

## Konferencja online - Wypalenie w NGO

17.10.2022

# Konferencja online - Wypalenie w NGO



Szanowni Państwo,

Pod koniec września na NGO.pl pojawił się raport dotyczący wypalenia aktywistycznego. Czyli specyficznego rodzaju wypalenia, które dotyka aktywistów politycznych i społecznych. W przestrzeni publicznej mówimy najczęściej o wypaleniu zawodowym. Jednak problemy które spotykają osoby działające w NGO znacząco różnią się od tych, które posiadają inne branże.

Jako Stowarzyszenie Adelfi chcemy otworzyć debatę i nagłośnić problem wypalenia w naszym sektorze. Dlatego zapraszamy Was na konferencję online. Chcemy by rozbrzmiała dyskusja na ten temat i pokazać, że problem często przemilczany, istnieje. Znajdźmy wspólnie rozwiązania i przyczyny tego stanu rzeczy. Dodatkowo, porozmawiamy o tym jak możemy zadbać o swoje zdrowie i na co powinniśmy zwracać uwagę? Zapraszamy na nasze prelekcje i warsztaty.

Każde wystąpienie jest podzielone na dwa etapy.

- 20 minutowej części oficjalnej transmitowanej na platformie Facebook.
- 40 minutowej części zamkniętej (na które obowiązują zapisy!) na platformie ZOOM.

Tak więc jeżeli interesuje was dany temat, nie czekajcie! Liczba miejsc ograniczona.

### **Środa (19.10):**

18:00 - 19:00 Monika Hausman Pniewska- Zaangażowanie społeczne- ścieżka do rozwoju czy wypalenia? Prelekcja i warsztaty. Zapisy: <https://bit.ly/3rUohel>

### **Czwartek (20.10)**

18:00 - 19:00 Marek Budziński- Jak szybko zrestartować układ nerwowy? Proste techniki oddechowe do zastosowania w każdej chwili.

Prelekcja i warsztaty. Zapisy: <https://bit.ly/3es06kh>

19:15 - 20:15 Ula Trubacz- Jak działać, żeby nie zwariować? Zwinne metody zarządzania oraz dzielenie odpowiedzialności.

Prelekcja i warsztaty. Zapisy: <https://bit.ly/3yCqoqL>

### **Piątek (21.10) 19:00**

Dyskusja na temat wypalenia w NGO. Jakie są przyczyny? Jak sobie z nimi radzić? Co musi się zmienić?

W dyskusji wezmą udział:

- Paweł Wilk
- Iwona Olkowicz
- Monika Hausman-Pniewska
- Ula Trubacz

Relacje online znajdziecie na naszym wydarzeniu:

<https://www.facebook.com/events/1121800845209760>

*Materiał: Stowarzyszenie ADELFI*



**Marek Budziński**

Marek Budziński, twórca wypracowujący różne podejścia do terapii, teatru, muzyki, trenin: Samodzielny i z DMMA, StreetMarket, gierkolejki i domowej i młodzieży, trener edukacji teatru, Praktyki oddechu w Instytucie oddechu, pracujący metodą oddechu transakcyjnego. Powołał swoje indywidualne oraz grupowe spotkania oddechowe, tworząc bezcenne środowisko do wewnętrznego wzrostu i znaczenia ciała. Wierzy w życie, naturę i doległą samopoczucia.



**Monika Husman-Pielowska**

Teoretyk, edukatorka, superlatorka, psychoterapeutka w nurcie Gestalt, animatorka społeczna, współpracowniczka Fundacji „Duchem Języka”, zawodowa zwolenniczka i Fundacja PMSA w Hiszpanii. Zajmowała się edukacją osób dorosłych, multimedialnym materiałem filmowym i literaturą w środowisku i w doświadczeniu oraz wprowadzaniem zmian w społecznościach. Sama w niezaprzeczalnym imieniu, co określa ją jako kochankę kochanki. Współpracowniczka i animatorka skierowanych do osób starszych i doświadczonej osobista oraz wyłączenia. Interaktywna, interaktywna i edukacyjna platforma „Generacja”. Od latowego czasu potrafi bez poczucia winy odnieść się poprzez i drugim osobom. Bez specjalnego wyjątku niegdyś odnieść i zwinęła.



**ULA TRUBACZ**

Założycielka Fundacji Duchem Języka oraz Stowarzyszenia Adelfi, która w przeszłości kilka lat od organizacji edukacyjnej rozwijała się w profesjonalną organizację dostrzegającą różnorodność osób. Do dziś głównie stawia na tworzenie grup terapeutycznych i edukacyjnych, z naciskiem na edukację i terapię w języku i kulturze. Pracowała nad edukacją młodzieży i zapewnieniem terapeutycznych, nowych możliwości i nowych form i grup. Współpracowała z różnymi instytucjami, w tym z Ministerstwem Edukacji i Nauki i Ministerstwem Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Jej celem było wypracowanie indywidualnego podejścia i wsparcia. Wiele osiągnięć dzięki wieloletniej współpracy z różnymi grupami, coach i terapeutami. Aktywistka i artystka, tworząca i działająca w Warszawie, czuła i podjęła się w ramach społecznych i edukacyjnych inicjatyw. Członkini Społeczności i Współpracy z Osobami z Niepełnosprawnością w Warszawie.

Do pobrania [Program spotkania \(plik w formacie pdf\)](#) Pobierz

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)