Anti-burnout puzzle for academics

SYLABUS

1. Informacje ogólne
Tytuł warsztatu: Kąpiele leśne jako prewencja wypalenia zawodowego
Forma zajęć: warsztaty praktyczne outdoor
Czas trwania: 4 godziny
Prowadzący: Agnieszka Boruta – certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych i terapii leśnej (certyfikacja w Forest Therapy Hub oraz Relational Ecotherapy Institute), ekoterapeutka (kurs w Organic Future Institute), ekopsycholożka (studia na Uniwersytecie SWPS oraz w Szkole Integralnej Ekopsychologii) i edukatorka leśna (studia w SGGW), posiadająca wykształcenie psychologiczno-terapeutyczne i kompetencje w zakresie WZ
2. Cel ogólny warsztatu
Celem warsztatu jest doraźna regeneracja psychofizyczna w efekcie kierowanych i celowych kontaktów z przyrodą w terenie leśnym oraz rozwój umiejętności aktywnego kontaktu z przyrodą w celu profilaktyki wypalenia zawodowego w codziennym życiu. Dodatkowo zwiększenie otwartości uczestników na wykorzystywanie kąpieli leśnych do samodzielnych ćwiczeń i wzmocnienie wiedzy na temat tego typu aktywności.
3. Efekty uczenia się (zgodne z ERK)
Wiedza – Uczestnik: **W1.** opisuje istotę kąpieli leśnych (shinrin-yoku) oraz ich wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. **W2.** rozumie podstawowe mechanizmy psychologiczne i fizjologiczne wypalenia zawodowego oraz rolę natury w profilaktyce. **W3**. wskazuje praktyczne przykłady integracji kąpieli leśnych do codziennej rutyny.
Umiejętności – Uczestnik: **U1.** stosuje proste techniki uważności i oddechu w trakcie spaceru leśnego. **U2.** planuje i realizuje krótkie praktyki regeneracyjne w naturze. **U3**. monitoruje swoje samopoczucie i wdraża działania profilaktyczne.
Kompetencje społeczne – Uczestnik: **K1.** wykazuje gotowość do dbania o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. **K2**. dzieli się doświadczeniami związanymi z kąpielami leśnymi. **K3.** współtworzy atmosferę wspólnoty i wsparcia podczas zajęć w naturze.
4. Treści programowe (lista tematów omawianych w czasie warsztatu)
Temat 1: Wprowadzenie do shinrin-yoku – znaczenie kąpieli leśnych dla zdrowia i dobrostanu.

Temat 2: Kąpiel leśna jako przykład praktyki radzenia sobie ze stresem oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu.

Temat 3: Techniki kąpieli leśnej – ćwiczenia praktyczne (techniki relaksacyjne - medytacja, ćwiczenia oddechowe, uważność, praca z wyobraźnią, elementy arte- i muzyko-terapii).

Temat 4: Auto analiza własnego dobrostanu i efektów kąpieli leśnej

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	☒ ćwiczenia indywidualne

6. Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

☒ obserwacja aktywności	☐ prezentacja	☒ samoocena
☒ feedback grupowy	☒ test lub quiz	☒ ankieta ewaluacyjna
☒ indywidualny plan kąpieli leśnych		

7. Materiały dydaktyczne

Uczestnicy: konspekt zajęć, ankieta / test wypalenia zawodowego i/lub stresu, dziennik przyrody, mata (do siedzenia/leżenia), woda.

Prowadzący: gwizdek, apteczka, materiały i pomoce (arkusze, karty leśne z ćwiczeniami, lupy, kości leśne, buteleczki do tworzenia perfum leśnych, dzwonki koshi, kartki brystolu, ołówki, hamaki), woda, ciepły napój w termosie, drobne przekąski.

8. Literatura

Książki

1. Qing Li – *Shinrin-Yoku. Sztuka i teoria kąpieli leśnych*.
2. Amos Clifford – *The Art and Science of Forest Bathing: How to Fall in Love with Nature.*
3. Florence Williams – *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative*.
4. Jon Kabat-Zinn – *Wherever You Go, There You Are*
5. Richard Louv – *Last Child in the Woods*
6. Marco Mencagli, Marco Nieri, The Secret Therapy of Trees: Harness the Healing Energy of Forest Bathing and Natural Landscapes, Rodale Books, 2019
7. Clemens G. Arvay, The Biophilia Effect: A Scientific and Spiritual Exploration of the Healing Bond Between Humans and Nature, Sounds True, 2018

Artykuły naukowe

1. Li Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. Environmental Health and Preventive Medicine, 15(1), 9–17. DOI: 10.1007/s12199-009-0086-9
2. Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(8), 851. DOI: 10.3390/ijerph14080851

3. Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku. Environmental Health and Preventive Medicine, 15(1), 18–26. DOI: 10.1007/s12199-009-0086-9
4. Oh, B., Lee, K. J., Zaslawski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L., & Back, M. (2017). Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. Environmental Health and Preventive Medicine, 22(1), 71. DOI: 10.1186/s12199-017-0677-9

Źródła online i podcasty

1. **Forest Therapy Hub** (https://forestherapyhub.com) – materiały i badania o terapii lasem.
2. **Headspace** i **Calm** – aplikacje z ćwiczeniami uważności, które można praktykować także w plenerze.
3. **Nature and Health Alliance** (https://natureandhealthalliance.org) – raporty o wpływie natury na zdrowie.

9. Uwagi organizacyjne (np. wymagania techniczne, dostępność dla osób z niepełnosprawnością, niezbędne wyposażenie własne uczestnika, warunki rekrutacyjne)

Warsztat realizowany niezależnie od pogody (preferowane dni bezdeszczowe i bez silnego wiatru).

Lokalizacja: las mieszany lub iglasty, ścieżki trasy łatwe do pokonania, teren o minimalnym nachyleniu, ścieżki możliwe do przejścia dla osób o ograniczonej mobilności (np. szerokie, utwardzone drogi leśne). Łatwe trasy przyjazne również dla osób z niepełnosprawnością ruchową / na wózku (jeśli dostępność miejsca na to pozwala).

Alternatywne wersje dostępne dla osób z niepełnosprawnościami mogą uwzględniać: możliwość uczestnictwa online / formuła „virtual forest bathing" – dla osób z ograniczoną mobilnością, czy alternatywne ćwiczenia (np. oddech w miejscu), kiedy ruch staje się trudny. Niepełnosprawności sensoryczne uczestników mogą wymagać asystentów / opiekunów, dodatkowych przewodników lub tłumaczy.

Niezbędne wyposażenie własne uczestnika: odzież dostosowana do pogody (kurtka przeciwdeszczowa, nakrycie głowy, dodatkowa warstwa cieplejsza), obuwie terenowe, najlepiej z podeszwą antypoślizgową. Butelka wody, mała przekąska, notes i długopis (jeśli przewidziane refleksje pisemne). Opcjonalnie: mata do praktyk w siadzie lub medytacji lub mały składany stołek turystyczny. Ochrona przeciwsłoneczna (czapka, kapelusz) i repelenty.

Warunki rekrutacyjne: dorośli (18+) zainteresowani rozwojem osobistym i regeneracją w naturze. Liczebność grupy: optymalnie 10–12 osób (maksymalnie 15), minimum: 5 osób. Zasady uczestnictwa: telefony używane wyłącznie w razie pilnej potrzeby, cisza uważna podczas spacerów.