

Warsztat: Troska o siebie w walce o prawa innych

Jak dbać o swój dobrostan w pracy organizacji
i grup działających na rzecz równości?

Natalia Sarata, Aleksandra Muzińska

Urle, 14–16.09.2026

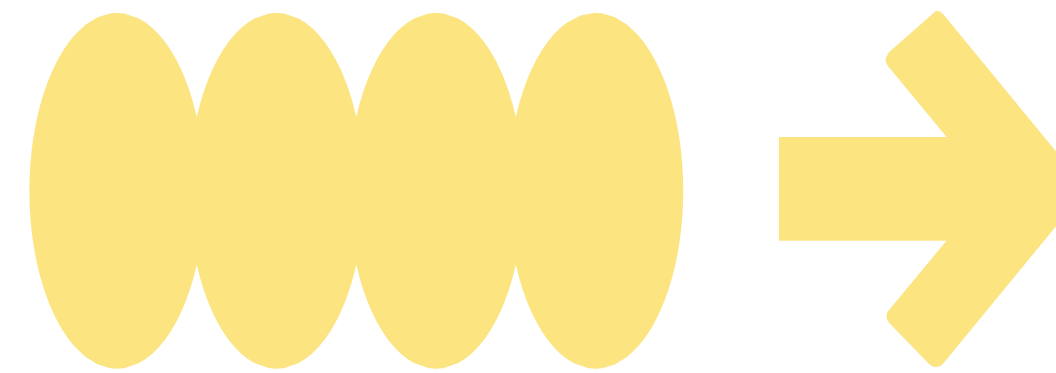


DOBROSTAN

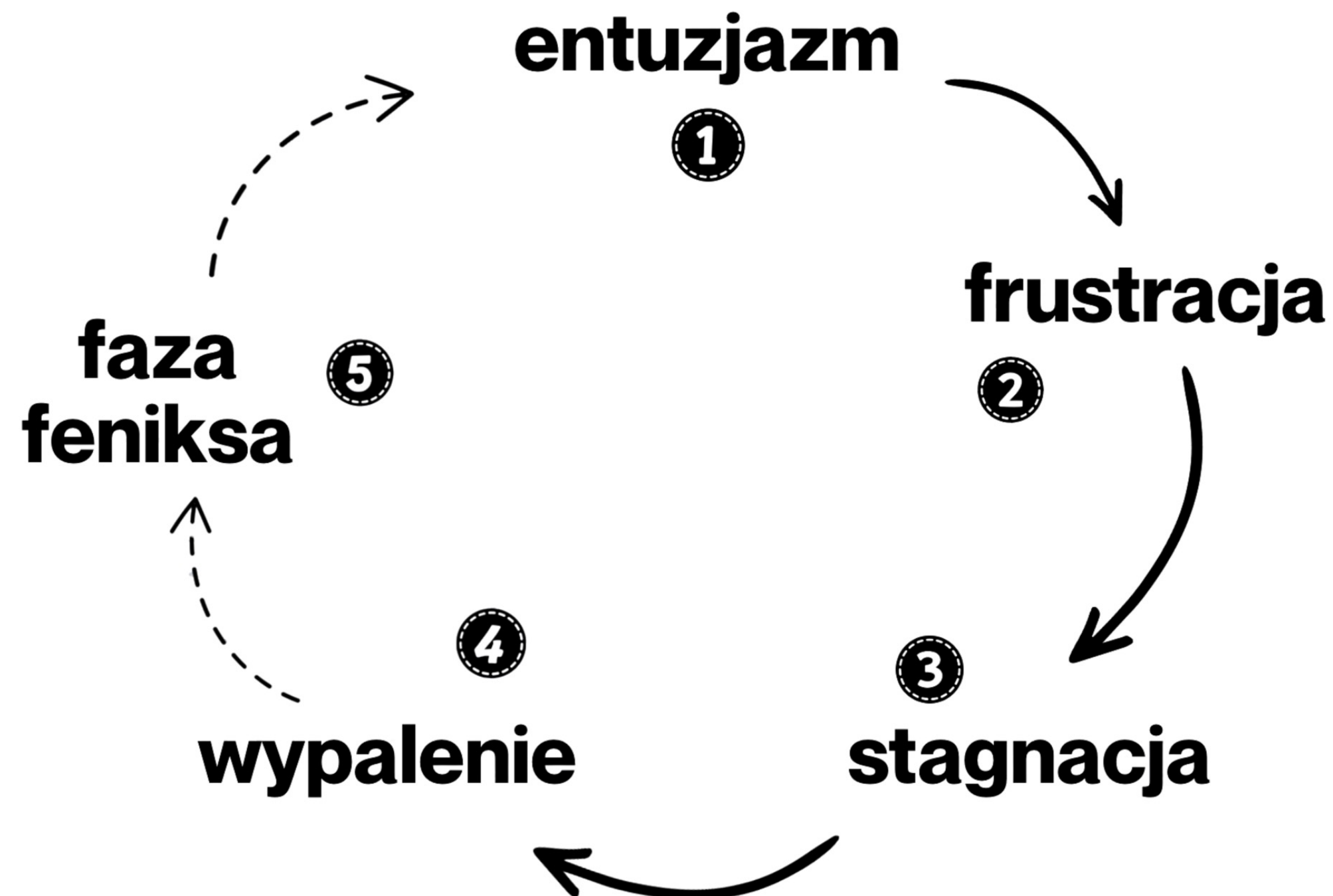
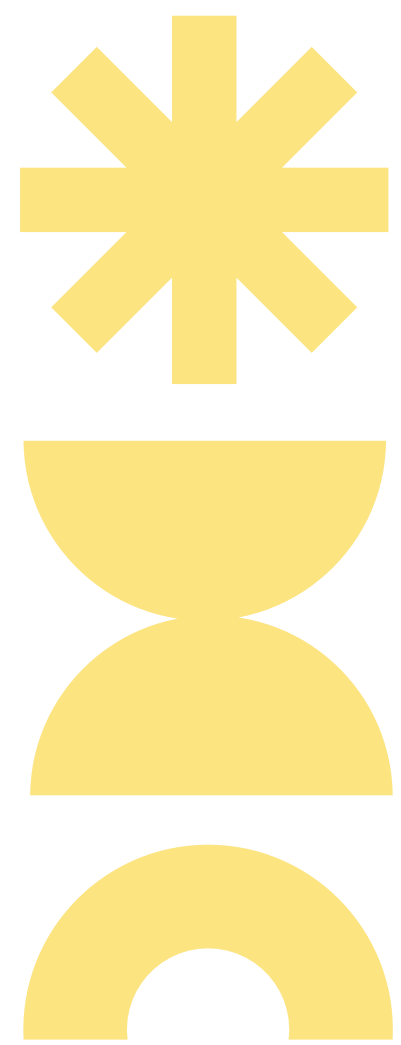
Różnorodność definicji
#rezyliencja #odbojność #zoologia

**DOBROSTAN to proces i kondycja.
To potencjał / kompetencja / zdolność do
powracania do równowagi w sferze
fizycznej, psychicznej, emocjonalnej,
duchowej, relacyjnej, po okresach
przedłużonego funkcjonowania w trybie
mobilizacji i po regeneracji, która po tej
mobilizacji powinna wystąpić.**





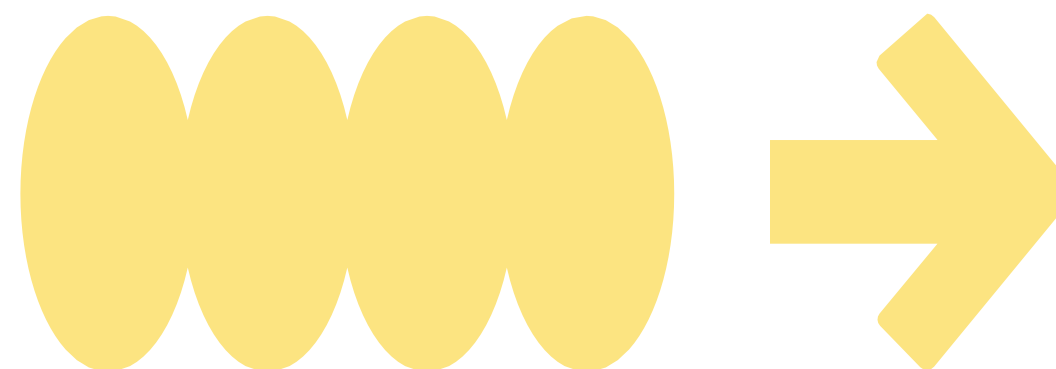
TRAJEKTORIA WYPALENIA



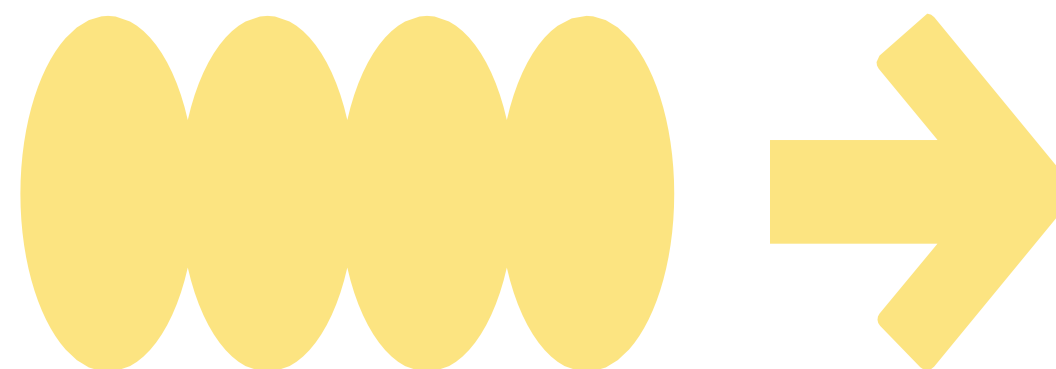
Obszary wypalenia: OBSZAR EMOCJONALNY



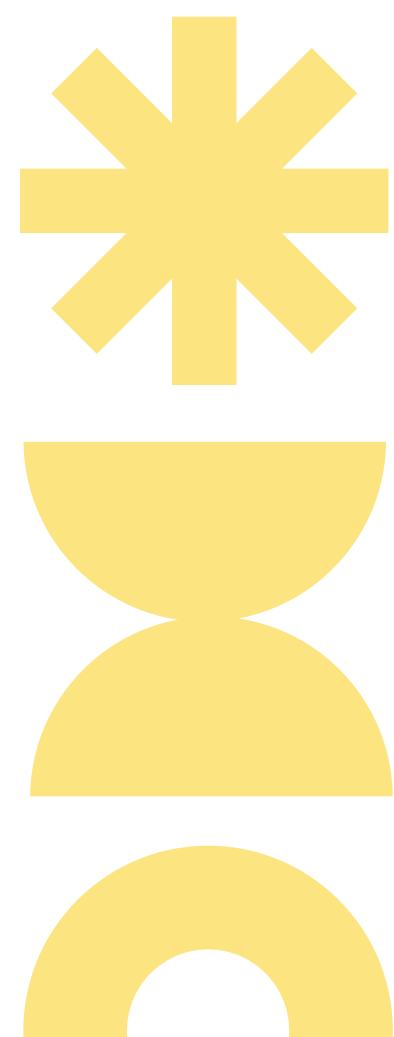
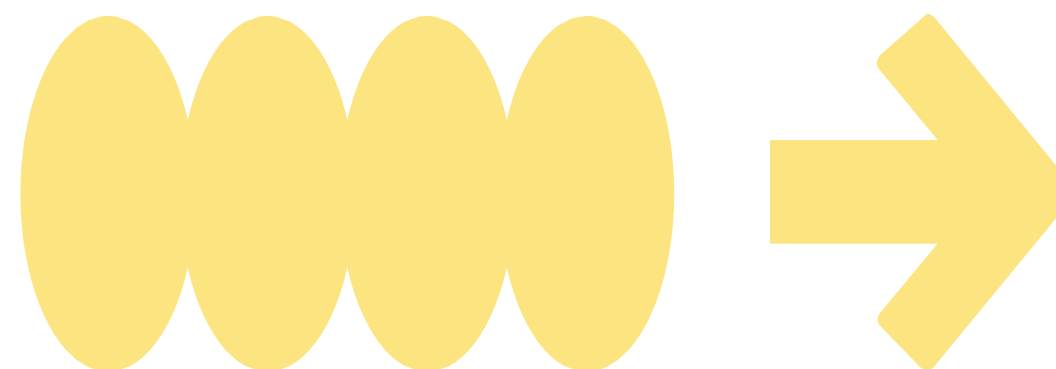
Obszary wypalenia: OBSZAR POZNAWCZY



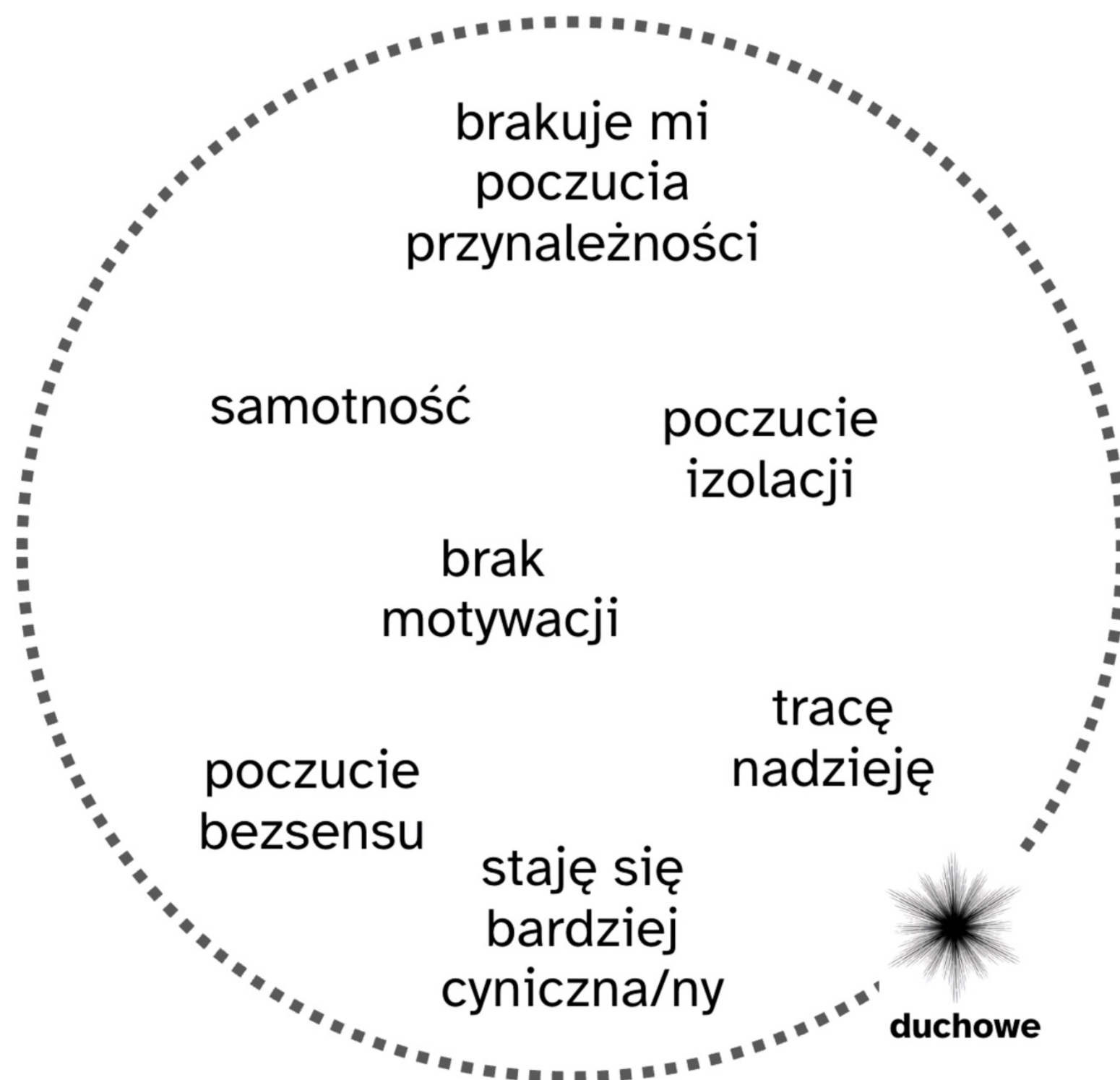
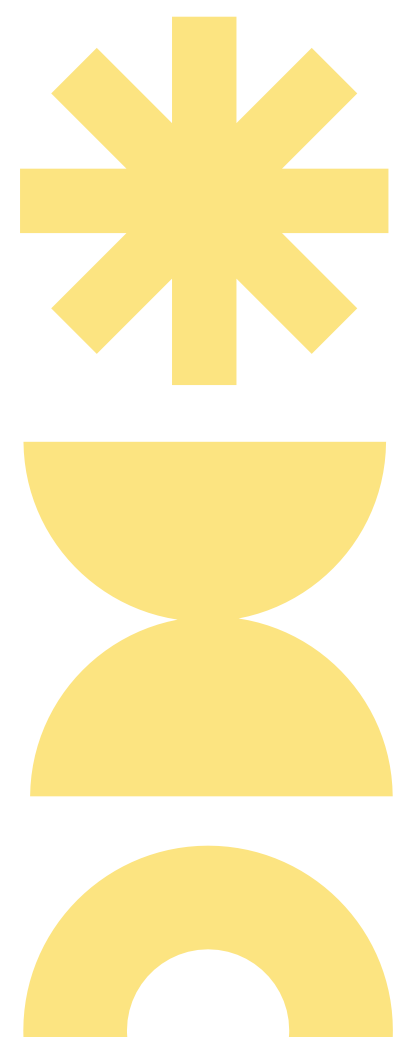
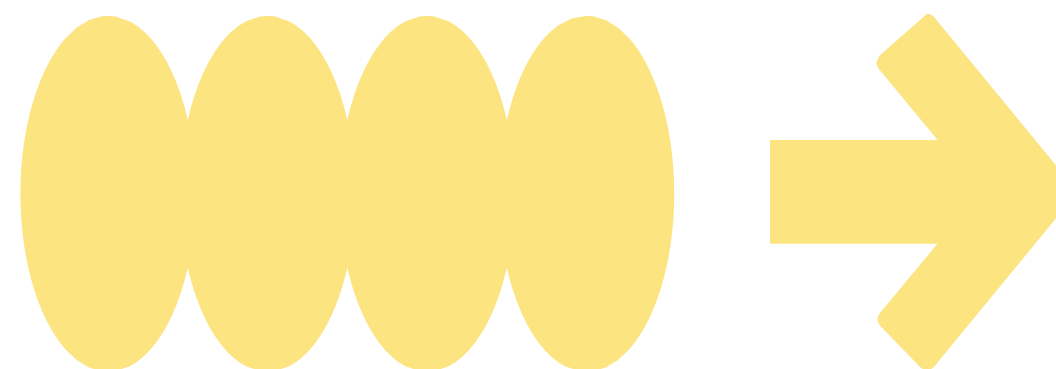
Obszary wypalenia: OBSZAR FIZYCZNY



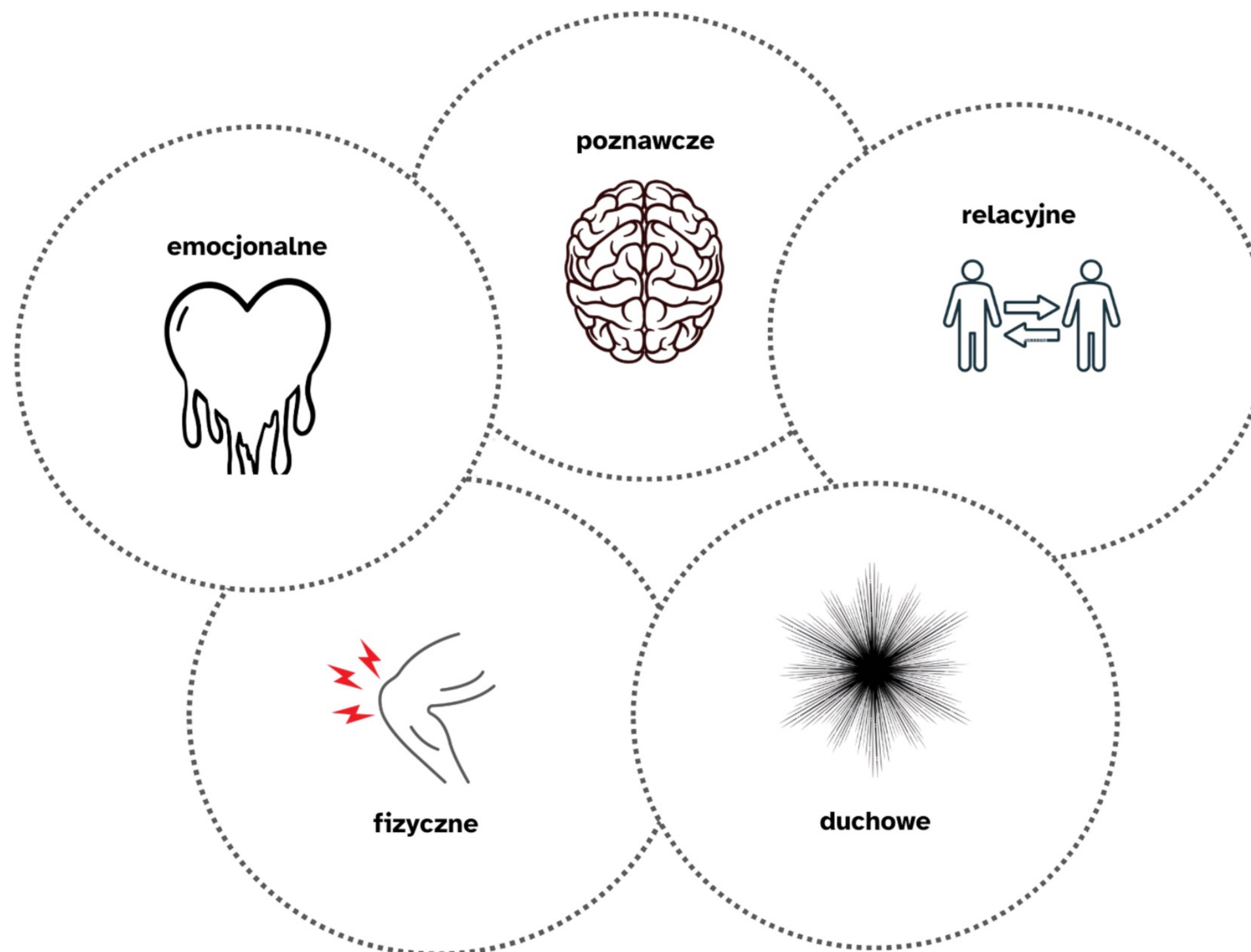
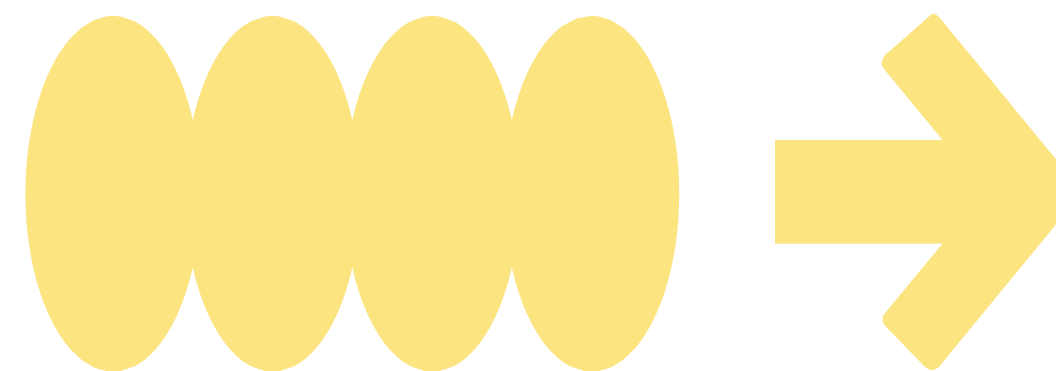
Obszary wypalenia: OBSZAR RELACYJNY

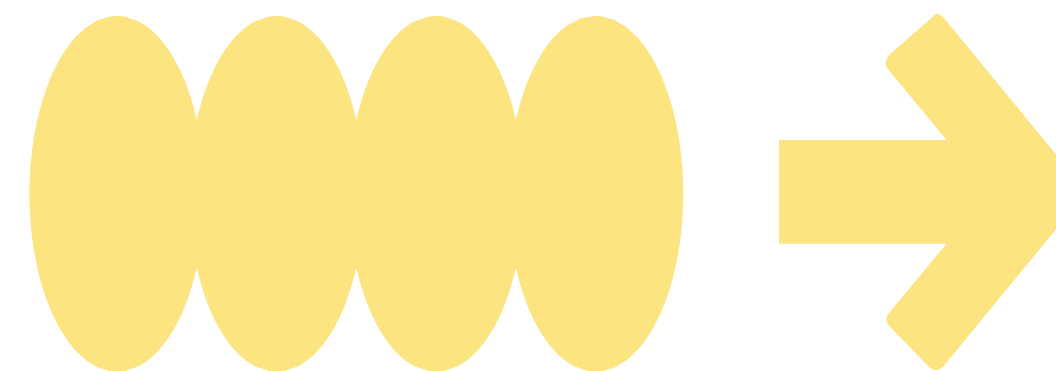


Obszary wypalenia: OBSZAR DUCHOWY

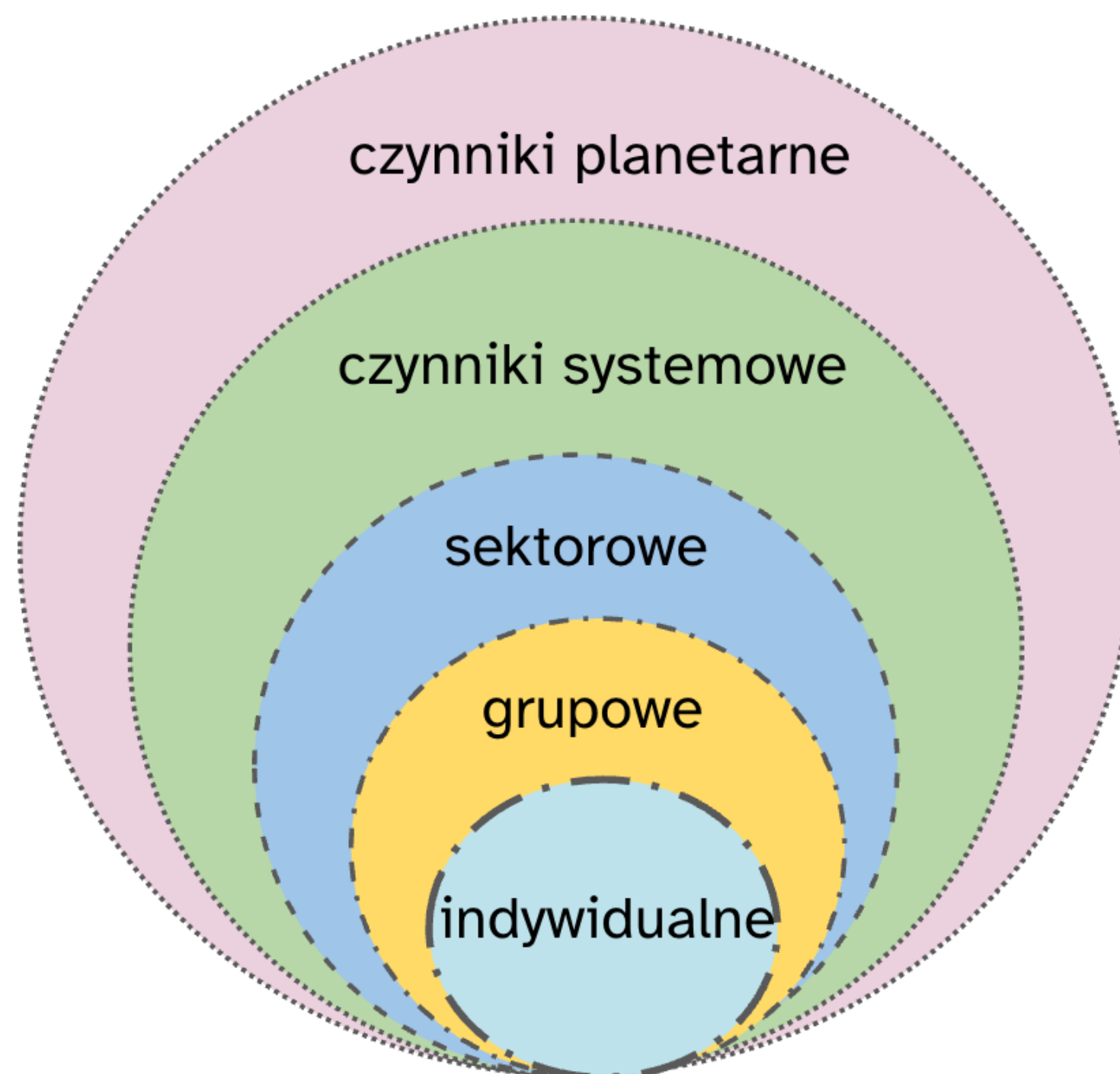


Obszary wypalenia łączą się ze sobą





Czynniki powodujące wypalenie PAWIE OKO WYPALENIA



zjawiska naturalne i klimatyczne, w tym indukowane przez człowieka zmiany klimatu, zanikanie pór roku, temperatury wyższe, niż możliwe do zniesienia dla organizmu itp.

biała supremacja, ekstraktywne podejście człowieka do natury, militarizm, kapitalizm, priorytet gospodarki nad sferą społeczną itd.

kultura organizacyjna NGO-sów, priorytet misji nad zyskiem, praca w oparciu o granty, kultura samopoświęcenia jako kultura sektora pozarządowego

normy grupowe związane z pracą, relacje z liderem / liderką, struktura grupy, oczekiwania przełożonych i ich kompetencje zarządzania itd

osobista historia i trajektorie życia, motta życiowe, przekonania, tożsamości, predyspozycje, indywidualne sposoby działania i radzenia sobie



Wypełnij ankietę!

https://ec.europa.eu/eusurvey/runner/CERV_2021-2027



Zmiana języka

 EUSurvey

Etap ▾

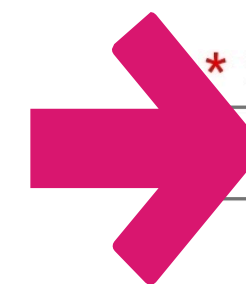


„Sprawiedliwość, Prawa i
Wartości”_C 2021-2027

Numer referencyjny
projektu:

2 Informacje o projekcie

101184789



* 2.1 Numer referencyjny projektu



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Wypełnij ankietę!

https://ec.europa.eu/eusurvey/runner/CERV_2021-2027

Zmiana języka w ankiecie w górnym prawym rogu.

W polu nr 2.1 “Numer referencyjny projektu” wpisujemy **101184789.**

W polu nr 2.2. należy wybrać rodzaj spotkania – Wzajemne uczenie się.

W polu nr 2.3 wpisujemy skróconą nazwę szkolenia.

W polu nr 2.4 wybieramy datę pierwszego dnia szkolenia, czyli 14 IX 2026.

Dziękujemy!



programrownychpraw.batory.org.pl

