

Odpoczynek jako kompetencja i zapobieganie wypaleniu w zarządzaniu zespołem

Transkrypcja opisowa webinaru z pełnymi opisami slajdów

Prowadzenie: Karolina Pluta

Czas trwania: 38 minut 26 sekund

O dokumencie

Dokument zawiera zapis wypowiedzi prowadzącej i rozmowy z osobą uczestniczącą oraz 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 zbudowany jest dokument

- 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.
- Sekcje „Wypowiedź prowadzącej” i „Wypowiedzi” zawierają słowa wypowiedziane w nagraniu.
- Potwierdzona cisza na planszy otwierającej jest oznaczona w sekcji „Dźwięk”.

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.

Treść 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.

Dźwięk

Cisza. Nie słyhać wypowiedzi.

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”.

Wypowiedź prowadzącej

Usłyszałam komunikat, że to spotkanie jest nagrywane, więc dla osób, które będą oglądać to nagranie, nazywam się Karolina Pluta i mam przyjemność współtworzyć Slot Art Festival od 10 lat. I w tym roku odpowiadam tak samo jak w poprzednim za wsparcie osób, które prowadzą warsztaty sceniczne, czyli taniec, teatr, performance, kuglarstwo, wszystko, co się gdzieś kojarzy ze sceną. A dzisiejsze spotkanie poprowadzę na temat odpoczynku i tego, jak odpoczywamy i dlaczego to jest kompetencja, jak o ten odpoczynek dbać. Wyświetliłam pierwszy slajd,

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.

Wypowiedź prowadzącej

odpoczynek jako kompetencja i zapobieganie wypaleniu w zarządzaniu zespołem. Więc duży temat, dużo ważnych wątków. I najpierw trochę opowiem o tym, a potem zaproszę osoby, które są ze mną tutaj online, ale też osoby, które to będą później sobie odsłuchiwać, oglądać do krótkiego ćwiczenia, które mam nadzieję pozwoli wam ten odpoczynek praktykować.

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.

Wypowiedź prowadzącej

No ale najpierw. Dzisiaj w mojej pracy, w biurze, w którym jestem, towarzyszy mi ten oto mały pies. Pies Henio. I ten pies Henio sobie dużo tutaj śpi, leżakuje, rozciąga się. I jak patrzę na niego, to sobie myślę o sobie, że ja czasami też tak jak on lubię sobie pospać, ale są takie momenty, kiedy sobie śpię, ale wcale się nie regeneruję, nadal jestem zmęczona. Dlaczego tak jest? Dlaczego, kiedy sięgam po ten sen i kiedy myślę sobie: „jestem zmęczona”, to ten sen nie działa? Spróbuję dzisiaj odpowiedzieć na to pytanie. Też na Slocie jesteście w różnych rolach. Organizatorzy, rada festiwalu, prowadzenie warsztatów. Wiemy, jak ten nasz Slot wygląda. Jest intensywnie, jest dużo. Czasami na koniec dnia ktoś jeszcze czegoś od ciebie potrzebuje. Ktoś przyszedł z jakimś innowacyjnym pomysłem, co można by zrobić lepiej. Albo ktoś przyszedł i mówi: zupełnie nie wiem, jak coś zrobić, a ktoś inny mówi: słuchaj, mam pomysł, potrzebuję tylko jednej twojej szybkiej decyzji. Stan po całym dniu mówi o tym, że to nie jest jedna decyzja, że to jest bardzo dużo rzeczy do podjęcia. Festiwal jest bardzo intensywnym miejscem działania i pracy, szybko możemy tam się przebudźcować, szybko możemy doświadczyć właśnie tego zmęczenia. Być może wtedy mamy pomysł, że trzeba tego dnia szybciej zakończyć aktywność festiwalową i po prostu pójść do namiotu

albo na swoją kwaterę, tam, gdzie mieszkasz i po prostu dobrze się wypaść. I następnego dnia się okazuje, że mimo zadbania o sen, nadal jesteśmy zmęczone i zmęczeni.

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.

Wypowiedź prowadzącej

I mamy coraz mniej siły do tych wszystkich osób, które czegoś od nas chcą. Chcą się dobrze bawić, chcą korzystać z naszych atrakcji, chcą się rozwijać, chcą sprawnie działać, jeżeli jesteś szefem albo szefową ekipy. Ale z jakiegoś powodu nie możemy im dać tego, czego od nas potrzebują. Tej uwagi, tej troski, której osoby w naszych ekipach potrzebują. I tak sobie też pomyślałam, że jako szefowie, szefowe ekip, osoby prowadzące warsztaty właśnie jesteśmy poddawani codziennie podczas festiwalu, ale także podczas przygotowań do festiwalu, czyli właśnie teraz w tym momencie, kiedy jesteśmy, bardzo różnym takim napięciom. Właśnie ludzie, którzy czegoś potrzebują, informacji, bo o czymś zapomnieli albo coś im się przypomniało, bo musimy gdzieś przesłać jakąś komuś informację, bo mamy ambicje, żeby dokończyć jakąś kolejną rzecz, żeby ten festiwal innym osobom ułatwić, bo możemy w tym przemęczeniu się z kimś na przykład pokłócić, wejść w spór i jakiś konflikt do tego dochodzi, ponieważ jest mało czasu, ta rama, którą festiwal proponuje, jest dosyć intensywna. I w tej intensywności też warto zadbać

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.”

Wypowiedź prowadzącej

o ten odpoczynek. Tak sobie też pomyślałam, że dobrze pomyśleć o tym, jak odpoczywać, kiedy widzimy taką mapę przeciążeń. Z czego ta mapa przeciążeń może się składać? Może się składać z tego, że właśnie ludzie potrzebują, że są w ogóle ludzie i to już niektórych przeciąża. Kochamy ludzi, kochamy społeczności, budujemy tę społeczność od lat, ale jednak ludzie w swojej różnorodności mogą też sprawiać, że jesteśmy przeciążone, przeciążeni. Właśnie te decyzje do podjęcia, co, gdzie, kiedy, jak, z kim. Wiadomo, że do festiwalu dochodzi jeszcze ta intensywność bodźców. W tym roku nie będzie dużej sceny, ale wiemy, że to nie tylko ona generuje hałas. Odpowiedzialność składa się również na tę mapę przeciążeń, że to inne osoby zależą w jakiś sposób od tego, jakie decyzje podejmiemy, jakie zadanie na warsztacie zaproponujemy, na którą

godzinę i gdzie się z kimś umówimy. O tych konfliktach już mówiłam. Na mapę przeciążeń składa się też to, w jakiej jesteśmy kondycji fizycznej po prostu. Każdy z nas jest w innej. No i cała ta nieprzewidywalność festiwalowa. Znamy to z ostatnich lat, że to może być pogoda, ale to mogą być różne inne rzeczy. I w tym działaniu

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”.

Wypowiedź prowadzącej

możemy sobie zadać takie pytanie, czy ja jestem po prostu zmęczona, czy może jestem już wypalona, jeżeli się pogubię w tym swoim przeciążeniu, zmęczeniu. Czasami mnie różne osoby pytają, czym jest wypalenie, a czym jest zmęczenie. Zmęczenie to jest taki rodzaj przeciążenia, który pojawia się po jakimś wysiłku fizycznym, intelektualnym, emocjonalnym. Zazwyczaj mija, gdy się zaregenerujemy, gdy zadbamy o to, żeby odpocząć. Jak odpocząć, to będę mówić jeszcze dalej. Ale nasze relacje z ludźmi i poczucie sensu związane z tym, co robimy, właściwie nie cierpią na tym. Wszystko jest jakby na swoim miejscu po tym odpoczynku. Natomiast wypalenie to jest taki rodzaj zmęczenia, który jest długotrwały, zazwyczaj jest wynikiem takiego długotrwałego, niezaopiekowanego stresu, który jest na tyle silny, że po takim okresie regeneracji nie przechodzi to zmęczenie. Nadal mimo tego, że byliśmy na spacerze, zjedliśmy coś dobrego, poszliśmy spać, nadal odczuwamy ten rodzaj przeciążenia. I w wypaleniu, które, jak powiedziałam, jest powodowane tym, że nie potrafimy poradzić sobie ze stresem, nie umiemy się nim zaopiekować, pojawia się jakiś dystans do otaczającego nas świata. Pojawia się taki rodzaj cynizmu, w którym sobie myślimy, że otaczający nas ludzie to są sprawy do załatwienia, problemy, które ze sobą przynoszą. I pojawia się też takie poczucie braku skuteczności, takie myślenie: kurczę, kiedyś to ja potrafiłam, potrafiłam poradzić sobie z tą sprawą, z którą teraz przychodzą do mnie ludzie i z którą teraz zupełnie nie mogę sobie poradzić. Taka amerykańska badaczka

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.”

Wypowiedź prowadzącej

Christina Maslach, jedna z pionierek zajmowania się i opisywania zjawiska wypalenia aktywistycznego, wolontariackiego, zawodowego, mówi właśnie o takich trzech wymiarach wypalenia. Pierwszy wymiar to jest takie wyczerpanie fizyczne i emocjonalne, czyli takie zmęczenie, które pojawia się, gdy się martwimy, że czegoś jest za dużo, zbyt intensywnie i mamy takie poczucie, ojej, chyba już nie jestem w stanie, można sobie wyobrazić takie naczynie, które jest pełne i że jak nalejesz tam jeszcze jeden mililitr jakiegoś płynu, to się wszystko przeleje. To tak rozumiem wyczerpanie fizyczne i emocjonalne. Takie zmęczenie czyimiś historiami, że nie mogę już słuchać innych ludzi, bo brakuje mi emocji na to, żeby to unieść. Cynizm, o którym mówiłam też wcześniej, to taki zanik empatii, troski i współczucia. Taka postawa dystansowania się do innych. Lubię też o tym mówić, że to jest taki moment, w którym stajemy się niemiłą babą albo niemiłym dziadem, taką osobą, która jest opryskliwa i inne osoby nie lubią do niej podchodzić, to jest oczywiście mechanizm obronny, ubieramy się w ten kostium cynizmu, żeby jakoś ochronić to, co w środku jest takie miękkie i kruche. No i trzeci wymiar wypalenia to jest takie poczucie braku efektywności, czyli to też to, o czym mówiłam przed chwilą, takie poczucie, że ojejku, ja chyba nie umiem sobie poradzić z czymś, albo minął cały dzień i właściwie nie zrobiłam swoich zadań, nie wiem, czym się zajmowałam, umyka mi trochę to moje poczucie sprawstwa. I zaczynam też tracić sens tego, co robię. I można by sobie od razu zadać pytanie, to jak temu przeciwdziałać? Co jest po drugiej stronie? Jeżeli te trzy wymiary wypalenia to jest jakaś ciemna strona mocy,

to można by sobie zadać pytanie: to co jest po jasnej stronie mocy? Co jest przeciwieństwem wyczerpania? Być może przeciwieństwem wyczerpania jest poczucie siły i energia. Co jest przeciwieństwem cynizmu? Tutaj jest odpowiedź na slajdzie. Może to jest właśnie empatia i troska i współczucie. Co jest przeciwieństwem poczucia braku efektywności? Dla mnie to jest poczucie swojej siły i sprawczości. I jak tego uniknąć? Można by sobie zadać kolejne pytanie. Co sprawia, że ja mam energię? Co sprawia, że mam dostęp do moich zasobów empatii, troski, współczucia? Co sprawia, że widzę swoją sprawczość? I gdy sobie odpowiemy na te pytania, to mamy już jakąś odpowiedź, jak z tym wypaleniem działać. Taką odpowiedź, że jeżeli energię przynosi mi spotkanie z ludźmi, albo spacer po łące, albo czytanie książki, albo wysiłek na siłowni, to kiedy w tym tygodniu mogę o to zadbać, żeby dać sobie to, co mi daje tę energię. Jeżeli dostęp do empatii zapewnia mi to, że mam codziennie 20 minut na medytację, albo na rozmowę z bliską osobą, albo na pogłaskanie mojego pieska, to kiedy i jak mogę to zaplanować w swoim napiętym harmonogramie całego dnia. Jeżeli swoją sprawczość mogę mieć do niej dostęp wtedy, kiedy zamiast list to do, czyli do zrobienia, robię listę tego, co zrobiłam i w ten sposób mogę sobie wylistować różne rzeczy, które wydarzyły się dzięki mnie, dzięki mojej sprawczości, mojej kreatywności. To może to jest też sposób na to, żeby właśnie podlewać tę swoją sprawczą naturę. To pomaga też się regenerować i to pomaga jakoś dbać o te zasoby, które w związku ze stresem nam się kończą. I to jest jakaś jedna rzecz,

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.

Wypowiedź prowadzącej

ale tak jak powiedziałam na początku, w związku z tym czasami regenerujemy się i robimy te wszystkie rzeczy, o których powiedziałam przed chwilą, ale z jakiegoś powodu zmęczenie nie odpuszcza i nadal mimo praktykowania relacji z przyjaciółmi, spania, chodzenia na siłownię, nadal odczuwamy zmęczenie. Dlaczego tak się dzieje? Może tak się dzieć dlatego, że to odpoczywanie i odpoczynek jest dość skomplikowaną sytuacją, że możemy mówić o kilku rodzajach odpoczynku. I kluczem do takiej dobrej regeneracji, do dobrego odpoczywania jest właśnie namierzenie tego, co nas przeciąża, co sprawia, że jesteśmy zmęczone, zmęczeni. I jeśli mamy taką diagnozę tego, co nas przeciąża, gdzie jest to zmęczenie, to łatwiej nam będzie się zregenerować, łatwiej nam będzie dobrać rodzaj odpoczynku do tego właśnie rodzaju zmęczenia.

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.”

Wypowiedź prowadzącej

No i taki przykład. Jesteśmy zmęczone, zmęczeni tym, że mamy za dużo decyzji do podjęcia w krótkim czasie. Bardzo chcemy podjąć jak najlepsze decyzje, żeby jak najlepiej zorganizować nasz warsztat, pracę naszej ekipy. I to sprawia, że tutaj najbardziej pracuje część analityczna, intelektualna. W związku z tym być może to jest informacja, jeżeli sobie prześledzimy tak swój dzień, co ja robiłam, że właśnie odpowiadałam na maile, odpowiadałam na zapytania. Może zmęczyła mi się głowa po prostu. Przydałby mi się jakiś odpoczynek dla mojego umysłu, odpoczynek mentalny. Być może moje zmęczenie bierze się stąd, że jest za dużo hałasu, za głośno i za dużo ludzi i po prostu jestem przebodźcowana i potrzebuję takiego zadbania o swoje zmysły, odpoczynku sensorycznego. A może właśnie zmęczyłam się relacjami i cały dzień otaczały mnie osoby, które nie pytały, co u mnie, tylko opowiadały o sobie i potrzebuję teraz spotkać się z osobą, która zapyta mnie: hej, Karolina, co u ciebie, jak ty się masz? A może jestem zmęczona tym, że mam na sobie za dużo odpowiedzialności, zaczynam się trochę tego bać i w ogóle zastanawiam się, po co ja to robię i tracę poczucie sensu w tym, co robię. I wtedy może potrzebuję odpoczynku, który zadba o moje emocje i przywróci mi kontakt z takim właśnie sensem, z tym, co jest dla mnie

ważne, że sobie przypomnę, dlaczego ja tu jestem, dlaczego mimo tych okropnych upałów i zmęczenia takiego emocjonalnego wciąż robię ten Slot, co jest tam dla mnie wartością. I czasami to przypomnienie sobie jest jakimś pierwszym krokiem do takiego odpoczynku związanego z sensem tego, co robimy.

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.”

Wypowiedź prowadzącej

Podsumowując, możemy mówić o takich siedmiu rodzajach odpoczynku. O odpoczynku, który jest takim po prostu fizycznym odpoczynkiem, w którym dbamy o swoje ciało. O to, żeby ono było rozciągnięte, nawodnione, wyspane, wymasowane, zrelaksowane. Możemy mieć taki odpoczynek mentalny, czyli dbamy o swoje myśli, żeby nasza głowa produkowała myśli, które są wspierające, które pozwalają nam się lepiej poczuć. Możemy mieć też taki odpoczynek sensoryczny, w którym musimy po prostu zmniejszyć liczbę bodźców, które nas otaczają. Odciać się od hałasu, od światła, od ludzi, zamknąć oczy, odejść od tłumu na chwilę, skupić, wziąć w rękę coś miłego i po prostu dostymulować jakoś swój zmysł dotyku, albo wręcz przeciwnie, albo skoczyć na golasa do rzeki, wymyślam teraz. Jeśli chodzi o taki społeczny rodzaj odpoczynku, to jest dbanie o relacje, O to, żeby móc usłyszeć właśnie, mieć kontakt z osobami, które nas karmią, które nas odrywają od konfliktów. Może to być spacer z bliską osobą albo telefon do kogoś, kto nas wysłucha bez oceny. Mamy też taki rodzaj odpoczynku nazywany odpoczynkiem kreatywnym. Lubię o tym mówić, że to jest takie zadbanie o swoją wyobraźnię, o to, żeby praktykować zachwyt. W sytuacji Slotu to może być takie danie sobie prawa do tego, żeby skorzystać z tego Slotu na zasadach uczestnika, uczestniczki. Obejrzeć wystawę, posłuchać koncertu, wziąć udział w jakichś warsztatach teatralnych, tanecznych, a może poetyckich, może wykleić jakiś kolaż, coś, co pokaże nam, że jestem osobą twórczą i w ten sposób właśnie możemy rozbudzić swoją wyobraźnię. No i ten siódmy rodzaj odpoczynku to jest odpoczynek taki duchowy czy sensotwórczy, czyli właśnie to,

o czym mówiłam, co nas jakoś łączy z naszym poczuciem sensu, że mamy takie poczucie, że przypominam sobie, po co ja tu jestem, dlaczego ja się zajmuję tym, czym się zajmuję. To może dotyczyć oczywiście bycia na Slocie, przygotowywania go, ale też każdej innej waszej aktywności zawodowej czy pozazawodowej. I jeśli coś sprawia ci trudność, że musisz się do tego działania, które kiedyś sprawiało ci przyjemność, frajdę, rozwijało cię, zmusić, to może to jest moment na taką stopklatkę i żeby sobie zadać to pytanie, dlaczego ja to robię, co mi to daje, co ja z tego mam na takim gdzieś głębszym poziomie. I jeśli umiemy namierzyć właśnie to, co nas przebudzcowało, co sprawiło, że jesteśmy zmęczone, zmęczeni, to łatwiej nam pomyśleć o tym, jak odzyskać tę energię, jak odzyskać, w jaki sposób się zaregenerować po prostu.

Slajd 10. Odpoczynek jako kompetencja lidarska

[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 lidarska”. 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 lidarska - ustalam z zespołem zasady pracy i odpoczynku”.

Wypowiedź prowadzącej

W tytule tego warsztatu, spotkania jest o tym, że odpoczynek to kompetencja lidarska. Co to oznacza, że odpoczynek jest kompetencją lidarską? Ja to rozumiem tak, że jest to jakaś zdolność do rozpoznania tych własnych deficytów. Deficytów w tym sensie, żeby umieć rozpoznać to, gdzie nam ta energia ucieka. Czy ucieka nam właśnie fizyczna energia, czy energia intelektualna, czy właśnie ucieka nam w tym obszarze związanym z emocjami, czy z sensoryką, czy z aspektem społecznym, czy z naszą kreatywnością, czy z dostępem do sensu. To mam na myśli, mówiąc o tym deficycie. Zdolność do rozpoznania własnych deficytów energii i dobieranie w związku z tym adekwatnych form regeneracji. I taką najważniejszą rzeczą związaną z tą kompetencją jest taka umiejętność samoobserwacji. Umiem zauważyć, co się ze mną dzieje. Jak to zrobić? Może właśnie za pomocą takiego krótkiego ćwiczenia, że znajduję sobie jakieś spokojne miejsce, ciche i zamykam na chwilę oczy, albo nie, jeśli nie jest to moja ulubiona technika i zadaję sobie takie pytanie, co się ze mną dzieje? Jak ja się czuję? Co w mojej głowie? Jakie mam teraz myśli? Jakie czuję emocje? Czy może jest jakaś we mnie złość? A może jakiś smutek? A w ogóle jak się ma moje ciało? I może wtedy na przykład poczuć, że ojej, dzisiaj to się nadźwigałam i bolą mnie plecy. I to jest taka pierwsza rzecz, którą można zrobić. Zatrzymać się i sprawdzić, co się ze mną dzieje, jak się mam. I później, jak mamy ten dostęp do całej obserwacji, można nazwać właśnie ten deficyt. Kurczę, chyba dzisiaj za dużo rozmów przeprowadziłam na skomplikowane tematy. Muszę odpocząć i porozmawiać teraz, pożartować tylko. Wiem, czego potrzebuję, nazywam to. Potrzebuję teraz po prostu porozmawiać nie o pracy, nie o obowiązkach, tylko o smakach lemoniad, które lubię. Jeśli wiem, czego potrzebuję, jeśli umiem to zauważyć i umiem nazwać to, czego potrzebuję, to łatwiej mi będzie zadbać o tę regenerację i wymyślić, sprawdzić, jaką praktykę mogę sobie podarować. Czy spacer, czy rozmowę, czy poturlanie się na łące, a może pójście na warsztaty. I zachęcam do tego, żeby podążać za tą intuicją i sprawdzać. I też pokazywać innym osobom, które z nami pracują, że można sobie na to pozwolić. Bo jeśli wdramy te mikropraktyki związane z odpoczynkiem, dbaniem o siebie, to być może inne osoby, dla których jesteśmy ważne, ważni, mogą się zainspirować. I możemy też wejść na ten poziom odpowiedzialności lidarskiej, jeśli szefujemy jakiejś ekipie na Slocie. Jeżeli mamy swoją grupę uczestników warsztatowych, to możemy razem, nawet w trakcie warsztatu, który trwa godzinę i 45 minut, ustalić zasady, że po pierwszej godzinie jest krótka przerwa. Nie wiem, na łyk wody, na przeciągnięcie się i jeśli szefujesz jakiejś ekipie, to też można z zespołem ustalić, w jaki sposób pracujecie i kiedy i jak odpoczywacie. Czy robicie to razem, a może każdy osobno. To pozwala osobom, które z wami pracują, poczuć się bezpiecznie, zrozumieć zasady i pozwolić sobie też na ten odpoczynek, bo często po prostu nie dajemy sobie prawa do tego, żeby odpocząć, bo chcemy jak najwięcej z siebie dać innym, chcemy, żeby kolejny festiwal wyszedł jeszcze wspanialej niż poprzedni, bo mamy ambicje, bo potrzebujemy

się wykazać i w związku z tym zapominamy, że żeby to wszystko robić, potrzebujemy mieć też dostęp do odpoczynku i inspirujemy w ten sposób też inne osoby do tego, żeby odpoczywały.

Dobra, i to będzie koniec mojej prezentacji, ale nie koniec tego spotkania. Zastanawiam się, czy są jakieś pytania do tego, co powiedziałam. Jeszcze możemy zostawić to włączone nagrywanie, bo może wasze pytania mogą być interesujące dla osób, które obejrzą to nagranie później i też z tego skorzystają. Jeżeli nie chcesz włączyć kamery, a masz pytanie,

Zmiana obrazu po zakończeniu prezentacji

[29:36] Zmiana obrazu

Opis wizualny obrazu

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

Wypowiedź prowadzącej

[Karolina:] Oj, przepraszam. To możesz napisać pytanie na czacie.

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.

Wypowiedzi

[Krzysiek Rakowski:] Karolina, czy ty się przygotowujesz do tego odpoczynku przed Slotem? Na przykład po tylu latach, ilu już jesteś, masz już jakieś takie rozpoznanie siebie, że sobie planujesz, że na przykład wiesz, że musisz odpoczywać, nie wiem, dwie godziny dziennie na Slocie, coś takiego?

[Karolina:] Wiem, że muszę odpoczywać na Slocie. Dwie godziny to chyba mi się jeszcze nie udało, ale tak, wiem to o sobie, wiem, że muszę mieć w ciągu dnia moment, w którym... Właśnie dla mnie trudna jest ta sensoryka i moim takim standardem na Slocie jest to, że wychodzę na łąkę i spaceruję. Bardzo mi pomaga kontakt z naturą i mimo, że na terenie festiwalu jest dużo miejsc, w których jest ta natura, to potrzebuję wyjść właśnie bliżej rzeki na łąkę. Staram się pamiętać o tym. Nie wiem, czy to jest odpowiedź na twoje pytanie, ale tak, nie było tak od zawsze. Na pierwszy Slot przyjechałam zupełnie nieprzygotowana, nie wiedziałam, czego się spodziewać. Na drugi i trzeci chyba też, ale teraz już wiem, że nawet kosztem tego, że ja nie spotkam się z kimś, że ominą mnie jakieś super warsztaty, to wiem, że to będzie mi służyło. Jeżeli odpuszczę.

[Krzysiek Rakowski:] Właśnie ciekawi mnie to, że można sobie stworzyć taką strukturę wcześniej trochę, bo ja do tej pory wydaje mi się, że ja na Slocie reagowałem na gorąco,

że tak powiem, że sprawdzałem, co się dzieje i dostosowywałem do tego jakieś zachowanie, jakieś potrzeby, które to potrzebowałem zaspokoić czy coś, ale nie zastanawiałem się tak przed Slotem nad tym, w jaki sposób, nie wiem, jakby może nie dopuszczę, że będę się starał nie dopuszczać do jakichś rzeczy, które mi się przydarzyły na tych Slotach poprzednich. Bardzo fajne myśli, bardzo mi się to podoba. To też, że trochę jako liderzy też czasem, właśnie to, co mówiłaś, że przez to, że sami sobie dajemy prawo do odpoczynku, dajemy też prawo do odpoczynku innym. I w zonie to jest dosyć istotne, bo tam właściwie nie ma granic pracy tak naprawdę, bo oni wszyscy pracują wtedy, kiedy chcą, ale muszą to zrobić i o tym odpoczynku być może też trzeba im przypominać, z jednej strony, a z drugiej ja muszę sobie mówić, że oni mają prawo do odpoczynku mimo wszystko, że oni tam coś robią w sposób taki trochę nielimitowany i więcej kreatywny.

[Karolina:] Mówisz o bardzo ważnej rzeczy, bo zmęczenie jest chorobą zaraźliwą i wypalenie jest też syndromem zaraźliwym. To oznacza, że jeżeli mamy w zespole jedną osobę, która jest przeciążona, ale próbuje właśnie nadrabiać miną, to na poziomie komórkowym wszystkie inne osoby to czują i też chcą dać radę. Więc takie trzymanie tego, że hej, dam radę, bo mamy szansę zrobić super zin i rozumiem te ambicje, bo to jest właśnie takie rozstrzyganie na poziomie tego produktu, który chcemy wyprodukować, najlepszego i na takim właśnie naszym ludzkim humanistycznym podejściu do życia, no nie? Więc jak ty czujesz, że jesteś zmęczony, to pewnie inne osoby też to czują, bo jak się pracuje w zespole, to się udziela. Więc tym bardziej to jest ważne, żeby powiedzieć, dobra,

idziemy teraz na lemoniadę, albo teraz odkładamy kolorowe kredki i wszystkie te rzeczy i robimy coś innego.

[Krzysiek Rakowski:] To tak jeszcze a propos tego wypalenia. Bardzo fajnym pomysłem okazało się przegadanie ostatniego dnia, wtedy, kiedy już nie ma nic do roboty, bo tylko czekamy na wydruk, przegadanie tego, jak było przez ten tydzień, bo do tej pory wszyscy się spinają, żeby właśnie to dopiąć, ale później nagle się na przykład okazało, że bardzo przeszkadzała akustyka w tej sali, że trudno, że właśnie było takie przeciążenie sensoryczne, że może na przyszły rok można by coś zrobić z tą... Albo właśnie takie pozwolenie na wychodzenie do pracy tam, gdzie się potrzebuje, właśnie tam na łąkę, czy potrzebujesz posiedzieć gdzieś indziej, czy potrzebujesz posiedzieć w przyrodzie, żeby to była też taka otwarta sprawa. To jest też fajne, że jakby trudno jest pewne rzeczy wyłapać w trakcie tego, jak to się dzieje, ale później, jak można zebrać zespół i pogadać z nimi na ten temat, jak im faktycznie było, to fajnie te wnioski później pozbierać, zapisać i trzymać na przyszły rok. Tak zrobiliśmy... w wielu rzeczach fajnie to wyszło.

[Karolina:] Super.

[Karolina:] No to jest właśnie ta samoobserwacja, że można to mieć w stosunku do siebie, co ja mam, co teraz się ze mną dzieje, ale też właśnie to przenieść na poziom zespołu. To zobaczymy, jak tutaj jest, jak się czujemy, jak się macie. To jest ten moment, kiedy potrafimy się zatrzymać i zauważyć, bo możemy na początku nie wiedzieć, co się dzieje, ale czujemy, że coś jest. To wtedy można to po prostu otworzyć i powiedzieć, hej, coś jest nie tak, czy tylko ja to mam, czy inni też to mają. I zazwyczaj inni też to mają.

[Krzysiek Rakowski:] Bo teraz mi też przyszło do głowy, słuchaj, w zeszłym roku było tak, zwróć na to uwagę teraz, od początku, czy tak jest i ten, i najwyżej właśnie, jak ci tu jest za głośno, to wyjdiesz.

[Karolina:] Yhm.

[Krzysiek Rakowski:] No bo mamy część ludzi, którzy są z zeszłego roku,

kilka nawet już, jeden chyba jest od samego początku, ale mamy też nowych ludzi, więc możemy im zwrócić na to uwagę, że właśnie takie są problemy z tym.

[Karolina:] Super. Bardzo ci dziękuję za twój głos. Jeszcze zadanie dla osób, które będą odsłuchiwać nagranie, bo za chwilę zaproszę osoby, które są tutaj ze mną dzisiaj online, do takiego praktycznego zadania. Chciałabym, żeby to zadanie miało takie trzy punkty. Pierwszy punkt, nazywam to taką mapą przeciążeń, żeby sobie wziąć kartkę, długopis i zadać pytanie: co najbardziej zużywa mnie, moją ekipę podczas pracy w Slocie czy w ogóle, jeżeli chcesz też zastosować to nie tylko do bycia na Slocie. Czyli taka stop-klatka. Co mnie najbardziej zużywa? Co moją ekipę najbardziej zużywa? Jaki rodzaj właśnie działania? Czy to jest właśnie fizyczne przeciążenie, czy emocjonalne, czy może zmysłowe, czy jakiś aspekt społeczny, a może coś jeszcze innego? W związku z tym, czego może tobie, twojemu zespołowi brakować? To jest drugie pytanie. I trzecie, w związku z tym, co już wiesz, jaką zmianę mógłbyś, mogłabyś wprowadzić? Co zmienić? Jakiś jeden mały krok? I kiedy? Więc to jest takie zadanie dla osób, które będą odsłuchiwały sobie to nagranie w dowolnym momencie. Wiem, że łatwo się mówi: odpuść, odpocznij. To nie jest tylko po to, żebym tutaj was zachęcała do tego. Bo wiem, że to jest po prostu duża zmiana, bo żyjemy w czasach, gdzie wymaga się od nas dużo, sami od siebie wymagamy, więc mam taką misję, żeby przyglądać się temu odpoczynkowi i znajdować dziury w systemie, w którym pracujecie, żyjecie, tak żeby ta przestrzeń na odpoczynek się poszerzała. Ale żeby to też nie było kolejne zadanie do zrobienia, żeby to nie było na liście, to jeszcze ten odpoczynek muszę zrobić spokojnie.