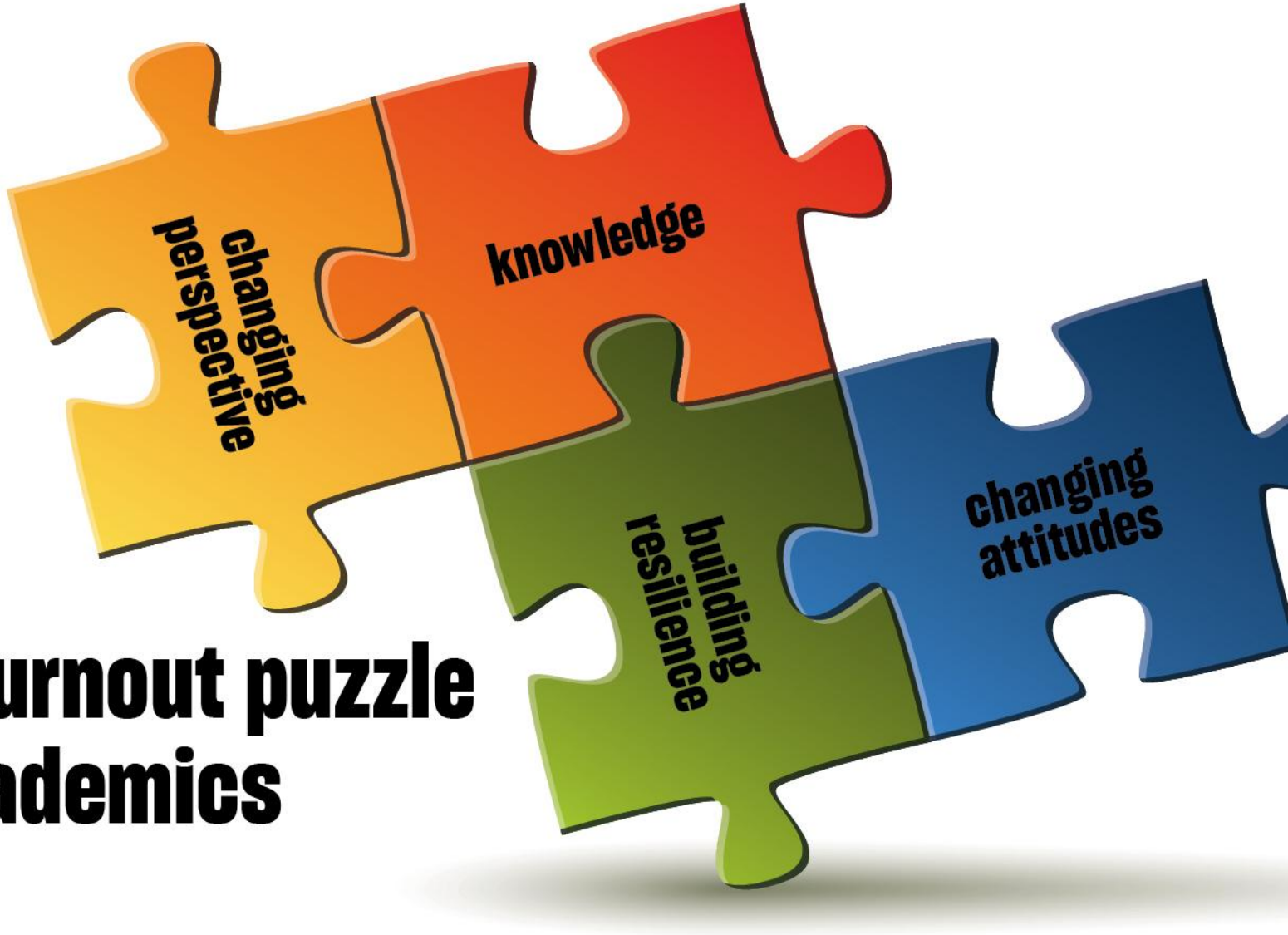
Funded by the European Union
Dobre Kadry Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.
UNIVERSITY of NICOSIA
BUEM 20 YEARS 2004 2024
UCZELNIA KORCZAKA



Anti-burnout puzzle for academics

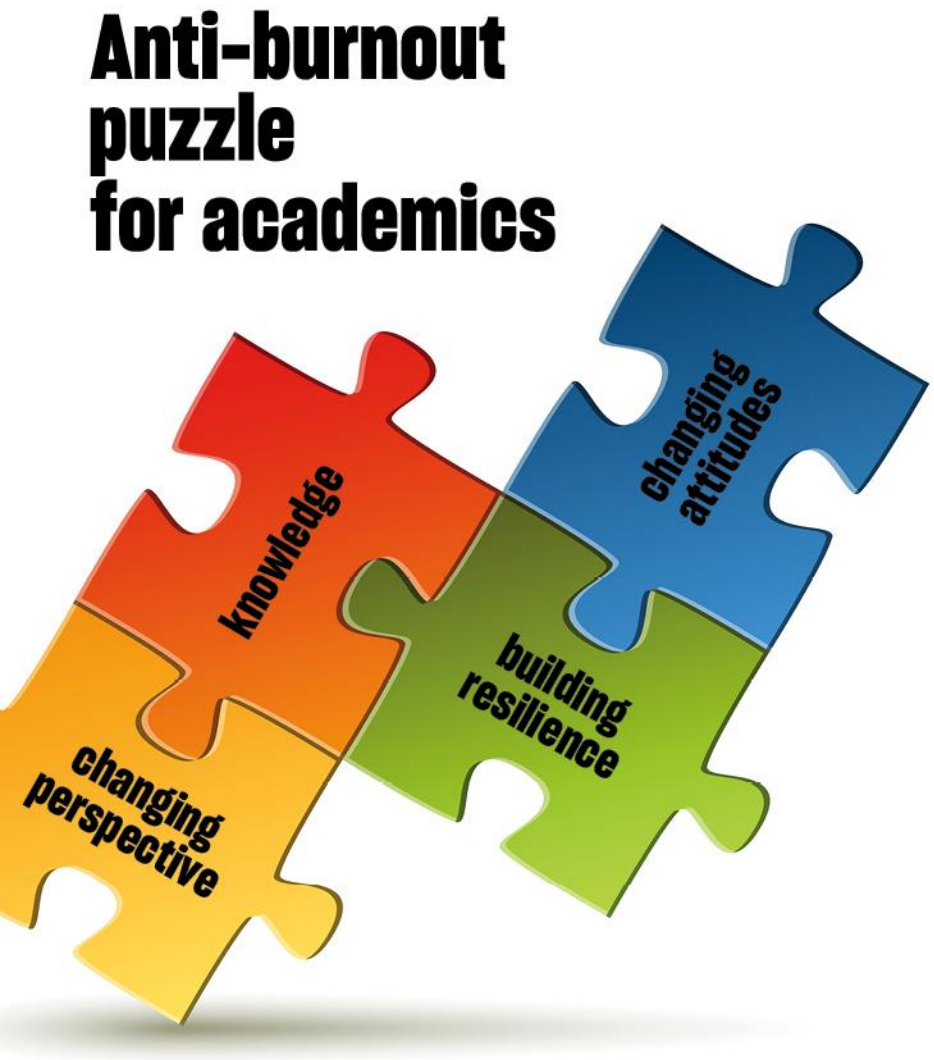
Funded by the European Union

Dobre Kadry

UNIVERSITY of NICOSIA

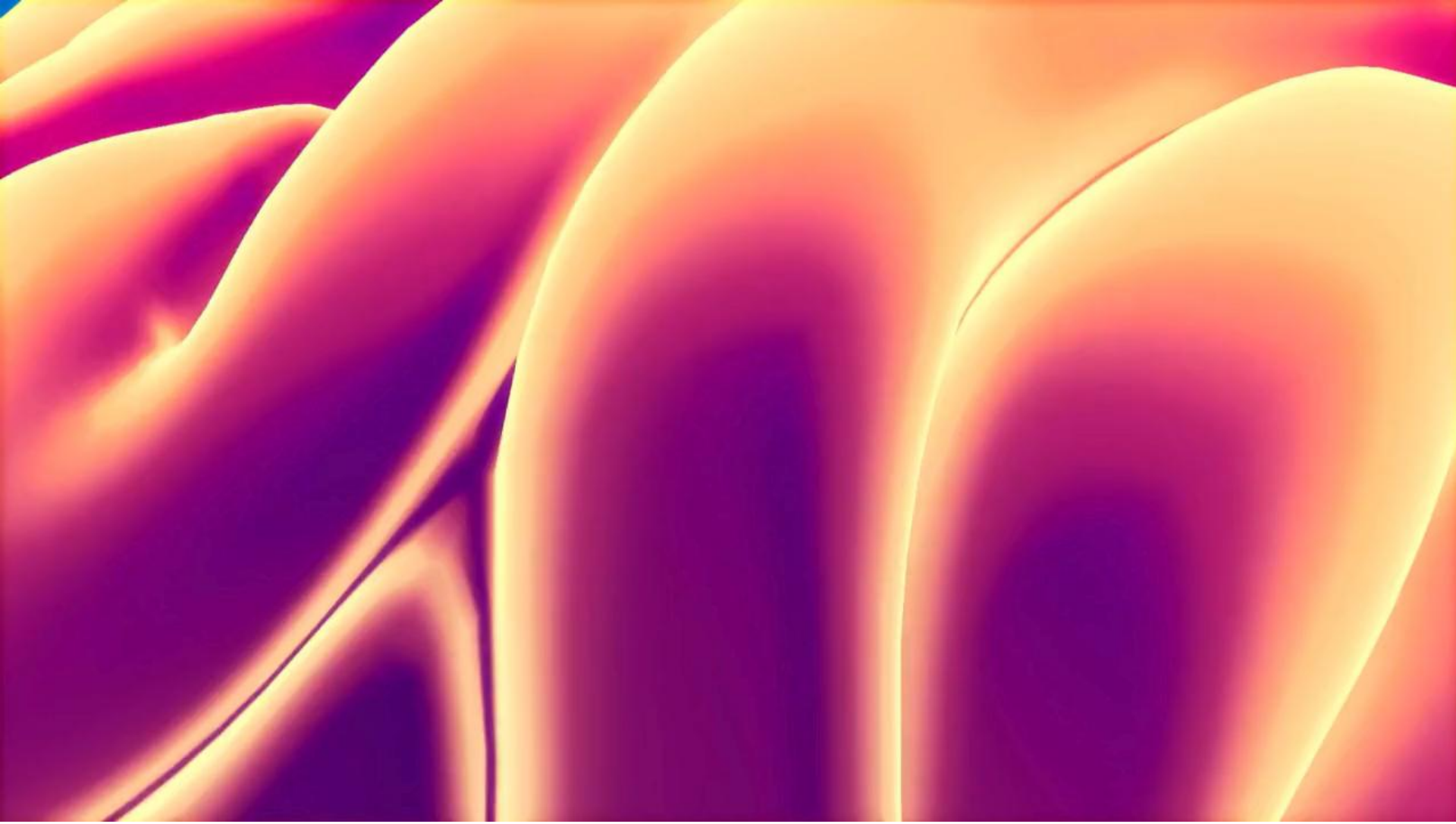
BUEM 20 YEARS 2004 2024

UCZELNIA KORCZAKA



BLIŻEJ SIEBIE

Mądrość ciała w prewencji wypalenia zawodowego



Autorka: Lucyna Piwowarska - Dmytrów

Anti-burnout puzzle for academics

Funded by the European Union

Dobre Kadry

UNIVERSITY of NICOSIA

BUEM 20 YEARS 2004 2024

UCZELNIA KORCZAKA

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

MYŚLI

„W życiu nie chodzi o to, by przeczekać burzę.
Chodzi o to, żeby nauczyć się tańczyć w deszczu.”

mądrość ludowa

Anti-burnout puzzle
for academics

CZYTAJ ZNAKI

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

AUN AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY

- Składa się z trzech części: **układu współczulnego, przywspółczulnego oraz części entericznej (jelitowej)**.
- **Układ** współczulny **przygotowuje organizm do reakcji „walcz lub uciekaj" w sytuacjach stresowych (np. zwiększa tętno, rozszerza źrenice).**
- **Układ przywspółczulny działa odwrotnie – uspokaja organizm, wspiera regenerację i procesy trawienne.**
- **Część entericzna kontroluje funkcjonowanie przewodu pokarmowego, często nazywana „mózgiem jelitowym" ze względu na swoją względną autonomię.**

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

FILOZOFIA
STOICKA

- **Żyj zgodnie z naturą i rozumem.**
- **Skup się na tym, co zależy od Ciebie**
- **Wewnętrzny spokój osiągasz przez mądrość, odwagę, sprawiedliwość i umiar**

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

MYŚLI

„Między bodźcem a reakcją istnieje przestrzeń.
To w niej człowiek odnajduje swoją wolność – zdolność wyboru.
A w tym wyborze – sens i możliwość rozwoju.”

– inspirowane myślą Viktora E. Frankla

Viktor E.Frankl, autor książki „Człowiek w poszukiwaniu sensu” (*Man's Search for Meaning*)

Anti-burnout puzzle
for academics

ZNAJDŹ SWOJE „MOMENTUM”

Funded by the European Union

Dobre Kadry

UNIVERSITY of NICOSIA

BUEM 20 YEARS 2004 2024

UCZELNIA KORCZAKA

Anti-burnout puzzle for academics

DOBRE PRAKTYKI BLIŻEJ SIEBIE

część praktyczna

DOBRE PRAKTYKI

BLIŻEJ SIEBIE

część praktyczna

Anti-burnout puzzle for academics

LODOŁAMACZ – AKADEMICKIE BINGO
test poziom wypalenia zawodowego

WEWNĘTRZNY OBSERWATOR
świadomość ciała jako punkt wyjścia
ćwiczenie uważności z wykorzystaniem techniki wizualizacji

CIAŁO, GŁOS, INTUICJA
technika pracy z ciałem
ćwiczenie umiejętności pozbywania się napięć przez oddech

ZARZĄDZANIE ENERGIĄ
przegląd technik i metod pracy z ciałem
ćwiczenia praktyczne

REDUKCJA NAPIĘĆ
uwaga/uważność
emocje
schematy poznawcze/przekonania

PRYWATNA INSTRUKCJA OBSŁUGI
tworzenie indywidualnego planu radzenia sobie w codzienności