Anti-burnout puzzle for academics

SYLABUS

1. Informacje ogólne
Tytuł warsztatu: BLIŻEJ SIEBIE – mądrość ciała w prewencji wypalenia zawodowego
Forma zajęć: prelekcja i warsztat praktyczny (* np. warsztaty praktyczne / wykład interaktywny / ćwiczenia / symulacje / warsztaty projektowe / …)
Czas trwania: 8 h, 2 dni (*liczba godzin / dni)
Prowadzący: Lucyna Piwowarska – Dmytrów Specjalistka w dziedzinie kulturoznawstwa (Uniwersytet Wrocławski), animatorka kultury (specjalizacja: taniec), trenerka zdrowego stylu życia (Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach) oraz liderka higieny cyfrowej (Instytut Cyfrowego Obywatelstwa). (*imię i nazwisko, specjalizacja)
2. Cel ogólny warsztatu
Celem warsztatu jest kompleksowe wprowadzenie uczestników w zagadnienia związane z psychofizjologicznymi mechanizmami funkcjonowania ciała oraz praktycznymi sposobami ich wykorzystania w prewencji wypalenia zawodowego. Uczestnicy zapoznają się z aktualną wiedzą na temat współdziałania umysłu, mózgu i ciała, ze szczególnym uwzględnieniem roli autonomicznego układu nerwowego w regulacji reakcji na stres. Omówiona zostanie oś jelita–mózg jako złożony, dwukierunkowy system komunikacji między przewodem pokarmowym a ośrodkowym układem nerwowym, pełniący funkcję kanału wymiany informacji o homeostazie organizmu. Dane te mogą być integrowane przez mózg z innymi bodźcami sensorycznymi, co w konsekwencji wpływa na odpowiedzi behawioralne oraz procesy poznawczo-emocjonalne. Warsztat ma na celu rozwijanie świadomości ciała poprzez naukę odczytywania i interpretowania sygnałów płynących z organizmu, doskonalenie umiejętności autodiagnozy oraz dobór adekwatnych, indywidualnie dopasowanych technik pracy z ciałem i umysłem, które mogą przeciwdziałać negatywnym skutkom chronicznego stresu i obciążenia pracą. Integralnym elementem programu jest wprowadzenie do wybranych aspektów filozofii – modeli myślenia wspierających i kształtujących postawy akceptacji wobec czynników niezależnych od naszej kontroli – oraz psychologii posiadania, nurtu badającego, jak poczucie własności i decyzyjności wpływa na motywację oraz trwałość wdrażanych zmian. Uczestnicy warsztatu mają możliwość samodzielnego wyboru i dostosowania technik pracy z ciałem oraz metod regulacji psychofizycznej do swoich preferencji i potrzeb. Taki indywidualny dobór zwiększa poczucie autonomii i sprawczości, co sprzyja konsekwentnemu stosowaniu wybranych praktyk na co dzień. Zgodnie z wynikami badań nad efektem posiadania (endowment effect), większe zaangażowanie i przywiązanie do wypracowanych strategii pojawia się wtedy, gdy są one postrzegane jako „moje” – w sensie osobistego wyboru, a nie narzuconego rozwiązania.

Koncentracja na własnych działaniach może wspierać odporność psychiczną, sprzyjać równowadze wewnętrznej oraz wzmacniać poczucie sprawczości w codziennym funkcjonowaniu zawodowym i osobistym.

(*Krótki opis tego, co uczestnik powinien osiągnąć po zakończeniu warsztatu np. identyfikacja i rozwijanie własnego potencjału, umiejętność diagnozy, wiedza na temat preferowanych hobby …)

3. Efekty uczenia się (zgodne z ERK)

(*lista czasowników operacyjnych w załączniku 1)

Wiedza – Uczestnik: (co uczestnik będzie wiedział po zakończeniu warsztatu?)

W1. opisuje powiązania między ciałem, emocjami i myślami

W2. identyfikuje objawy przeciążenia psychofizycznego

W3. klasyfikuje techniki pracy z ciałem w kontekście prewencji wypalenia zawodowego

Umiejętności – Uczestnik: (co uczestnik będzie potrafił zrobić?)

U1. analizuje sygnały płynące z ciała i interpretuje ich znaczenie

U2. dobiera techniki pracy z ciałem w zależności od stanu psychofizycznego

U3. stosuje proste techniki relaksacyjne i ruchowe w celu autoregulacji

Kompetencje społeczne – Uczestnik: (jak uczestnik będzie funkcjonował w kontekście społecznym i zawodowym?)

K1. adaptuje się do zmiennych warunków pracy i życia

K2. buduje relacje opartą na empatii i otwartej komunikacji

K3. inicjuje działania na rzecz utrzymania równowagi psychofizycznej

4. Treści programowe (lista tematów omawianych w czasie warsztatu)

Temat 1:
„Rozum ciała" – neurofizjologia stresu i mechanizmy regulacji

- Budowa i funkcje autonomicznego układu nerwowego.
- Rola osi jelita–mózg jako systemu wymiany informacji między przewodem pokarmowym a mózgiem.
- Neurofizjologiczne podstawy reakcji stresowej.
- Homeostaza i jej znaczenie dla dobrostanu psychofizycznego.

Temat 2:
„Myśl i przekonania" – wpływ procesów poznawczych na stan psychofizyczny

- Przekonania i schematy poznawcze a reakcje ciała.
- Autodiagnoza – rozpoznawanie sygnałów przeciążenia psychofizycznego.
- Samoakceptacja jako czynnik prewencji wypalenia.
- Filozofia stoicka – rozróżnianie czynników zależnych i niezależnych od nas.

Temat 3:
„Reagowanie" – techniki pracy z ciałem i bilans energetyczny

- Zasada równoważenia obciążeń psychicznych i fizycznych.
- Techniki ruchowe niewymagające myślenia (ruch intuicyjny, shake, wolny taniec).
- Praca z napięciem mięśniowym, automasaż, techniki oddechowe.
- Ćwiczenia mikropauz w codziennej pracy.

Temat 4:
„Integracja" – indywidualny plan prewencji wypalenia

- Resilience – budowanie odporności psychicznej i fizycznej.
- Tworzenie spersonalizowanego „manuala" regeneracji.
- Włączenie elementów kontaktu z naturą i metod z psychologii posiadania.
- Planowanie wdrożenia w kontekście pracy akademickiej.

***Liczba tematów dostosowana do obszaru, treści i celu warsztatu**

5. Metody dydaktyczne stosowane w czasie warsztatów		
☐ **praca w parach/grupach**	☐ **wykład z prezentacją**	☐ projekt
☐ studium przypadku	☐ symulacje	☐ **dyskusja moderowana**
☐ **ćwiczenia praktyczne w sali**	☐ **ćwiczenia praktyczne outdoor**	☐ ……
6. Sposoby weryfikacji efektów uczenia się		
☐ obserwacja aktywności	☐ prezentacja	☐ **samoocena**
☐ **feedback grupowy**	☐ test lub quiz	☐ ankieta ewaluacyjna
☐ **opracowanie Osobistej Instrukcji Obsługi / Personal User Manual**		

7. Materiały dydaktyczne

Prezentacja

Karta pracy

Materiały audiowizualne, pliki dźwiękowe

Zestaw narzędzi do ćwiczeń praktycznych: m.in. worki sensoryczne, piłeczki, opaski, słuchawki wygłuszające

8. Literatura

„Świadomość sensoryczna. Praktyka przywracania witalności i obecności" Charlotte Selver, Charles V.W. Brooks

„Dlaczego zebry nie mają wrzodów?" Robert M. Sapolsky

„Potęga teraźniejszości" Eckhart Tolle

„Teoria poliwagalna. Przewodnik" Stephen W. Porges

„Świadomość poprzez ruch” Moshe Feldenkrais
9. Uwagi organizacyjne (np. wymagania techniczne, dostępność dla osób z niepełnosprawnością, niezbędne wyposażenie własne uczestnika, warunki rekrutacyjne)
• sala do ćwiczeń ruchowych, • luźny niekrępujący ruchów strój, • projektor, ekran lub tablica mutimedialna, • flamastry, flip chart, kartki papieru, przybory do pisania.