Work-Life Balance

W PRACY AKADEMICKIEJ

MATERIAŁY DO PRACY WŁASNEJ

BENET Joanna Laskowska dla Uniwersytet w Siedlcach

Czy mam balans?

KOŁO ŻYCIA to proste, ale bardzo skuteczne narzędzie do przyjrzenia się naszej wewnętrznej równowadze. Pozwala sprawdzić, na ile jesteśmy usatysfakcjonowani w najważniejszych obszarach życia i zidentyfikować te, które potrzebują więcej uwagi.

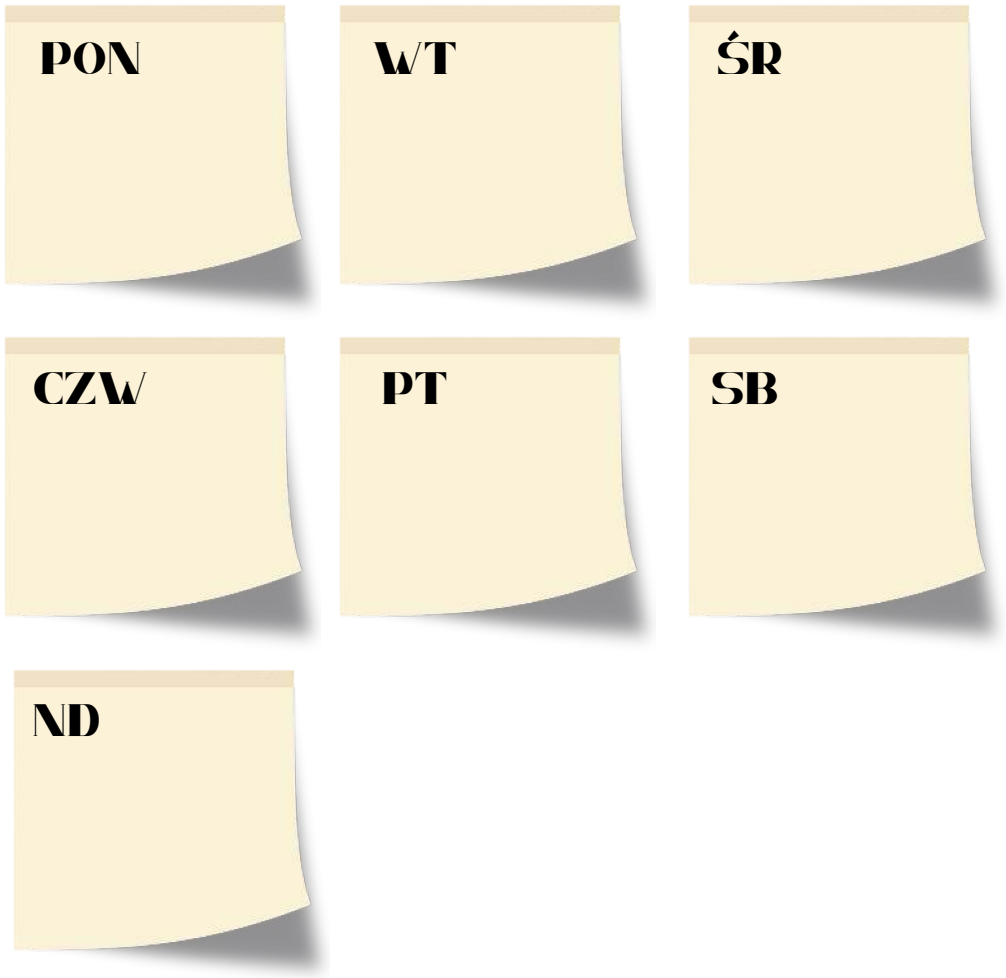
Okrąg przestawia symbolicznie 8 obszarów Twojego życia. W każdej części zaznacz swój aktualny poziom satysfakcji: **od 1 (niski) do 10 (wysoki).** Bliżej środka – mniej zadowolenia, bliżej krawędzi – większa satysfakcja. Następnie, połącz punkty między ocenami i zobacz jak wygląda powstała siatka.

REFLEKSJA:

- Czy Twoje koło przypomina okrąg?
- Które obszary najbardziej „ciągną w dół"?
- Co możesz zrobić, aby poprawić proporcje?
- Od którego obszaru warto zacząć, aby poczuć zmianę?

KOŁO ŻYCIA

Co mnie ładuje?
Co mnie wyczerpuje?



Przyjrzenie się temu, co w życiu codziennym ładuje nasz **wewnętrzny akumulator**, a co go rozładowuje może stanowić dobry punkt wyjścia do wprowadzania (czasem drobnych) zmian.

Notuj przez tydzień wydarzenia, która dodają Ci energii oraz te, po wykonaniu których czujesz się zmęczony_a. Możesz skorzystać z żółtych karteczek po lewej. Po tygodniu podsumuj swoje obserwacje.

REFLEKSJA:

- Które aktywności mi służą, a które sprawiają, że czuję się bez energii?
- Z których działań byłoby mi najłatwiej zrezygnować, aby odzyskać energię?
- Które działania mogę częściowo ograniczyć?
- Czego mogę robić więcej?
- Którym obszarom potrzebuję poświęcić więcej czasu?

Zarządzanie czasem

Przyjrzenie się temu, jakie zadania wykonujesz na co dzień i jak nadajesz im priorytety, pomaga odzyskać poczucie wpływu i do pewnego stopnia poczucie kontroli nad czasem. **Macierz Eisenhowera** pozwala oddzielić to, co naprawdę ważne, od tego, co tylko wydaje się pilne.

Przed rozpoczęciem pracy zrób listę zadań do wykonania, a następnie pogrupuj je w 4 kategorie określający czy są one:

- ważne - nieważne,
- pilne - niepilne.

REFLEKSJA:

- Które ćwiartki wypełniły się najbardziej?
- Ile czasu poświęcasz na rzeczy naprawdę ważne, ale niepilne?
- Co możesz delegować lub wyeliminować?
- Jaką jedną zmianę możesz wprowadzić, by lepiej zarządzać swoim czasem?

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	zadania wymagające natychmiastowej reakcji (np. kryzysy, terminy, problemy do rozwiązania)	działania rozwojowe, planowanie, odpoczynek, relacje (czyli to, co często odkładamy!)
NIEWAŻNE	przerwy, telefony, cudze „nagłe sprawy”	bezmyślne scrollowanie, zbyt długie przebywanie w Internecie, odwlekanie

MACIERZ EISENHOWERA

Fundament odnowy: SEN

1

Wybierz jedną rzecz, którą możesz zrobić dziś wieczorem, by zadbać o spokojniejszy sen:

- wyłącz ekran 30 minut przed snem,
- przeczytaj kilka stron książki,
- weź ciepły prysznic,
- posłuchaj relaksującej muzyki.

Sen nie jest luksusem. To fundament zdrowia psychicznego, odporności, kreatywności i energii. Bez odpowiedniego odpoczynku nasze mózgi działają na rezerwie – a my sami stajemy się mniej cierpliwi, mniej skoncentrowani i bardziej drażliwi

Zastanów się,

- Jak wygląda Twój wieczorny rytuał?
- Czy Twoje ciało wie, kiedy ma się wyciszyć?
- Co pomaga Ci zasnąć po intensywny dniu?
- Co przeszkadza w zasypianiu?

SEN NIE ZACZYNA SIĘ WTEDY,
GDY ZAMYKASZ OCZY.
ZACZYNA SIĘ W MOMENCIE,
GDY ZACZYNASZ ZWALNIAĆ.

Techniki relaksacyjne

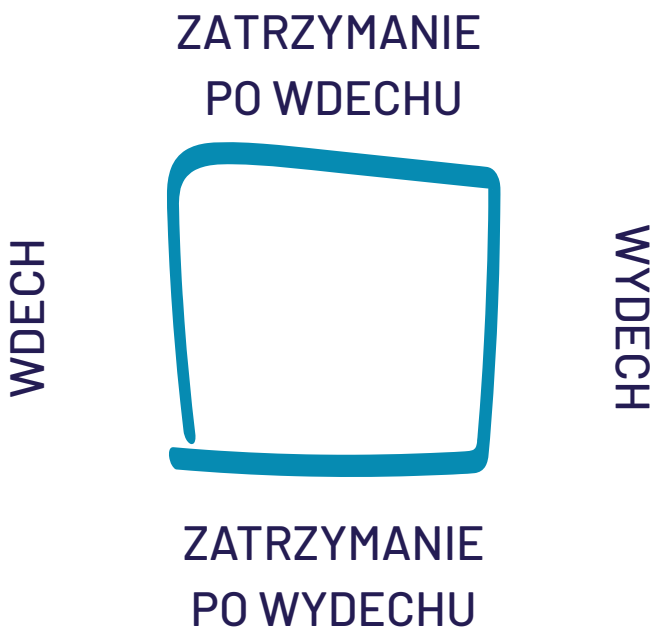
Oddychanie pudełkowe to prosta, ale skuteczna technika, która pomaga uspokoić umysł, zredukować stres i przywrócić poczucie równowagi. Jej siła tkwi w rytmie i skupieniu.

INSTRUKCJA:
Usiądź wygodnie. Zamknij oczy, jeśli czujesz się z tym komfortowo. Następnie oddychaj według poniższego schemat:

- WDECH – 4 sekundy
- ZATRZYMANIE ODDECHU – 4 sekundy
- WYDECH – 4 sekundy
- ZATRZYMANIE PO WYDECHU – 4 sekundy

Wyobrażaj sobie, że każdy etap oddychania to bok kwadratu, który rysujesz w myślach. Skup się wyłącznie na rytmie oddechu. Jeśli podczas oddychania pojawią się myśli - nie podążaj za nimi. Wróć łagodnie do liczenia i oddychania.

Powtórz ten cykl minimum 4 razy.



ODDECH
PUDEŁKOWY

Aktywność fizyczna

Zastanów się, jaki ruch sprawia Ci przyjemność.
Może to być:

- delikatna gimnastyka,
- szybki spacer,
- joga,
- bieganie,
- taniec,
- ćwiczenia na siłowni,
- jazda na rowerze.

Ruch to jeden z najskuteczniejszych sposobów na poprawę nastroju, obniżenie poziomu stresu i zwiększenie energii.

Choć niektórzy myślą o aktywności fizycznej wyłącznie w kontekście intensywnych treningów czy przygotowań do maratonu, wcale nie trzeba zaczynać od wielkich wyzwań. Czasem wystarczy krótki spacer, taniec do ulubionej piosenki albo kilka prostych ruchów rozciągających między spotkaniami.

Najlepszy ruch to ten, który możesz wprowadzić regularnie – i który sprawia Ci przyjemność.

JAK RUCHEM ZMIENIĆ UMYSŁ

Dobre relacje

Nie jesteśmy stworzeni do życia w izolacji. Ludzie są źródłem emocjonalnego wsparcia, inspiracji, śmiechu i ukojenia. Nawet krótka rozmowa z życzliwą osobą może zdziałać więcej niż kolejna kawa.

To ćwiczenie pomaga uświadomić sobie, kto w Twoim otoczeniu daje Ci wsparcie.

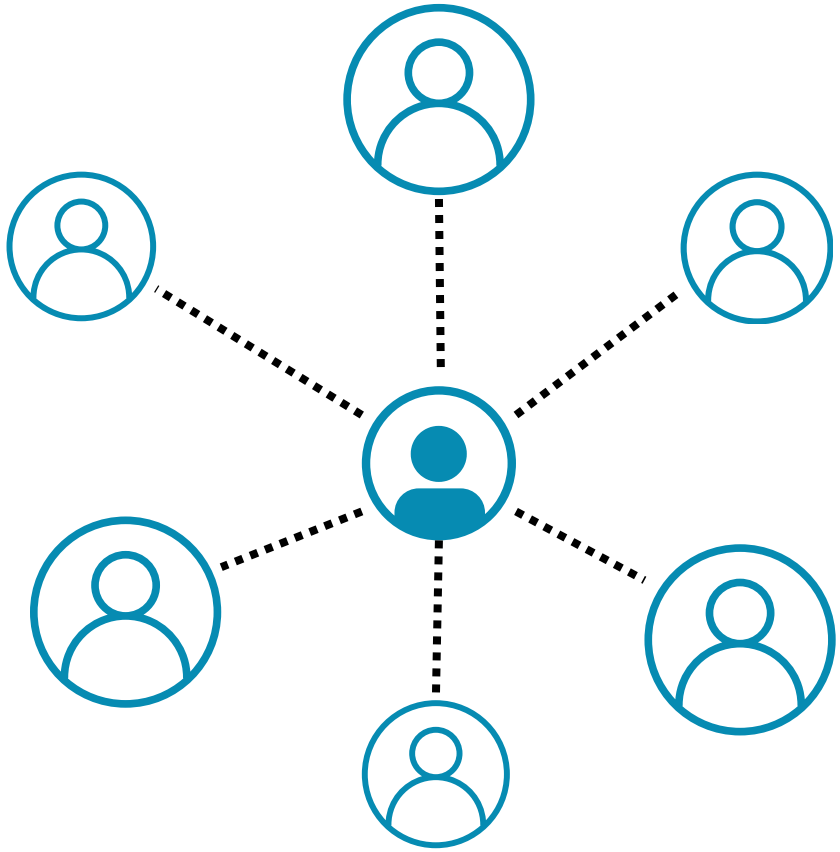
INSTRUKCJA:
Po prawej znajduje się graficzne przedstawienie Twoich relacji. Postać w środku to Ty. Wypisz wokół siebie imiona lub inicjały osób, które:

- dodają Ci otuchy,
- potrafią Cię rozśmieszyć,
- słuchają bez oceniania,
- inspirują Cię,
- są „blisko", choćby na odległość.

ZASTANÓW SIĘ, z którą z osób:

- Chcesz porozmawiać w tym tygodniu?
- Czyjego towarzystwa ostatnio Ci brakuje?

Następnie, zaplanuj spotkanie lub rozmowę telefoniczną z tą osobą.



MAPA WSPARCIA

Jak wprowadzać drobne zmiany?

Wybierz jedną aktywność, którą chcesz wprowadzić w swoje życie, np. codzienny spacer, medytacja, picie większej ilości wody itp. Następnie, spróbuj wykorzystać koncepcję budowania nowych nawyków Jamesa Cleara.

MÓJ NOWY NAWYK

UCZYŃ GO OCZYWISTYM

Co zrobisz, aby o tym nawyku nie zapomnieć?
Gdzie umieścisz go w swoim planie dnia?

Przykład: Zawsze po porannej kawie idę na dziesięciominutowy spacer.

SPRAW BY BYŁ ATRAKCYJNY

Co sprawi, że będziesz chciał_a to robić?
Jak połączysz nowy nawyk z czymś przyjemnym?

Przykład: Podczas spaceru słucham ulubionego podcastu.

UCZYŃ GO ŁATWYM

Od czego zaczniesz?
Jaki jest najmniejszy możliwy krok?

Przykład: Zaczynam od 5 minut dziennie.

UCZYŃ GO SATYSFAKCJONUJĄCYM

Jak się nagrodzisz? Co sprawi, że poczujesz radość z wykonania nawyku?

Przykład: Po spacerze wypijam ulubioną herbatę i odhaczam spacer jako trening w aplikacji.

Bibliografia

1. Clear, J. (2018). Atomowe nawyki: Drobne zmiany, niezwykłe efekty. Warszawa: Galaktyka.
2. Halber, M. (2023). Hałas. Kraków: Wydawnictwo Znak Literanova.
3. Ladyne, R. (2022). Odetnij napięcie. Jak pokonać stres dzięki praktykom somatycznym. Warszawa: Zwierciadło.
4. Lubomirsky, S. (2008). The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want. New York: Penguin Press.
5. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2010). Pokonać wypalenie zawodowe. Sześć strategii poprawienia relacji z pracą. Warszawa: Oficyna.
6. Nagoski, E., & Nagoski, A. (2021). Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu. Kraków: Wydawnictwo Otwarte.
7. Nestor, J. (2020). Oddech. Naukowe poszukiwania utraconej sztuki. Kraków: Galaktyka.
8. Podgórka, A. (2023). Jak działa mózg. Gliwice: Helion.
9. Sapolsky, R. M. (2022). Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu. Warszawa: Wydawnictwo CiS.

Film:

1. Jak ruchem zmieniać umysł [Film dokumentalny], reż. Wojsiat., Fundacja Veritas, 2024, https://youtu.be/AA-3DA5BWBs?si=at3mcTNFLoqhA27j

Materiały wpisują się w realizację Gender Equality Plan Uniwersytetu w Siedlcach w obszarze Równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance) oraz kultury organizacyjnej.

BENE Joanna Laskowska dla Uniwersytet w Siedlcach

beneszkolenia.pl