner projektu**

Jako oddolny ruch feministyczny działamy od 2008 roku. W 2020 roku założyliśmy stowarzyszenie zwykłe, by skuteczniej wpływać na zmiany społeczne, ale i bezpieczniej dla nas. Wspieramy w aktywności i samorozwoju dziewczyny, kobiety i osoby niebinarne, działamy na rzecz szeroko rozumianych praw człowieka.

## **Misją Stowarzyszenia TAK Trójmiejska Akcja Kobięca jest budowanie tolerancyjnego społeczeństwa, otwartego na równość i różnorodność.**

Stawiamy na oddolną edukację i siostrzeństwo, (współ)organizowałyśmy wiele seminariów, warsztatów i m.in. Pomorski Kongres Kobiet, których celem jest wzmacnianie kompetencji, głosu i potrzeb kobiet i dziewczyn w życiu publicznym.

Nasz cel to edukacja i wspieranie praw dziewczyn, kobiet i osób niebinarnych/trans w życiu publicznym (społecznym, kulturalnym, akademickim, biznesowym itp.), m.in. poprzez organizowaną corocznie od 18 lat Manifę Trójmiasto, manifestacje m.in. Strajki Kobiet, kampanię społeczną „Legalna Aborcja Bez Kompromisów” oraz współorganizację wielu demonstracji na rzecz demokracji i praw człowieka w Trójmieście i na Pomorzu.

Działamy w ogólnopolskich sieciach, którymi są m.in.: Wielka Koalicja za Równością i Wyborem, Ogólnopolski Strajk Kobiet, Kongres Kobiet, Świecka Szkoła, Legalna Aborcja bez Kompromisów, Rodziny bez Granic (pomoc humanitarna dla uchodźców i uchodźczyń z granicypolsko-białoruskiej i dla Ukrainy). Za całokształt działań TAKu, w tym za Strajki Kobiet, otrzymałyśmy Nagrodę „Obywatelski Sztorm Roku 2021” przyznaną przez czytelniczki/-ków Gazety Wyborczej Trójmiasto, a Lidia Makowska - przewodnicząca Trójmiejskiej Akcji Kobięcej - została nagrodzona w Plebiscycie „Pomorzanie/Pomorzanka Roku 2021” przez Kapitułę Magazynu Zawsze Pomorze i Marszałka Województwa Pomorskiego.





