



**Instytut
Kultury
Miejskiej**

AKADEMIA

**ACTIVE
CITIZENS
AKTYWNA
SPOŁECZNOŚĆ**

Serdecznie zapraszamy osoby działające w pomorskich organizacjach pozarządowych, lokalnych aktywistów, aktywistki na warsztaty w ramach **Akademii Active Citizens**:

Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu- zarządzanie sobą i relacjami w organizacji

9-10 grudnia (sobota-niedziela), godziny 10.00-17.00 (sobota) i 10.00-15.00 (niedziela)

lub

11-12 grudnia (poniedziałek-wtorek), godziny 10.00-17.00 (poniedziałek) i 10.00-15.00 (wtorek) w Gdańsku

Zapisy odbywają się przy pomocy formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie www.ikm.gda.pl. Formularz należy odesłać do **15.11.2017 r.** na adres anna.urbańczyk@ikm.gda.pl lub w formie papierowej dostarczyć pod adres:

Anna Urbańczyk
Instytut Kultury Miejskiej
ul. Długi Targ 39/40
80-830 Gdańsk

Numer faxu: 58 760 72 15

Liczba miejsc jest ograniczona do **16** osób. Potwierdzenie udziału w warsztatach osoby zakwalifikowane otrzymają do dnia **28.11.2017 r.**

Wstęp wolny

Serdecznie zapraszamy!

Działalność w organizacjach społecznych i praca z ludźmi może sprawiać dużo satysfakcji, nadawać sens i sprzyjać rozwojowi osobistemu. Jest to także rodzaj pracy, w której łatwo się wypalić, zatracić równowagę pomiędzy tym co „prywatne”, a co „zawodowe”, a znalezienie harmonii bywa często psychicznie wyczerpujące. Żeby dobrze i skutecznie współpracować z innymi, osiągać zamierzone cele i znajdować w tym satysfakcję należy potrafić zadbać najpierw o siebie i swoją higienę pracy.

Warsztat składać się będzie z dwóch części, w których osoby uczestniczące na podstawie refleksji nad swoim rozwojem zawodowym w organizacjach społecznych i dobrostanem wzmocnią kompetencje pracy z innymi.

I. Dobra praca w Twoim życiu

- ✓ Przyjrzyj się miejscu pracy zawodowej i społecznej w Twoim życiu: jakie ma dla niego znaczenie i z jakimi wartościami się wiąże. Ile pochłania Twojej energii i czasu w kontekście innych ważnych obszarów życia.
- ✓ Sprawdź, co sprawia, że czujesz spełnienie i satysfakcję.
- ✓ Sprawdź, jakie przeszkody stoją na drodze Twojego rozwoju.
- ✓ Poszukasz harmonii pomiędzy życiem prywatnym a pracą.
- ✓ Dowiesz się jak pielęgnować swój dobrostan i dążyć do szczęścia w odniesieniu do własnej pracy społecznej.
- ✓ Poznasz sposoby odpoczynku i relaksu.

II. Dobre życie w Twojej pracy

- ✓ Dowiesz się, czym się różni słuchanie od uważnego i empatycznego słyszenia. Poznasz metody, aby słyszeć i rozumieć siebie i inne osoby więcej i lepiej.
- ✓ Nauczysz się rozpoznawać sytuacje, w których warto lepiej zarządzać trudnymi emocjami. Dowiesz się co robić, aby emocje nie kierowały Tobą w sytuacjach kryzysowych.
- ✓ Przyjrzyj się sposobom komunikowania z innymi i asertywnego dbania o relacje w pracy.

Osoba prowadząca:

Jan Świerszcz- psycholog, trener z ponad 15 letnim doświadczeniem pracy w organizacjach społecznych. Specjalizuje się w tematyce równego traktowania i przeciwdziałania dyskryminacji (w tym przeciwdziałania przemocy motywowanej uprzedzeniami, wsparcia osób doświadczających takiej przemocy oraz budowania rozwiązań instytucjonalnych w tym zakresie) ze szczególnym uwzględnieniem przesłanek płci, tożsamości psychoseksualnej, tożsamości płciowej, pochodzenia, narodowości i religii. Trener umiejętności społecznych wspierający organizacje i zespoły w rozwoju. Prowadzi zarówno krótkie formy szkoleniowe obejmujące podstawową wiedzę, jak i kilkudniowe treningi umiejętności związanych z pogłębionym wglądem, pracą na własnych postawach i przekonaniach. Najczęściej pracuje z osobami dorosłymi zatrudnionymi w sektorze publicznym (systemie edukacji formalnej i administracji samorządowej i centralnej), z młodzieżą, osobami studium, pracownikami, pracownicami organizacji pozarządowych i osobami świadczącymi pomoc psychologiczną.



**Instytut
kultury
miejskiej**

AKADEMIA

**ACTIVE
CITIZENS
AKTYWNA
SPOŁECZNOŚĆ**

Informacje organizacyjne:

W czasie warsztatów przewidziane są przerwy kawowe i wegański obiad – pierwszego dnia warsztatów.

Akademia Active Citizens to projekt wzmacniający kompetencje zarządzania organizacjami i zmianą społeczną w różnorodnym świecie, realizowany przez Instytut Kultury Miejskiej i British Council.

Akademia powstała w odpowiedzi na potrzeby edukacyjne pomorskich organizacji pozarządowych zgłaszane w czasie projektu Active Citizens. Dlatego pierwszeństwo w rekrutacji będą mieć absolwenci i absolwentki pomorskich edycji