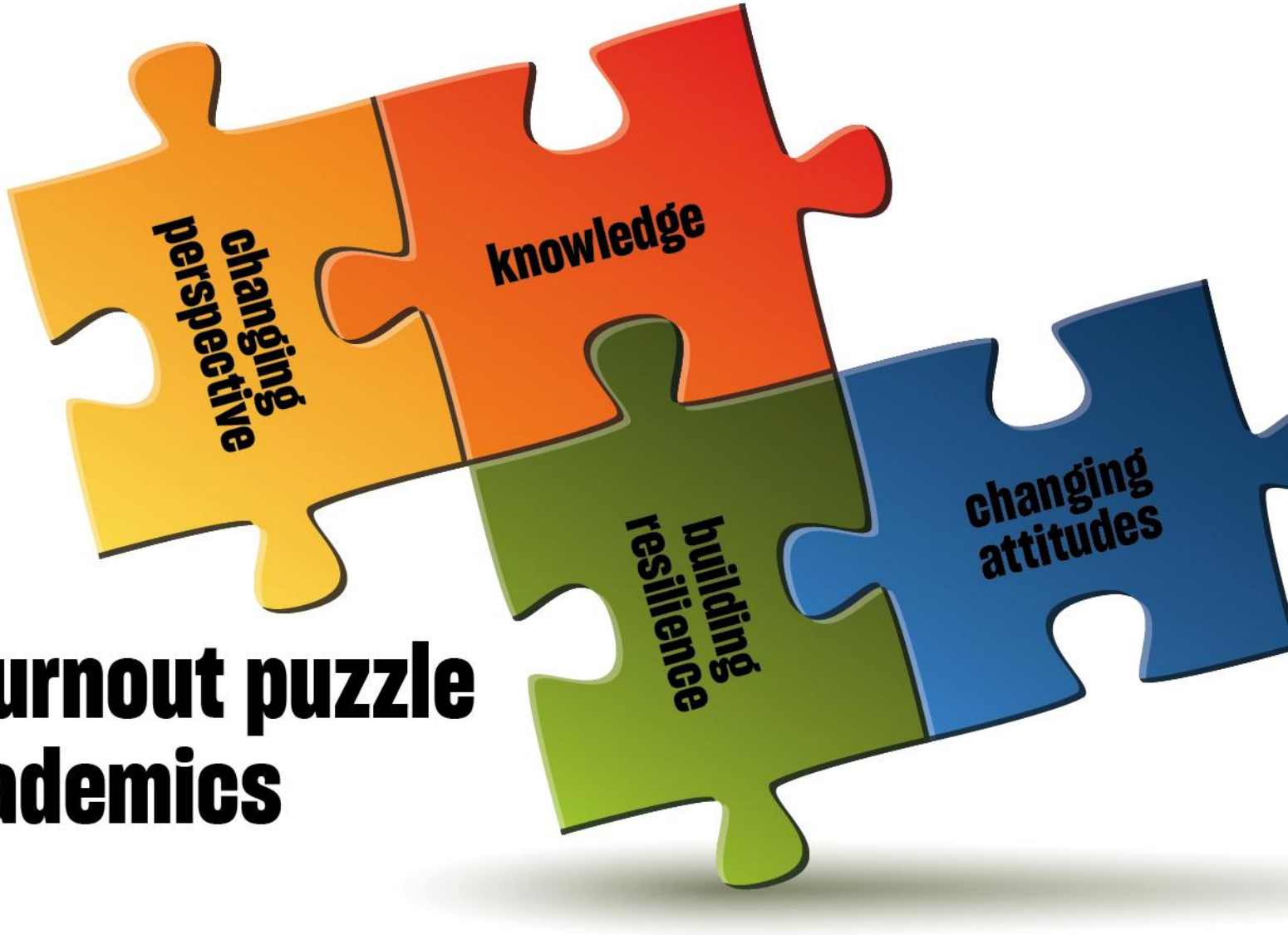
Funded by the European Union
Dobre Kadry Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.
UNIVERSITY of NICOSIA
BUEM 20 YEARS 2004 2024
UCZELNIA KORCZAKA



Anti-burnout puzzle for academics

Funded by the European Union

Dobre Kadry
Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.

UNIVERSITY of NICOSIA

BUEM 20 YEARS 2004 2024

UCZELNIA KORCZAKA

Anti-burnout puzzle for academics

Planszówki jako prewencja wypalenia zawodowego

Autor:

Anti-burnout puzzle for academics

WSTĘP TEORETYCZNY

WSTĘP TEORETYCZNY

Gra planszowa (potocznie planszówka) – rodzaj gry towarzyskiej, do której używana jest plansza.

KORZYŚCI

Stymulacja poznawcza

- **Pamięć robocza i długoterminowa**
- **Logiczne myślenie, rozwiązywan**
- **Elastyczność poznawcza**
- **Koncentracja i uwaga**
- **Planowanie długofalowe**

KORZYŚCI

Regulacja emocji i redukcja stresu

- **Ucieczka od stresorów**
- **Poczucie kontroli**
- **Bezpieczne przeżywanie rywalizacji i porażki**

Korzyści społeczne

- **Budowanie więzi**
- **Komunikacja i negocjacje**
- **Rozwijanie empatii**

DZIAŁANIE PRZECIW WYPALENIU ZAWODOWEMU

Badania sugerują, że *aktywności wymagające zaangażowania umysłowego, ale pozbawione presji wyników* — jak gry planszowe — mogą:

- **Przełamywać monotonię**
- **Przywracać radość z podejmowania wyzwań**
- **Wzmacniać relacje**
- **Pobudzać kreatywność**

ŹRÓDŁA

•Przydatność gier planszowych w stymulacji poznawczej

•Noda, A., & Shirotsuki, K. (2019). *Effects of board games on cognitive functions: A systematic review. Games for Health Journal*, 8(3), 153–164.

•de la Hera, T., et al. (2021). *The impact of tabletop games on cognitive skills and wellbeing: A scoping review. Simulation & Gaming*, 52(1), 1–26.

•Gry a zdrowie psychiczne i redukcja stresu

•Granic, I., et al. (2014). *The benefits of playing video games. American Psychologist*, 69(1), 66–78

•Treadaway, C., et al. (2020). *Playful engagement and mental health: The role of play in promoting wellbeing. The Journal of Mental Health and Wellbeing*.

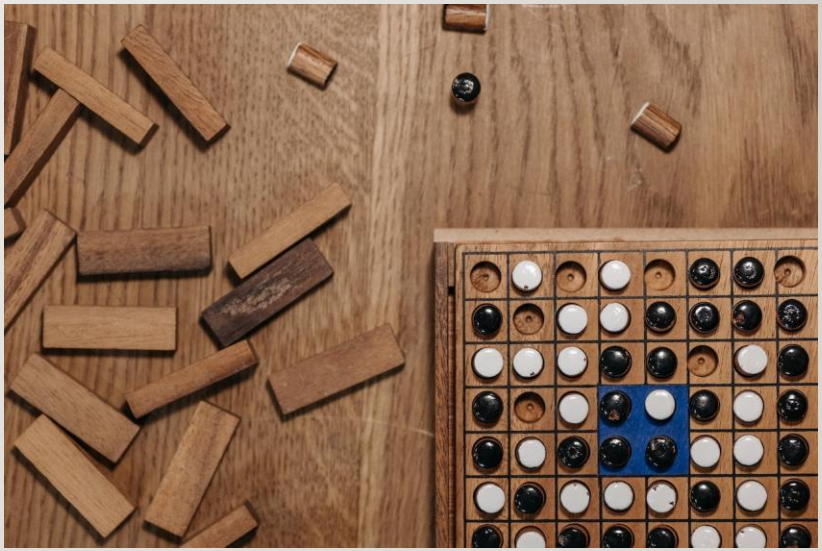
•Gry jako narzędzie przeciwdziałania wypaleniu

•Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A multidimensional perspective*

•Chen, H., et al. (2020). *Leisure activities and burnout recovery: The mediating role of psychological detachment. Journal of Occupational Health Psychology*, 25(4), 273–286

TYPOLOGIA

- Gry strategiczne
- Gry narracyjne
- Gry kooperacyjne
- Gry logiczne
- I wiele więcej ☺



Anti-burnout puzzle for academics

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA 1.

ZAPRASZAM DO STOŁÓW!

Gry na początek:

AZUL

- **Liczba graczy:** 2 - 4 osoby
- **Wiek:** od 8 lat
- **Czas rozgrywki:** 30 - 45 minut

CARCASSONE

- **Liczba graczy:** 2 - 5 osób
- **Wiek:** od 7 lat
- **Czas rozgrywki:** 30 - 45 minut

WSIĄŚĆ DO POCIĄGU (TICKET TO RIDE)

- **Liczba graczy:** 2 - 5 osób
- **Wiek:** od 8 lat
- **Czas rozgrywki:** 60 - 90 minut

PANDEMIC

- **Liczba graczy:** 2 - 4 osób
- **Wiek:** od 10 lat
- **Czas rozgrywki:** około 60 minut

Anti-burnout puzzle for academics

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA 2.

ZAPRASZAM DO STOŁÓW!

Na drugich warsztatach poznamy więcej gier.

WARSZTATY VOL 2

Gry zaawansowane (wraz z garścią nowych pojęć)

NEUROSHIMA HEX

Asymetria

- **Liczba graczy:** 2 - 4 osoby
- **Wiek:** od 10 lat
- **Czas rozgrywki:** 45 - 90 minut

TERRAFORMACJA MARSA

Ekonomia

- **Liczba graczy:** 1 - 5 osób
- **Wiek:** od 12 lat
- **Czas rozgrywki:** 90 - 120 minut

CARCASSONE + DODATKI!

Pick'n Match

- **Liczba graczy:** 2 - 6 osób
- **Wiek:** od 7 lat
- **Czas rozgrywki:** 30 - 45 minut

NEMESIS*

Gra z gwiazdką – dla szukających wyzwania ;)

Semi-kooperacja

- **Liczba graczy:** 1 - 5 osób
- **Wiek:** od 12 lat
- **Czas rozgrywki:** 90 - 180 minut

Anti-burnout puzzle for academics

ZAKOŃCZENIE

ANALIZA SPOSTRZEŻEŃ I EFEKTÓW