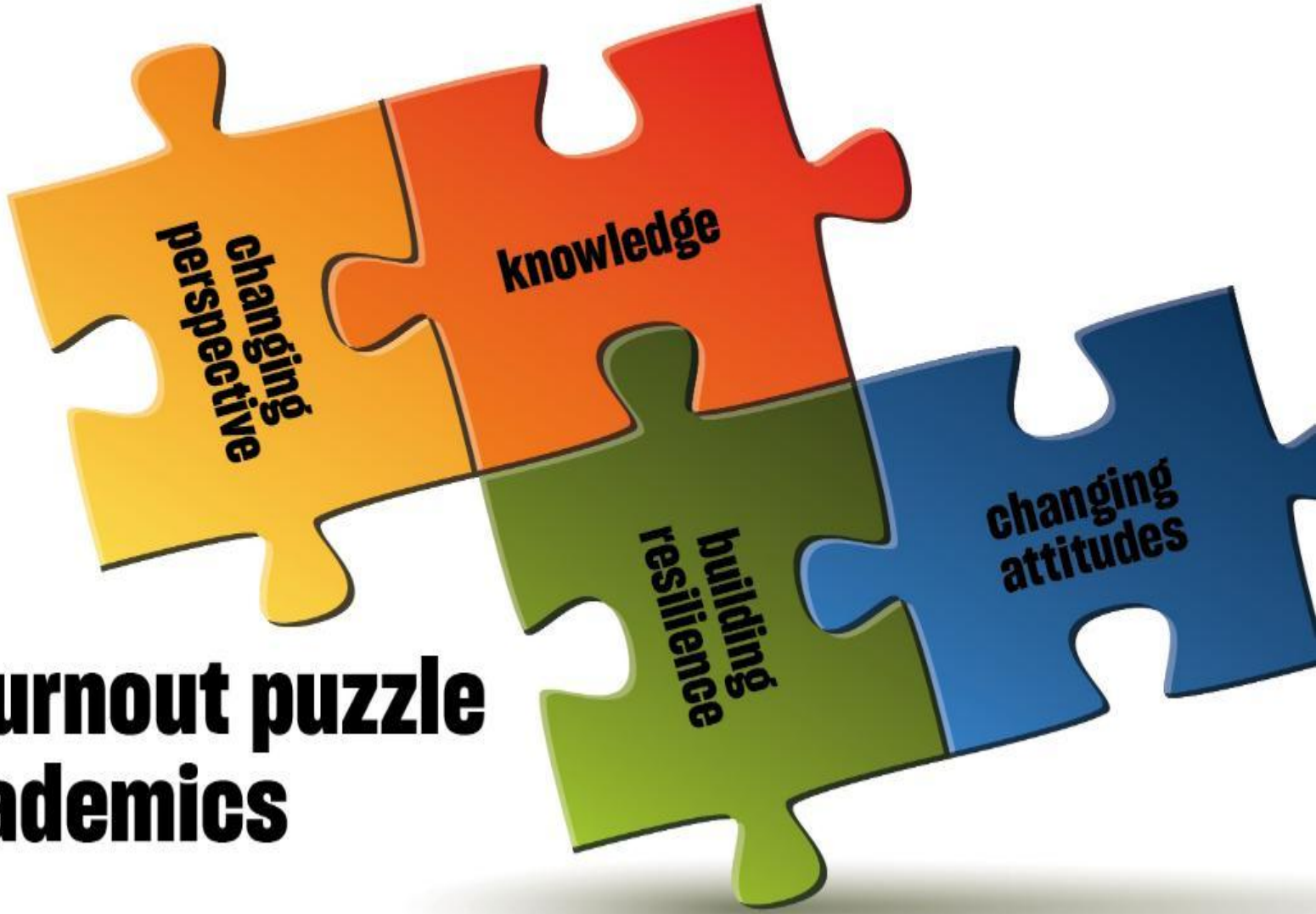
Funded by the European Union

Dobre Kadry

UNIVERSITY of NICOSIA

BUEM 20 YEARS 2004 2024

UCZELNIA KORCZAKA



Anti-burnout puzzle for academics

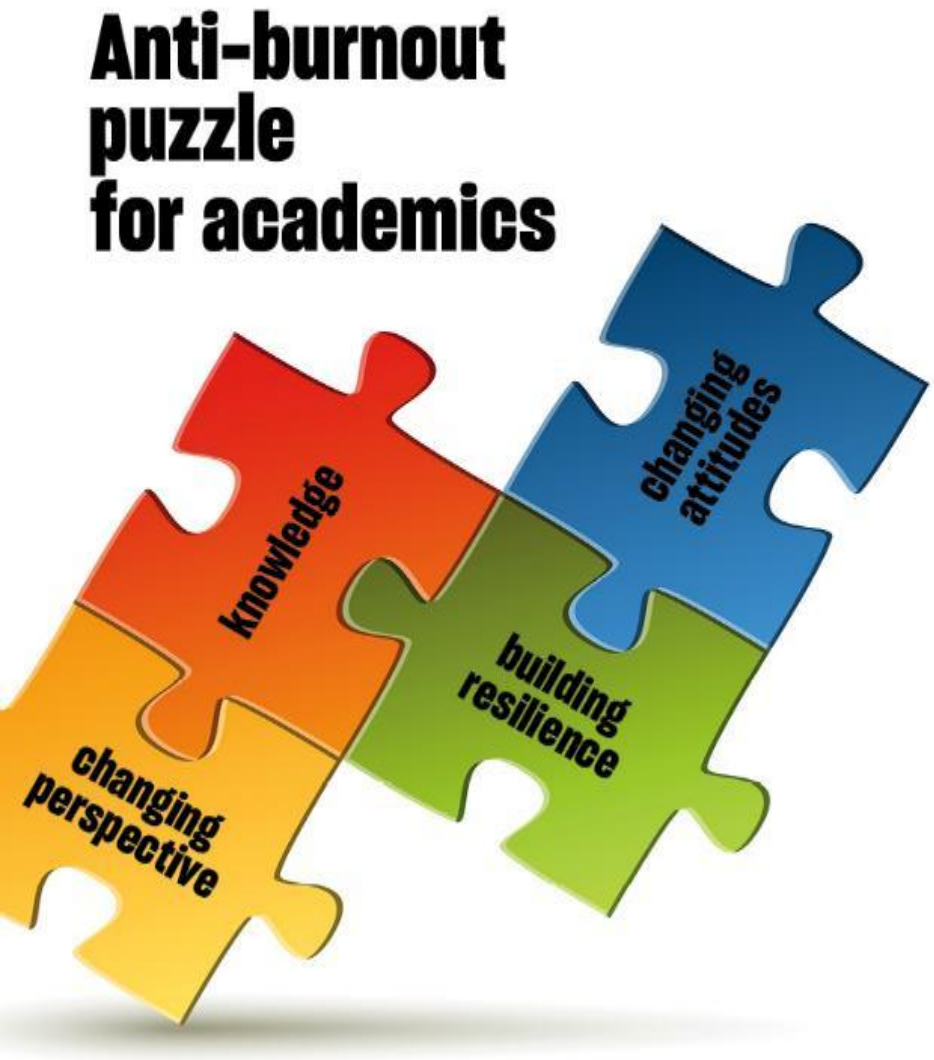
Funded by the European Union

Dobre Kadry

UNIVERSITY of NICOSIA

BUEM 20 YEARS 2004 2024

UCZELNIA KORCZAKA



Tytuł: Stoicyzm w praktyce

Autor: Profesor Nuno Ferreira

KRÓTKIE PRZYPOMNIENIE PODSTAWOWYCH ZASAD STOICYZMU

- Daremność kontroli

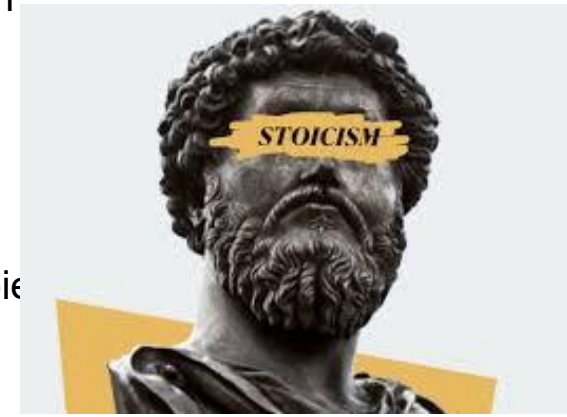
  Wiele rzeczy w naszym życiu nie jest pod naszą kontrolą – np. środowisko, inni ludzie

  Stoicyzm zachęca nas do skupienia się na tych, których kontrolujemy
- Wartości i cnoty

  Życiowe zasady cnót i wartości, które zapewniają poczucie kierunku i sensu
- Akceptacja i gotowość

  Przyjęcie tego, czego nie możesz kontrolować, w służbie swoich wartości/cnót
- Zaangażowanie na rzecz wartościowego/cnotliwego życia

  Wcielanie wartości/cnót w życie i trzymanie się ich



Daremność kontroli

- Kontrola myśli
  Nie myśl o…

- Kontrola emocjonalna
  Zakochaj się w…

Anti-burnout puzzle for academics

Daremność kontroli

Zwróć uwagę na inne rzeczy, na które nie masz wpływu:

Pogoda

Ruch drogowy

Ceny towarów

Co myślą o Tobie inni

Anti-burnout puzzle for academics

Daremność kontroli

Zwróć uwagę na rzeczy, które kontrolujesz:

Jak podchodzisz do sytuacji

Decyzje, które podejmujesz

Jak się prezentujesz

Co robisz

Anti-burnout puzzle for academics

Daremność kontroli

Ćwiczenie: W obecnym środowisku pracy zastanów się, jak dużą masz kontrolę

Co zależy ode mnie?	Co nie zależy ode mnie
Jak siedzę na krześle	Krzesło
Jak odnoszę się do moich współpracowników	Kim są moi koledzy
…	…

Anti-burnout puzzle for academics

Wartości i cnoty

- **Wybrane kierunki życiowe**
- **Co jest ważne w życiu**
- **Nieosiągalne**
- **Motywatory**

Anti-burnout puzzle
for academics

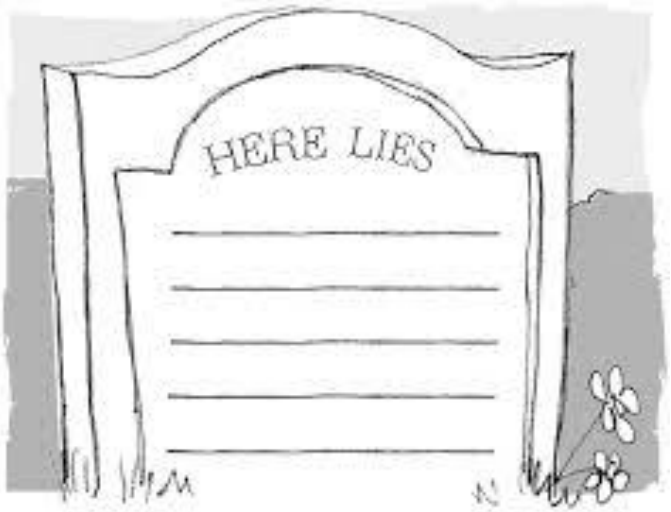
Wartości i cnoty

Ćwiczenie z nagrobka/mowy pogrzebowej

Jak wyglądało Twoje dotychczasowe życie

Jak chciał(a)byś, aby wyglądało Twoje życie w przyszłości

Za co chciał(a)byś być zapamiętana/ny



Akceptacja i gotowość

Ćwiczenie z pułapką na palce

Anti-burnout puzzle
for academics

Akceptacja i gotowość

Metafora wujka Joe

Anti-burnout puzzle
for academics

Akceptacja i gotowość

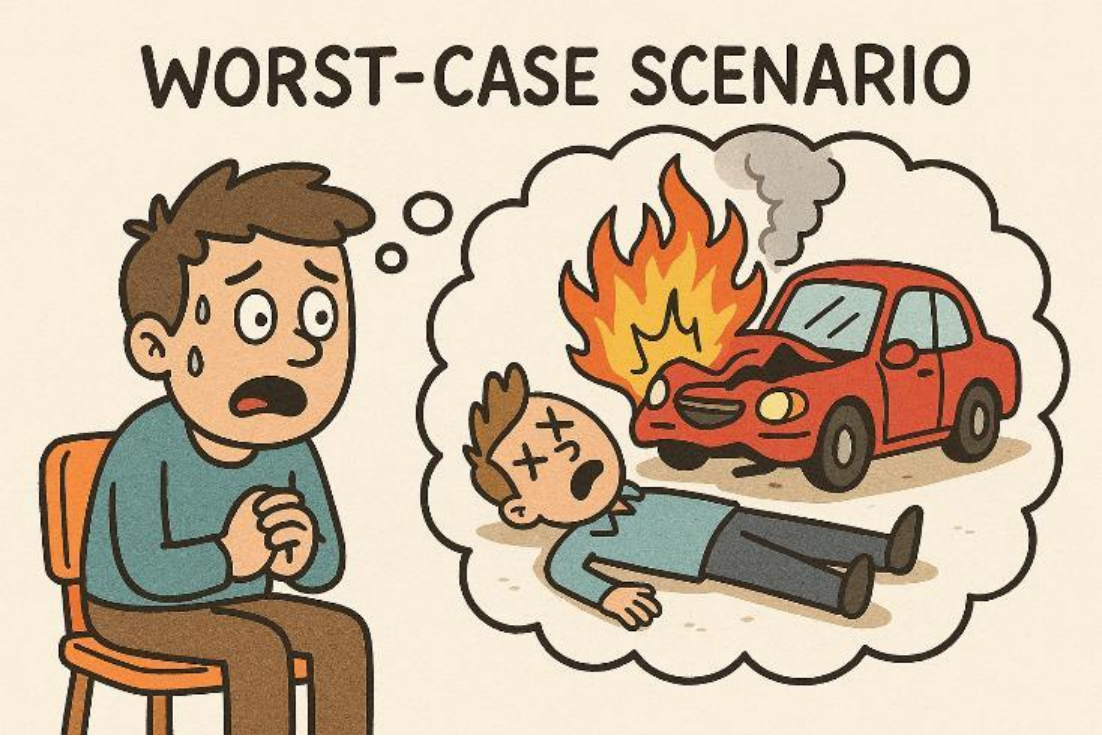
Praca domowa:

Prowadź dziennik Amore Fati przez następne 30 dni

Szablon dziennika Amore Fati
Zanotuj dzisiejszą sytuację, w której przyjęłaś/ przyjąłeś to, co się stało, zamiast próbować się temu oprzeć
Jaki był Twój nastrój?: 1 (bardzo zły)-10 (bardzo dobry)
Ile energii czułaś/eś? 1 (wcale) -10 (najbardziej naładowana/ny)
Jak bardzo czułaś/eś się skoncentrowana/ny? 1 (zupełnie nie)-10 (w pełni)
Codzienna refleksja: Jak zareagowałam/em na swój dzisiejszy los

Zaangażowanie na rzecz wartościowego/cnotliwego życia

Ćwiczenie z negatywnej wizualizacji



Anti-burnout puzzle for academics

Zaangażowanie na rzecz wartościowego/cnotliwego życia

- **Zaangażowane działanie:**
  Otwarte zachowanie, które służy wykonalnemu programowi
- **Stworzenie spójnego z wartościami, zaangażowanego planu działania**
  Określenie wartości dostarczanej przez działanie
  Określenie konkretnych celów (kamieni milowych)
  Dobre zdefiniowanie celów (szeroki, ograniczony w czasie, bezwarunkowy)
  Świadomy wybór
  Określenie, jakie trudne doświadczenia będą miały miejsce

Anti-burnout puzzle
for academics

UWAGI KOŃCOWE
ANALIZA SPOSTRZEŻEŃ I EFEKTÓW

Nie myśl o...

Powiem coś i chcę, żebyście o tym nie myśleli po tym, jak to powiem. I mówię poważnie, chcę, żebyście myśleli o czymkolwiek innym niż to, o czym prosiłem, żebyście nie myśleli.

Nie chcę, żebyście myśleli o różowym słoniu. (odczekaj 2-3 sekundy)

Czy to robicie?

Cokolwiek robicie, po prostu nie myślcie o różowym słoniu. Możecie myśleć o czymkolwiek innym, tylko nie o różowym słoniu. (daj 5 sekund)

Dobrze, przejdźmy więc po sali i zapytajmy. Czy wyobrażaliście sobie różowego słonia? (proszę pozwolić niektórym osobom się zgodzić). Czy trudno było o nim nie myśleć? (proszę poczekać, aż niektórzy się zgodzą). Ci, którym udało się wyrzucić z głowy obraz różowego słonia... czy zauważyliście, że aby wykonać to ćwiczenie prawidłowo, musieliście myśleć przynajmniej o czymś w rodzaju „Myślę o X, więc to nie jest różowy słoń". Nawet jeśli nie mieliście w głowie różowych słoni, one tam były.

To tylko zabawny sposób doświadczenia tego, co nazywamy paradoksem kontroli. Myślimy, że możemy kontrolować nasze myśli lub wewnętrzne doświadczenia, po prostu chcąc ich lub pragnąc, aby zniknęły. A jednak, jak pokazuje Wasze własne doświadczenie, nawet gdy pragniecie, aby zniknęły... one nadal tam są. Pomyślcie więc o wszystkich sytuacjach w pracy i życiu, w których te niepożądane doświadczenia pojawiają się w Waszej świadomości. Zastanówcie się, czy próba nie myślenia o nich jest przydatna.

W jakich sytuacjach zdarza się Wam tak postępować? Zapiszcie je sobie.

Zakochaj się w...

Być może nie jesteście bardzo dobrzy w odpędzaniu myśli, wspomnień lub pragnień, ale macie pewność, że odrobina pozytywnego myślenia załatwi sprawę. Być może uważacie, że jeśli tylko zachowacie pozytywne nastawienie, to zneutralizuje ono negatywne rzeczy. Cóż, sprawdźmy to.

Czy znajdzie się ochotnik? (Od tej pory z ochotnikiem)

Ok, widzisz to krzesło (proszę wskazać dowolne puste krzesło w pokoju)? Chcę, żebyś się zakochał/a w tym krześle. (Proszę dać 2-3 sekundy). Udało się? Kiedy mówię „zakochaj się", mam na myśli prawdziwe zakochanie. Proszę, abyś spojrzał/a na to krzesło tak, jakby było krzesłem, którego szukałeś/aś przez całe życie, jakby żadne inne krzesło na świecie nie dopełniało Ciebie tak, jak to krzesło. Chcę, abyś miał/a ochotę zabrać to krzesło na kolację i do kina, a kto wie, może w przyszłości mieć z nim dziecko. O taką miłość proszę w stosunku do tego krzesła. Czy potrafisz to zrobić?

(proszę poczekać chwilę)

Właśnie to mieli na myśli stoicy, mówiąc o problemach kontroli. Są rzeczy, które możemy kontrolować, takie jak nasze zachowanie, dokonywane wybory, nasze podejście do problemów. Ale nie możemy kontrolować samego problemu ani wszystkich związanych z nim wewnętrznych doświadczeń. Przyjrzyjmy się więc dokładnie temu, co możemy kontrolować, a czego nie.

Wartości jako kompas

Czym zatem są wartości? Można je traktować jako kierunki w życiu, które wskazują Wam to, co jest najważniejsze. Czasami ludzie opisują je w ten sposób: „to jest dla mnie ważne". Wiele osób ma różne wartości i to, co jest ważne dla jednej osoby, może nie mieć znaczenia dla innej, i to jest w porządku, w końcu wszyscy jesteśmy różnymi ludźmi. Jednak wartości są często mylone lub pomylone z celami. Chcę więc poświęcić chwilę, aby wyjaśnić, co rozumiemy przez wartości. Wartości mają w sobie coś nieosiągalnego, nigdy nie są zakończone, w przeciwieństwie do celów, które mają określony punkt końcowy. Dlatego czasami lubię mówić o wartościach jako o wskazówce kompasu.

Załóżmy, że najważniejszą rzeczą w Waszym życiu jest podróż na zachód. Jesteście osobami zorientowanymi na zachód. Jeśli podróżujecie z (Nazwa miejsca, w którym się znajdujecie) do (Nazwa miasta położonego na zachód od miejsca, w którym się znajdujecie), to czy podróżujecie na zachód? (poczekaj, aż grupa się zgodzi). Ok, czy można więc powiedzieć, że dotarłeś na zachód? (poczekaj, aż grupa odpowie „nie"). Dokładnie, zawsze jest jeszcze dalej na zachód. Jeśli podróżuję do (podaj nazwę innego miejsca nieco dalej na zachód), będę podróżował na zachód, ale nadal nie dotrę na zachód. (Kontynuuj podawanie coraz bardziej odległych miejsc na zachodzie, aż obejdziesz całą kulę ziemską, wystarczy 2-3 miejsca, zakończ w miejscu, w którym się znajdujesz). Teraz wróciłem do punktu wyjścia, czy nadal mogę podróżować na zachód (poczekaj, aż grupa się zgodzi).

Właśnie to mamy na myśli, mówiąc, że wartości są kierunkiem i są nieosiągalne – zawsze można zrobić coś jeszcze, aby podążać w tym kierunku. Cele są bardziej podobne do różnych miejsc docelowych, o których mówiliśmy. Mają one jasno określone punkty końcowe i często pomagają nam śledzić, czy podążamy we właściwym kierunku.

Jednym z moich ulubionych przykładów tego, jak ma to zastosowanie w naszym życiu, jest kontrast między „wzięciem ślubu" a „byciem kochającym". Jeśli chcecie być kochający i troskliwi, to jest to wartość – jest to coś ciągłego, chcecie zachowywać się w ten sposób przez resztę życia. W każdej chwili macie wybór: możecie postępować zgodnie z tą wartością lub ją zaniedbać. Ale jeśli chcecie wziąć ślub, to jest to cel. Jest to coś, co można zrealizować, osiągnąć, „wykreślić z listy". I możecie osiągnąć cel, jakim jest małżeństwo, nawet jeśli całkowicie zaniedbacie swoje wartości związane z byciem kochającym i troskliwym. (Oczywiście, Wasze małżeństwo może nie trwać zbyt długo).

Wartości dotyczą teraźniejszości, cele dotyczą przyszłości. Wartości dotyczą „ciągłego działania". Innymi słowy, wartości dotyczą tego, jak chcecie się zachowywać lub działać w sposób ciągły – tego, co chcecie stale robić … Cele dotyczą tego, co chcecie osiągnąć, posiadać lub wykonać. Jeśli więc nie jest to coś, co możesz robić w sposób ciągły, nie jest to wartość.

- Szczęście nie jest wartością – nie można go wykonywać.
- Poczucie przynależności nie jest wartością – nie można go wykonywać.
- Bycie kochanym i szanowanym przez innych nie jest wartością – nie można tego wykonywać.
- Posiadanie dużego samochodu, dużego domu, świetnej pracy, wspaniałego partnera lub szczupłej sylwetki: nie są to rzeczy, które można wykonywać – są to cele, a nie wartości.

WARTOŚCI to stwierdzenia dotyczące tego, jak chcesz się zachowywać, jak pragniesz działać, co jest dla Ciebie ważne i co ma dla Ciebie znaczenie. Nie dotyczą one tego, co powinieneś/aś robić lub co musisz robić. [Często rzeczy, które powinieneś/aś robić, odzwierciedlają wartości innych ludzi].

Anti-burnout puzzle for academics

Ćwiczenie związane z mową pogrzebową

Mowa pogrzebowa to przemowa upamiętniająca daną osobę, wygłaszana zazwyczaj podczas pogrzebu. W większości przypadków nasze mowy pogrzebowe są pisane przez innych po naszej śmierci. Odczytujący je zbierają historie i wspomnienia, a następnie próbują nakreślić obraz tego, jakimi byliśmy ludźmi, jakie osiągnęliśmy sukcesy i jak wpływaliśmy na innych. W ramach tego ćwiczenia napiszecie własną mowę pogrzebową; co można powiedzieć o Was do tej pory w Waszym życiu i co naprawdę chcecie, aby powiedziano o Was po śmierci. To, co inni zapamiętają o Was, będzie Waszą spuścizną. Napisanie przemowy pogrzebowej nie ma na celu wywołania ponurego lub smutnego nastroju. Ma to raczej być inspirujące i pełne nadziei, dając Wam wizję dziedzictwa, które chcecie pozostawić po sobie. Co chcecie, aby ludzie mówili, czuli i pamiętali o Was i Waszym życiu po Waszej śmierci?

• Podczas przygotowań pozwólcie sobie na swobodne pisanie. Na początku nie zastanawiajcie się zbytnio i nie edytujcie tekstu.

• Jeśli to pomoże, wyobraź sobie, że jesteś w połowie swojego życia i że przed sobą masz tyle samo lat, ile masz za sobą. Niezależnie od wieku, chodzi o to, aby umieścić się w danym momencie i zobaczyć, że wciąż masz przed sobą dni, w których możesz zmienić swoje dziedzictwo.

• Wykonując poniższe kroki, bądź otwarty/ta i szczery/a wobec siebie w kwestii swojej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

KROK 1:

• Proszę narysuj prostą oś czasu swojego życia do tego momentu.
• Narysuj potencjalną oś czasu na resztę swojego życia.

KROK 2:

• Wymień wydarzenia, osoby i miejsca, które były dla Ciebie ważne w ciągu całego życia.
• Wymień wydarzenia, osoby i miejsca, które Twoim zdaniem będą dla Ciebie ważne w przyszłości.

KROK 3:

• Opisz wpływ, jaki wywarłeś/aś na osoby z przeszłości.
• Opisz wpływ, jaki masz nadzieję wywrzeć na ludziach w przyszłości.

KROK 4:

• Odpowiedz na pytanie: „Za co chcesz być zapamiętany/na?” w odniesieniu do pierwszej połowy swojego życia.
• Odpowiedz na pytanie: „Za co chcesz być zapamiętany/na?” w odniesieniu do drugiej połowy swojego życia.

Po przeanalizowaniu swojego życia za pomocą tych pytań, jesteś gotowy/wa do napisania przemowy pogrzebowej, aby rozpocząć proces opowiadania historii osoby, której życie opisałeś/aś, odpowiadając na drugie pytanie każdego kroku. To jesteś przyszły/a Ty – osoba, którą chcesz, aby inni zapamiętali. To jest historia Twojego dziedzictwa.

Anti-burnout puzzle for academics

Ćwiczenie z pułapką na palce

W tym ćwiczeniu wykorzystuje się prostą plecioną pułapkę na palce, aby pokazać, jak zmaganie się z niepożądanymi doświadczeniami może sprawić, że osoba utknie w miejscu, podczas gdy zaakceptowanie doświadczenia i „podążanie w jego kierunku" może zapewnić wolność.

Klamry na palce można łatwo kupić na Amazon, Temu, Shein itp.

Materiały

- Jedna pułapka na palce dla każdego uczestnika (indywidualnie)

Scenariusz

Prowadzący warsztaty:
„Dzisiaj będziemy używać małej zabawki zwanej pułapką na palec. Pomoże nam ona zbadać, co się dzieje, gdy walczymy z bolesnymi myślami, uczuciami lub wspomnieniami, a także co się dzieje, gdy odnosimy się do nich w inny sposób".
„Proszę wsunąć palce wskazujące do obu końców rurki, aż spotkają się w środku. Proszę zwrócić uwagę, jak luźno się teraz czują".

Dać wszystkim chwilę na wykonanie zadania.

„Teraz spróbujcie wyciągnąć palce, tak jakby Waszym celem było jak najszybsze uwolnienie się".

Zróbcie przerwę, podczas gdy uczestnicy będą się z tym zmagać.

„Opiszcie, co zauważacie".

(Pozwolić na krótką wymianę zdań: *„Ściska się", „Utknąłem", „Boli"* itp.

„Im mocniej ciągniecie, tym bardziej zaciska się pułapka. Jest to naturalna potrzeba ucieczki od dyskomfortu".

„Zamiast wyciągać palce, powoli popchnijcie je w kierunku siebie, wchodząc głębiej w pułapkę".

Poczekać, aż to zrobią.

„Co się teraz dzieje?"

(Uczestnicy zgłaszają poluzowanie pułapki).

„Utrzymując delikatny nacisk do wewnątrz, chwyć końce pułapki drugą ręką i zsuń ją. Zwróć uwagę, jak przesunięcie w kierunku środka stworzyło przestrzeń do uwolnienia".

Podsumowanie i powiązanie

Proszę używać pytań otwartych; wybierz te, które pasują do grupy.

1. „Kiedy się odsuwało, jakie myśli lub uczucia pojawiły się w Waszych głowach?”
2. „Czy możecie przypomnieć sobie sytuację, w której bardzo staraliście się pozbyć się niepokoju, smutku lub bólu, a one wydawały się nasilać?”
3. „Jak mogłoby wyglądać „wciskanie” w przypadku tych doświadczeń?”.
   • pozwolenie, aby uczucie było obecne
   • świadome nazwanie go
   • dostrzeganie myśli jako myśli
4. „Kiedy pułapka się poluzowała, nadal musieliście zdecydować się zdjąć ją. Jakie działania moglibyście podjąć w swoim życiu, aby zbliżyć się do tego, co jest dla Was ważne, nawet gdy uczucie to jest obecne?”

„Pułapka na palcach pokazuje nam, że walka często wzmaga dyskomfort, podczas gdy gotowość nań może go złagodzić. Naszym celem nie jest polubienie bólu, ale stworzenie dla niego wystarczająco dużo miejsca, abyśmy mogli skierować nasze ręce – i nasze życie – w stronę tego, na czym nam zależy”.

Poproś uczestników o podzielenie się końcowymi refleksjami, a następnie przejdź do następnego punktu programu.

Anti-burnout puzzle for academics

Ćwiczenie negatywnej wizualizacji

Negatywna wizualizacja to praktyka stoicka, która zachęca do wyobrażenia sobie utraty osób, sytuacji lub wygód, którymi obecnie się cieszymy. Celem nie jest pesymizm, ale kultywowanie wdzięczności, odporności i spokojnej akceptacji zmian.

Kiedy stosować
Codziennie, na początku lub na końcu dnia (5–10 minut)
Przed trudną sytuacją (2–3 minuty)
Cotygodniowy przegląd (15–20 minut)

Przygotowanie
Znajdźci ciche miejsce, w którym nic nie będzie Wamprzeszkadzać. Usiądźcie prosto, stopy na podłodze, ręce oparte na udach. Weźcie trzy powolne oddechy, licząc do czterech podczas wdechu i do sześciu podczas wydechu. Przypomnijcie sobie: „Wszystko, na czym mi zależy, jest pożyczone od natury i może zostać odebrane w każdej chwili".

Skrypt z przewodnikiem (proszę przeczytać w ciszy lub nagrać i odtworzyć)
Zamknij oczy. Poczuj ciężar swojego ciała na krześle. Zwróć uwagę na naturalny rytm swojego oddechu.

Wybierz JEDNĄ rzecz na dziś:
Relacja (partner, dziecko, przyjaciel). Dobrostan materialny (dom, telefon, zdolność chodzenia). Plan na przyszłość (wakacje, awans).

Wizualizuj stratę
Wyobraź sobie życie jutro, gdyby ta rzecz nie istniała. Pozwól, aby rozegrały się sceny: jak zaczyna się Twój poranek, jak przebiega dzień, jakie emocje się pojawiają. Uznaj smutek lub strach bez osądzania.

Obserwuj swój umysł
Gdzie w Twoim ciele pojawia się opór? Jakie myśli próbują odciągnąć Cię od tego obrazu? Nazwij je delikatnie: „myśl", „uczucia", a następnie wróć do sceny.

Powrót i zmiana perspektywy

Porzuć ten obraz. Weź wdech i zauważ, że przedmiot ten nadal istnieje w Twoim prawdziwym życiu – przynajmniej na razie. Powiedz sobie: „Mam szczęście, że mam to w tej chwili. Dzisiaj będę działać z wdzięcznością i bez przywiązania".

Dziennik refleksji (2–5 minut)
Po wizualizacji proszę napisać krótkie odpowiedzi: Nad utratą jakiej rzeczy się zastanawiałem/am? Jakie emocje przeżywałem/am? Jak zareagowało moje ciało? Jakie nowe uznanie lub spostrzeżenie się pojawiło? Jedno konkretne działanie, które podejmę dzisiaj, aby uhonorować tę rzecz lub osobę.

Anti-burnout puzzle for academics

Formularz zobowiązania do działania

Dzień:__ /__ /

Wartością, do której dążę, jest:

___

___

To, co robiłem/am, a co jest niezgodne z moją wartością, to:

___

___

Kosztowało mnie to (np. relacje, zdrowie, czas, pieniądze, stres):

___

___

Cel, który chcę osiągnąć, to:

___

___

___

Zobowiązuję się podjąć następujące działania w następujących okolicznościach:

___

___

Aby wykonać moje cenne działanie, jestem gotowy/wa zrobić miejsce w moim ciele na następujące odczucia:

___

___

Aby wykonać moje cenne działanie, jestem gotowy/wa zrobić miejsce dla następujących myśli lub obrazów:

___

___

Aby wykonać moje cenne działanie, jestem gotowy/wa zrobić miejsce dla następujących uczuć lub emocji:

___

___

___

Aby wykonać moje cenne działanie, jestem gotowy/wa zrobić miejsce dla następujących pragnień:

___

___

___