Anti-burnout puzzle for academics

SYLABUS

1. Informacje ogólne
Tytuł warsztatu: Planszówki jako prewencja wypalenia zawodowego
Forma zajęć: warsztaty praktyczne
Czas trwania: 8 godzin lekcyjnych, dwa razy po 4 godziny lekcyjne
Prowadzący: Emilian Sornat Prelegent konwentowy, posiadacz i użytkownik planszówkowej kolekcji z doświadczeniem w testowaniu Systemów RPG i prototypów gier planszowych
2. Cel ogólny warsztatu
Zapoznanie się z przekrojem gier planszowych z tzw. „nowego nurtu" w bezpiecznym środowisku i przedstawienie korzyści płynących z uczestnictwa w spotkaniach planszówkowych (stymulacja poznawcza, regulacja emocji, redukcja stresu i budowanie więzi społecznych). Warsztaty obejmują krótki wstęp teoretyczny, wytłumaczenie zasad wyselekcjonowanych przez uczestników gier i wspólne odegranie scenariuszy planszowych w małych grupach.
3. Efekty uczenia się (zgodne z ERK)
Wiedza – Uczestnik: **W1.** Rozumie podstawowe atuty płynące z grania w gry planszowe **W2.** Wykazuje zrozumienie podstawowych pojęć i mechanik w grach planszowych nowego nurtu **W3.** Odróżnia wybrane rodzaje gier planszowych i potrafi wskazać preferowane przez siebie
Umiejętności – Uczestnik: **U1.** Stosuje reguły zgodne ze scenariuszem gry planszowej **U2.** Wykazuje umiejętność planowania i kalkulacji zysków w bezpiecznym środowisku gry **U3.** Wykorzystuje interakcje z innymi graczami w celach komunikacji i negocjacji
Kompetencje społeczne – Uczestnik: **K1.** Wykazuje większą swobodę interakcji z innymi uczestnikami podczas gry **K2.** Dzieli się doświadczeniami związanymi z grą w planszówki **K3.** Przekłada wzorce doświadczeń uzyskane w bezstresowym środowisku do życia codziennego
4. Treści programowe (lista tematów omawianych w czasie warsztatu)
Temat 1: Wprowadzenie teoretyczne do gier planszowych **Temat 2**: Zapoznanie z rekomendowanymi grami dla początkujących, selekcja i rozegranie podstawowych scenariuszy według założeń gry **Temat 3:** Zapoznanie z grami dla średnio-zaawansowanych wraz z wprowadzeniem dodatkowych pojęć i przedstawieniem alternatywnych trybów rozgrywki
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
☐ ……		

7. Materiały dydaktyczne

Uczestnicy: konspekt zajęć, ankieta / test wypalenia zawodowego i/lub stresu

Prowadzący: zestaw gier planszowych podstawowych i średnio-zaawansowanych

8. Literatura

- 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.
- 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*.
- 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

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

Warsztat powinien zostać przeprowadzony w przestronnym pomieszczeniu, oferując swobodę ruchów i poczucie bezpieczeństwa. Prezentacja części teoretycznej wymaga ekranu, bądź rzutnika.

Grupa zostanie podzielona na stoły (maksymalnie 4 podczas jednej sesji). Preferowane są wygodne krzesła i odpowiednia wysokość blatów, by każdy z uczestników miał dobry widok na całą powierzchnię stołu.

Warunki rekrutacyjne: dorośli (18+) otwarci na nowe hobby i poznanie nowych form spędzania czasu. Liczebność: optymalnie 12-14 osób (maksymalnie 16, minimalnie 8).

R1. Academic Burnout = Prevention Workshop Proposal