

Odpoczynek jako kompetencja i zapobieganie wypaleniu w zarządzaniu zespołem

Dokładne opisy wizualne slajdów

Prowadzenie: Karolina Pluta

Czas trwania: 38 minut 26 sekund

O dokumencie

Dokument zawiera pełne opisy informacji widocznych na planszy otwierającej, obrazach z kamer i slajdach pokazanych w nagranej części webinaru. Teksty widoczne na slajdach są przytaczane wiernie, bez zastępowania ich streszczeniami. Znaczniki czasu pomagają odnaleźć odpowiedni fragment nagrania.

Dokument może być czytany na ekranie, odsłuchiwany za pomocą syntezy mowy oraz obsługiwany czytnikiem ekranu, na przykład VoiceOver lub NVDA. Z dokumentu mogą korzystać między innymi osoby używające czytników ekranu, osoby głuche i słabosłyszące, osoby mające trudności z przetwarzaniem informacji słuchowych lub wizualnych oraz osoby, które wolą czytać we własnym tempie.

Jak korzystać z dokumentu

- Plansza otwierająca, pełnoekranowy obraz prowadzącej, każdy slajd, istotna zmiana obrazu i rozmowa z osobą uczestniczącą mają osobny nagłówek.
- Znaczniki czasu wskazują moment pojawienia się danego elementu lub zmianę osoby widocznej na ekranie.
- Sekcje „Opis wizualny planszy”, „Opis wizualny slajdu” i „Opis wizualny obrazu” zawierają pełne opisy treści, układu i istotnych elementów wizualnych.

Opis wizualny całego nagrania

Nagranie rozpoczyna żółta plansza otwierająca, która wypełnia cały ekran. Po kilku sekundach na całym ekranie pojawia się obraz Karoliny Pluty z kamery internetowej. Po rozpoczęciu prezentacji slajdy zajmują większą część lewej strony ekranu, a po prawej widoczne jest mniejsze okno wideo z prowadzącą. Całość jest osadzona na czarnym tle. Prezentacja wykorzystuje przede wszystkim bardzo jasne różowo-lawendowe tło, czarny tekst oraz fotografie. W nagranej części webinaru pokazano 10 slajdów prezentacji. Po zakończeniu prezentacji na chwilę pojawia się widok programu prezentacyjnego z miniaturami slajdów. Następnie nagranie przechodzi do pełnoekranowych obrazów z kamer. Podczas rozmowy Karoliny Pluty z Krzyszkiem Rakowskim obraz przełącza się między osobami mówiącymi.

Plansza otwierająca i slajdy webinaru

Plansza otwierająca

[00:00] Plansza otwierająca

Opis wizualny planszy

Plansza ma żółte tło. U góry, na całą szerokość, widnieje czarny napis „SLOT - GENERATOR ODPORNOŚCI”; słowo „SLOT” jest zapisane kursywą w półprzezroczystym prostokątnym polu. Po lewej znajduje się biały prostokąt z tytułem zapisanym wielkimi literami: „ODPOCZYNEK JAKO KOMPETENCJA I ZAPOBIEGANIE WYPALENIU W ZARZĄDZANIU ZESPOŁEM”. Po prawej, w dużym prostokątnym oknie, widoczna jest Karolina Pluta w kadrze z kamery internetowej. Pod oknem znajduje się czarny prostokąt z żółtym napisem: „Prowadzący: Karolina Pluta”. W lewym dolnym rogu umieszczono czarne logo Stowarzyszenia Lokalnych Ośrodków Twórczych SLOT. W prawym dolnym rogu znajdują się logotypy Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Narodowego Centrum Kultury z oznaczeniem „75”, a pod nimi informacja o dofinansowaniu ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury Kultura - Interwencje. Edycja 2026.

Pełnoekranowy obraz prowadzącej

[00:05] Zmiana obrazu

Opis wizualny obrazu

Pełnoekranowy obraz z kamery internetowej. Karolina Pluta jest pokazana w zbliżeniu, od ramion w górę. Za nią widoczne jest jasne wnętrze; po prawej stronie kadru stoi regał z książkami i rośliną. W lewym dolnym rogu obrazu znajduje się ciemny, półprzezroczysty prostokąt z białym napisem „Karolina Pluta”.

Slajd 1. Odpoczynek jako kompetencja i zapobieganie wypaleniu w zarządzaniu zespołem

[01:01] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd na bardzo jasnym różowo-lawendowym tle. W lewej części, mniej więcej w połowie wysokości, dużym czarnym pogrubionym tekstem zapisano: „Odpoczynek jako kompetencja i zapobieganie wypaleniu w zarządzaniu zespołem.” Niżej znajduje się data „25.06.2026” oraz nazwisko „Karolina Pluta”. Przy dolnej krawędzi, bliżej środka, umieszczono czarne logo SLOT ART FESTIVAL. Po prawej stronie u dołu znajduje się biały prostokąt z logotypami Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, oznaczeniem „75” i logotypem Narodowego Centrum Kultury oraz z drobnym tekstem dotyczącym dofinansowania.

Slajd 2. Dlaczego śpimy, a nadal czujemy zmęczenie?

[01:32] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd jest podzielony pionowo na dwie części. Lewa część ma bardzo jasne różowo-lawendowe tło. Dużym czarnym pogrubionym tekstem zapisano tam pytanie: „Dlaczego śpimy, a nadal czujemy zmęczenie?”. Prawą połowę zajmuje fotografia jasnego, niewielkiego psa leżącego zwiniętego na okrągłym, puszystym, szarym legowisku. Pies ma czerwone szelki. Obok legowiska widoczna jest drewniana podłoga.

Slajd 3. Festiwal = intensywność

[03:56] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd jest podzielony pionowo na dwie części. Po lewej, na bardzo jasnym różowo-lawendowym tle, dużym czarnym pogrubionym tekstem zapisano: „Festiwal = intensywność”. Prawą część zajmuje fotografia plenerowa. Na trawie, na kocach i matach, siedzi liczna grupa osób. W tle widoczne są kolejne osoby, namioty i zabudowania festiwalowe oraz drzewa.

Slajd 4. Mapa przeciążeń - co się na nią składa

[05:49] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd tekstowy na bardzo jasnym różowo-lawendowym tle. U góry po lewej znajduje się nagłówek: „Mapa przeciążeń - co się na nią składa:”. Poniżej umieszczono pionową listę punktowaną: „decyzje,”; „ludzie,”; „hałas/bodźce,”; „odpowiedzialność,”; „czas,”; „konflikty,”; „ciało,”; „nieprzewidywalność.”

Slajd 5. Zmęczenie czy wypalenie?

[07:24] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd na bardzo jasnym różowo-lawendowym tle. U góry po lewej znajduje się tytuł: „Zmęczenie czy wypalenie?”. Niżej, na środku slajdu, znajduje się tabela z dwiema kolumnami. Nagłówki kolumn to „ZMĘCZENIE” i „WYPALENIE”. Pierwszy wiersz: „Pojawia się po wysiłku” oraz „Długotrwałe przeciążenie”. Drugi wiersz: „Zmniejsza się po regeneracji” oraz „Regeneracja nie działa”. Trzeci wiersz: „Nasze relcje i poczucie sensu zostają na swoim miejscu” oraz „Pojawia się dystans, cynizm, poczucie braku skuteczności”.

Slajd 6. Wymiary wypalenia wg Christiny Maslach

[09:58] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd tekstowy na bardzo jasnym różowo-lawendowym tle. U góry po lewej znajduje się tytuł: „Wymiary wypalenia wg Christiny Maslach”. Poniżej znajdują się trzy bloki tekstu. Pierwszy rozpoczyna pogrubione hasło „Wyczerpanie — fizyczne i emocjonalne”, a pod nim zapisano: „Zmęczenie, które pojawia się, gdy martwimy się o coś za dużo i zbyt długo”. Drugi blok rozpoczyna pogrubione hasło „Cynizm — zanik empatii, troski i współczucia”. Trzeci blok rozpoczyna pogrubione hasło „Poczucie braku efektywności — poczucie nieskuteczności”. Niżej zapisano: „Spadek motywacji i zaangażowania, przekonanie, że nic co robimy nie ma większego sensu.”

Slajd 7. Rodzaj zmęczenia podpowiada rodzaj odpoczynku

[15:15] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd jest podzielony pionowo na dwie części. Po lewej, na bardzo jasnym różowo-lawendowym tle, dużym czarnym pogrubionym tekstem zapisano: „Rodzaj zmęczenia podpowiada rodzaj odpoczynku.” Prawą część zajmuje fotografia plenerowa: błękitne niebo z białymi chmurami, zielone korony drzew oraz fragment zabytkowej budowli z dwiema wieżami zwieńczonymi zielonymi hełmami.

Slajd 8. Przykłady dopasowania odpoczynku do przeciążenia

[16:45] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd tekstowy na bardzo jasnym różowo-lawendowym tle. W środkowej części znajduje się lista trzech zależności zapisanych z użyciem strzałek: „za dużo decyzji do podjęcia → odpoczynek mentalny,”; „za dużo hałasu i ludzi → odpoczynek sensoryczny/społeczny,”; „za dużo odpowiedzialności i utrata poczucia sensu → odpoczynek emocjonalny/sensotwórczy.”

Slajd 9. 7 rodzajów odpoczynku

[19:07] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd tekstowy na bardzo jasnym różowo-lawendowym tle. U góry po lewej znajduje się tytuł „7 rodzajów odpoczynku”. Poniżej umieszczono listę punktowaną. Nazwy rodzajów odpoczynku są pogrubione. Tekst listy: „fizyczny - zadbaj o ciało”; „mentalny - zadbaj o myśli”; „sensoryczny - zadbaj o bodźce”; „emocjonalny - zadbaj o emocje”; „społeczny - zadbaj o relacje”; „kreatywny - zadbaj o wyobraźnię, zachwyć się!”; „duchowy/sensotwórczy - zadbaj o poczucie sensu.”

Slajd 10. Odpoczynek jako kompetencja liderska

[23:30] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd tekstowy na bardzo jasnym różowo-lawendowym tle. U góry po lewej znajduje się tytuł „Odpoczynek jako kompetencja liderska”. Poniżej, w czterech osobnych wierszach, zapisano: „Samoobserwacja - umiem zauważyć co się ze mną dzieje”; „Nazywam deficyt - wiem czego potrzebuję”; „Dbam o regenerację - praktykuję odpoczynek”; „Odpowiedzialność liderska - ustalam z zespołem zasady pracy i odpoczynku”.

Zmiana obrazu po zakończeniu prezentacji

[29:36] Zmiana obrazu

Opis wizualny obrazu

Na ekranie na chwilę pojawia się widok programu prezentacyjnego z miniaturami slajdów.

Rozmowa prowadzącej z osobą uczestniczącą

[29:44] Zmiana obrazu

Opis wizualny obrazu

Rozpoczyna się rozmowa Karoliny Pluty z Krzyśkiem Rakowskim. W trakcie rozmowy obraz przełącza się między pełnoekranowym widokiem Karoliny Pluty i Krzyśka Rakowskiego. W lewym dolnym rogu ujęć znajduje się ciemny, półprzezroczysty prostokąt z imieniem i nazwiskiem osoby widocznej na ekranie.