

CZTERY PORY ROKU W KULTURZE

Pomocownik antywypaleniowy
dla osób pracujących w kulturze



Anna Zalewska-Uberman

Spis treści

Wstęp. Kilka słów o wypaleniu w kulturze	3
Po co powstał pomocownik antywypaleniowy?	5
Wiosna. Uwaga i wzmacnianie rezyliencji	6
Lato. Zabawa, odpoczynek i twórczość	11
Jesień. Równowaga i osvajanie stresu	16
Zima. Asertywność i samo(życzliwość)	22
Zakończenie	27
O projekcie	28
O autorce	29
Stopka redakcyjna	30

Wstęp. Kilka słów o wypaleniu w kulturze.

Kiedy zastanawiam się, w jaki sposób opisać pracę w kulturze, od razu przychodzi mi na myśl metafora ognia, która w obrazowy sposób oddaje misyjny charakter naszej pracy, postawę zaangażowania jak również dynamikę realizacji działań, wydarzeń i projektów.

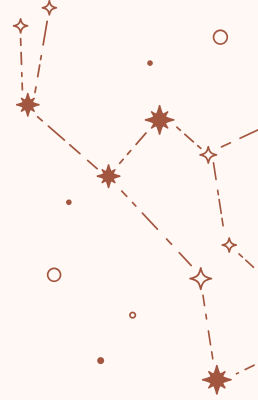
Pracujemy dużo, szybko i często bez przerwy. Żyjemy od projektu do projektu, od premiery do premiery, od festiwalu do festiwalu. Wkładamy wiele wysiłku, aby podtrzymać nasz wewnętrzny ogień i nieść go dalej. Uwrażliwiamy naszych odbiorców na kulturę i sztukę, animujemy życie kulturalne, tworzymy przestrzeń na dialog społeczny, wzmacniamy wspólnotowość i poczucie sensu.

Jednocześnie sami coraz częściej pracujemy ponad własne siły i nie dbamy o regenerację. Narasta w nas napięcie i rozdrażnienie, a zmęczenie nie mija nawet po weekendzie czy urlopie. Doświadczamy chronicznego stresu. Stopniowo tracimy energię i poczucie sensu. Zaczynamy się wypalać.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje **wypalenie** jako syndrom wynikający z chronicznego stresu w pracy, objawiający się: wyczerpaniem emocjonalnym i fizycznym, obniżoną skutecznością oraz dystansem lub cynizmem wobec obowiązków.

Czynniki ryzyka wypalenia zawodowego w kulturze:

- zaburzona równowaga między pracą a życiem prywatnym
- nieregularne godziny pracy (wieczory, weekendy, wakacje)
- łączenie wielu ról jednocześnie oraz wielozadaniowość
- głębokie poczucie sensu i misji
- niepewność dotycząca zatrudnienia i finansowania działań
- konieczność wykonywania pracy niewidocznej lub/i niedocenianej
- nadmierne obciążenie emocjonalne
- brak systemowych rozwiązań wspierających dobrostan (superwizja, tutoring, wsparcie psychologiczne, warsztaty, szkolenia)

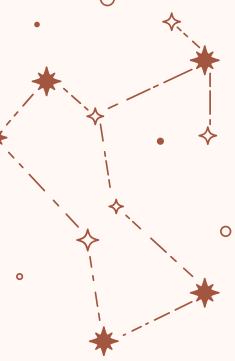


Dlaczego powstał pomocownik?

Ten pomocownik powstał z myślą o pracowniczkach i pracownikach kultury, które/którzy chcą się na moment zatrzymać i poszukać własnych sposobów na dbanie o siebie i podtrzymywanie wewnętrznego ognia.

Kompozycja pomocownika została zainspirowana cyklicznością pór roku. W odwiecznym porządku natury naprzemiennie pojawiają się okresy intensywności, wyciszenia i regeneracji. Tego rytmu często brakuje w pracy w kulturze, choć właśnie on pozwala zachować równowagę i energię do działania.

Każdy rozdział pomocownika pozwoli Ci się przyjrzeć innym obszarom dobrostanu. Zamiast rozbudowanych teorii, znajdziesz w nim pytania do autorefleksji oraz proste ćwiczenia rozwojowe i twórcze. Zapraszam Cię do praktykowania dobrostanu.



Zapachniało, zajaśniało, wiosna, ach to ty
Marek Grechuta

Wiosna. Uwaga i wzmacnianie rezyliencji

Wiosną cała natura budzi się do życia, przynosząc nadzieję na nowy początek i odrodzenie. Pojawia się w nas więcej energii i motywacji do działania, ale wraz z nimi rośnie tempo pracy i liczba zobowiązań, co sprzyja przeciążeniu.

Wiosna to dobry czas na zatrzymanie, uważne przyglądanie się sobie i temu co nas otacza oraz na ćwiczenie rezyliencji.

Rezyliencja to psychologiczna zdolność do adaptacji, radzenia sobie ze stresem oraz powracania do równowagi po trudnych doświadczeniach.

Uwaga to świadome kierowanie uwagi na to co dzieje się w Tobie (myśli, uczucia, doznania cielesne) i wokół Ciebie w chwili obecnej, z ciekawością i bez oceniania.

Pytania do autorefleksji

1. Co Cię ożywia tej wiosny?

.....
.....
.....

2. Co pomaga Ci podnosić się po trudnych sytuacjach?

.....
.....
.....

3. Co realnie Cię wzmacnia?

.....
.....
.....

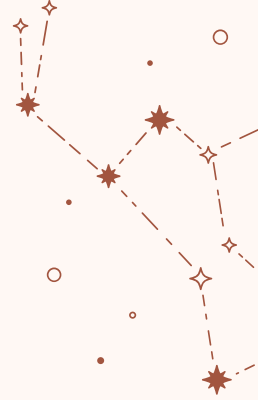
4. Na co chcesz być bardziej uważna/uważny tej wiosny?

.....
.....
.....

5. Jak możesz o siebie zadbać?

.....
.....
.....

Ćwiczenia



Uważny spacer

Zaplanuj wiosenny spacer. Wybierz moment w ciągu dnia, w którym możesz na chwilę zwolnić, (np. przerwa w pracy) oraz przestrzeń, która pomaga Ci wrócić do równowagi. Może to być las, łąka, park, plaża, ale również rynek, bulwar, galeria sztuki, Twoje osiedle, ulica.

Spróbuj iść wolniej niż zwykle i skupić się na oddychaniu. Świadomie zauważaj to co znajduje się wokół Ciebie: obiekty, ludzi, zwierzęta, dźwięki, zapachy, kształty, kolory i faktury. Chłoń świat wszystkimi zmysłami, ale nie oceniaj tego co widzisz i czujesz. Bądź tu i teraz.

Następnie usiądź wygodnie i zamknij oczy. Skrzyżuj dłonie i połóż je na sercu. Oddychaj miarowo tak długo jak tego potrzebujesz. Otwórz powoli oczy i odpowiedz na pytania.

1. Co zauważasz w ciele i głowie?

.....
.....
.....

2. Co chcesz zapamiętać z tej chwili?

.....
.....
.....

Stopklatka na ćwiczenie rezyliencji

Po trudnym dniu w pracy odpowiedz na pytania:

1. Co dziś było dla Ciebie największym wyzwaniem w pracy?

.....
.....
.....

2. Co zrobiłaś/zrobiłeś aby sobie z tym poradzić?

.....
.....
.....

3. Jaki „mięsień rezyliencji” dziś ćwiczyłaś/ćwiczyłeś?

Przykłady: uważność na sygnały z ciała, regulacja emocji i stresu, stawianie granic, korzystanie ze wsparcia innych.

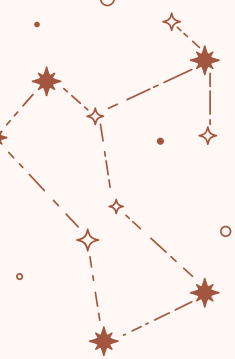
.....
.....
.....

4. Za co jesteś sobie wdzięczna/wdzięczny w tej sytuacji?

.....
.....
.....

Jak możesz zadbać o siebie wiosną?

1. Wystaw twarz do słońca i uśmiechnij się.
2. Słuchaj śpiewu ptaków.
3. Zrób delikatny automasaż.
4. Zadbaj o dobry sen.
5. Zrób wiosenne porządki.
6. Znajdź kilka minut na oddech.
7. Zadbaj o mikro-przerwy w pracy.
8. Porozmawiaj z kimś życzliwym.



Nad nami. Dmuchawce, latawce, wiatr

Urszula

Lato. Odpoczynek, zabawa i twórczość

Lato to czas pełni i obfitości, intensywnego kwitnienia i owocowania roślin, długich ciepłych dni oraz wieczorów, które sprzyjają spotkaniom z naturą i innymi ludźmi.

Latem można sprawdzić jak smakuje (prawie)nic-nerobienie oraz zaprosić do swojego życia więcej zabawy i twórczości.

Odpoczynek to czas, w którym pozwalasz zregenerować się po wysiłku swojemu ciału i głowie zamiast realizować kolejne zadania lub cele.

Zabawa to dobrowolna aktywność podejmowana dla samej przyjemności. Uruchamia wyobraźnię, ciekawość oraz pobudza naszą kreatywność.

Twórczość to umiejętność, a także proces stwarzania nowych dzieł, pomysłów i rozwiązań, które są oryginalne, użyteczne i wartościowe dla społeczeństwa.

Pytania do autorefleksji

1. Co jest dla Ciebie zabawą w dorosłym życiu?

.....
.....
.....

2. Jaka aktywność daje Ci lekkość i radość?

.....
.....
.....

3. Co w te wakacje możesz zrobić tylko i wyłącznie dla siebie?

.....
.....
.....

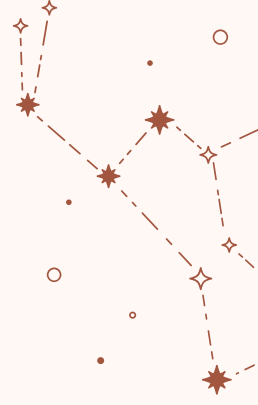
4. Jak możesz zadbać o wypoczynek nawet jeśli nie masz urlopu?

.....
.....
.....

5. W czym przejawia się Twoja twórczość, nawet jeśli nie nazywasz jej sztuką?

.....
.....
.....

Ćwiczenia



Mój wymarzony dzień relaksu i odpoczynku

Zamknij oczy i zastanów się jak mógłby wyglądać Twój idealny dzień relaksu i odpoczynku. Co robisz? Gdzie jesteś? Co lub kto Cię otacza? Narysuj ten dzień w sześciu kadrach.

An empty rounded rectangular frame with a brown border, intended for drawing the first scene of the ideal day.An empty rounded rectangular frame with a brown border, intended for drawing the second scene of the ideal day.An empty rounded rectangular frame with a brown border, intended for drawing the third scene of the ideal day.An empty rounded rectangular frame with a brown border, intended for drawing the fourth scene of the ideal day.An empty rounded rectangular frame with a brown border, intended for drawing the fifth scene of the ideal day.An empty rounded rectangular frame with a brown border, intended for drawing the sixth scene of the ideal day.

Moja twórczość

Każdy z nas może być artystą i swobodnie wyrażać siebie. Ty też! Wybierz jedną formę twórczości, do której jest Ci szczególnie blisko, albo taką, której zawsze chciałaś/chciałeś spróbować i zacznij działać.

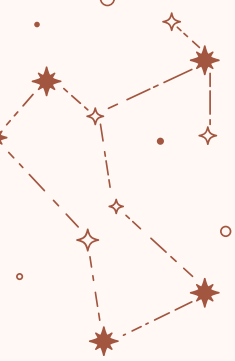
Namaluj obraz, stwórz kolaż, napisz wiersz, zaśpiewaj piosenkę, stwórz choreografię do ulubionej sceny z filmu. Pozwól sobie na swobodę i niedoskonałość.

Ulubione zabawy z dzieciństwa

Przypomnij sobie swoje ulubione zabawy z dzieciństwa. Zapisz nazwę każdej z nich innym kolorem. Zastanów się, w której zabawie chciałaabyś/chciałbyś wziąć udział wspólnie z rodziną, współpracownikami lub przyjaciółmi. Zróbcie to naprawdę!

Jak możesz zadbać o siebie latem?

1. Wykąp się w jeziorze lub morzu.
2. Puszczaj bańki mydlane.
3. Poczytaj na hamaku.
4. Zrób sobie przerwę na nic nierobienie.
5. Zorganizuj piknik.
6. Pochodź boso po trawie.
7. Zjedz lody z bitą śmietaną.
8. Stwórz coś z niczego.



*Jesienne chmury znów pędzi wiatr
W dalekie strony, w daleki świat.*
Marek Gaszyński

Jesień. Szukanie równowagi i praca ze stresem

Jesień w naturze to czas zbiorów, naturalnego spowolnienia i zgody na przemijanie. Tymczasem w kulturze jesień jest początkiem nowego sezonu. Kumulacja zadań, napiętych terminów i oczekiwań ze strony instytucji/organizacji oraz odbiorców jak również zacieranie się granic między życiem zawodowym a prywatnym podnoszą poziom stresu i mogą osłabiać naszą odporność.

Stres to naturalna reakcja organizmu, która objawia się napięciem psychicznym, silnym pobudzeniem myśli i emocji oraz gotowością do szybkiego działania.

Work-life balance – koncepcja zarządzania czasem i energią, której celem jest utrzymywanie względnej równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym.

Work-life integration – podejście zakładające, że granica między sferą zawodową a osobistą może być bardziej płynna.

Pytania do autorefleksji

1. Co w ostatnim czasie najbardziej Cię stresuje w pracy?

.....
.....
.....

2. Jak stres objawia się w Twoim ciele?

.....
.....
.....

3. Co pomaga Ci obniżyć napięcie?

.....
.....
.....

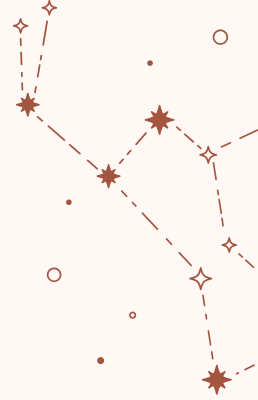
4. Jak wygląda Twój balans między życiem a pracą?

.....
.....
.....

5. Jak możesz zadbać o swoje granice w pracy?

.....
.....
.....

Ćwiczenia



Apteczka antystresowa

Stres jest naturalnym elementem naszego życia. Stresu nie da się uniknąć, ale można go oswoić. Przygotuj własną apteczkę antystresową, z której zawsze będziesz mogła/mógł skorzystać w momencie przeciążenia.

Wypisz 3 formy ruchu, które pozwalają Ci obniżyć napięcie.

Przykłady: spacer, rozciąganie, joga, rower, pływanie, zabawa z dzieckiem

Ruch

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Wypisz 3 sposoby na uwalnianie emocji.

Przykłady: śpiew, taniec, płacz, techniki oddechowe, śmiech, pisanie dziennika

Emocje

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Wypisz 3 sposoby na kontakt z naturą, które pomagają Ci wrócić do równowagi.

Przykłady: spacer, prace w ogrodzie, kąpiele leśne, tworzenie bukietów, inne

Natura

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Wypisz 3 sposoby na regenerację, które pozwalają Ci odzyskać siły.

Przykłady: masaż, kąpiel, pauza, sen, uważność, cyfrowy detoks

Regeneracja

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Wypisz 3 swoje pozytywne cechy lub umiejętności.

Przykłady: uważne słuchanie, empatia, kreatywność, wytrwałość, elastyczność

Docenianie

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Wypisz imiona trzech osób, na które możesz liczyć w trudnych momentach.

Relacje

- 1.....
- 2.....
- 3.....

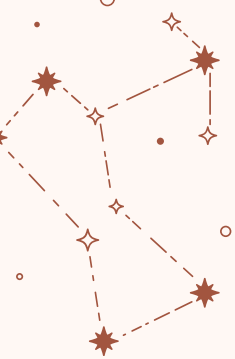
Wiersz o równowadze

Napisz krótki wiersz o swojej równowadze między życiem a pracą. Tworząc tekst możesz skorzystać z poniższych podpowiedzi albo wymyślić inne słowa.

Cisza, tempo, oddech, przerwa, granica, ach, och, uff, zmęczenie, lekkość, presja, wystarczy, nie muszę, mogę, pomiędzy, za dużo, akurat, czas dla siebie, zatrzymanie, powoli, wracam do siebie, tu i teraz, dom, praca.

Jak możesz zadbać o siebie jesienią?

1. Weź ciepłą kąpiel.
2. Połóż się wcześniej spać.
3. Skomponuj jesienny bukiet.
4. Stwórz lampion z dyni.
5. Zrób masaż dłoni.
6. Wycisz się przy dźwiękach ulubionej muzyki.
7. Wypij w ciszy ulubioną herbatę.
8. Rozciągnij się.



*Zima na ramiona moje spadła
Niewinnością białym śniegiem*
Kayah

Zima. Asertywność i życzliwość wobec siebie.

Zimą natura spowalnia swój rytm i przechodzi w stan uśpienia oraz regeneracji. Zimowa aura często powoduje u nas senność, spadek energii i zmęczenie.

Nasze ciało chce odpocząć, ale głowa wciąż pozostaje w trybie działania. W okresie, w którym mamy nieproporcjonalnie mało zasobów w stosunku do ilości pracy, warto zadbać o własne granice i traktować siebie z życzliwością oraz troską.

Asertywność to (nabyta) umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć, i postaw w sposób otwarty, pozbawiony agresji, z poszanowaniem własnych i cudzych granic.

Życzliwość to postawa polegająca na traktowaniu innych osób z uznaniem i szacunkiem oraz na gotowości do bezinteresownego okazywania wsparcia i pomocy. Warto pielęgnować tę postawę także w odniesieniu do siebie (samożyczliwość).

Pytania do autorefleksji

1. Jak reagujesz, kiedy ktoś przekracza Twoje granice w pracy?

.....
.....
.....

2. Co czujesz kiedy mówisz innym „nie”?

.....
.....
.....

3. Jak traktujesz siebie gdy popełnisz błąd?

.....
.....
.....

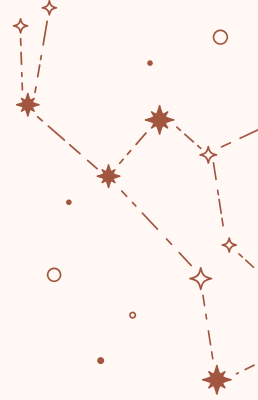
4. Kiedy możesz sobie pozwolić na bycie nieidealną/nieidealnym?

.....
.....
.....

5. W jaki sposób możesz okazać sobie troskę?

.....
.....
.....

Ćwiczenia



Słowa, które pomagają dbać o własne granice

Asertywność to nie tylko nauka mówienia „nie”, ale również wyrażanie własnego zdania, przyjmowanie krytyki i pochwał, proszenie o pomoc oraz mówienie o swoich granicach, potrzebach i emocjach bez poczucia winy.

Napisz jedno zdanie, które możesz wypowiedzieć w sytuacji, gdy:

- potrzebujesz pomocy lub wsparcia

.....
.....

- chcesz wyrazić swoją potrzebę

.....
.....

- czujesz się przeciążona/przeciążony zadaniami

.....
.....

- ktoś daje Ci krytyczną uwagę

.....
.....

- ktoś okazuje Ci uznanie

.....
.....

Życzliwy list

Po trudnym doświadczeniu, napisz do siebie list, w którym okażesz sobie życzliwość i wyrozumiałość, zamiast krytyki. Potraktuj siebie tak jak potraktowałabyś/potraktowałbyś swojego najlepszego przyjaciela - łagodnie i empatycznie.



Jak możesz zadbać o siebie zimą?

1. Zapal świece.
2. Pamiętaj o regeneracji.
3. Jedz odżywczo.
4. Spędź wieczór bez celu i planu.
5. Zrób orła na śniegu.
6. Podziękuj sobie za to, że jesteś.
7. Czerp radość z małych przyjemności.
8. Stwórz mapę marzeń na nowy rok.

Zakończenie

Dbanie o swój dobrostan jest ważnym elementem profilaktyki wypalenia zawodowego. Ten pomocownik powstał z myślą o pracowniczkach i pracownikach kultury, którzy chcą w świadomy sposób zarządzać swoją energią i pracować w sposób bardziej zrównoważony przez cały rok.

Proponowane praktyki mogą się przyczynić do wzmacniania Twojego dobrostanu w pracy, ale nie zastępują profesjonalnej pomocy psychologicznej. Nie obawiaj się po nią sięgnąć w przypadku silnego stresu, wypalenia zawodowego lub kryzysu psychicznego.

O projekcie

„Cztery pory roku w kulturze. Pomocownik antywypaleniowy dla osób pracujących w kulturze” jest częścią mojego autorskiego projektu stypendialnego: “Uważność na siebie. Przestrzeń wsparcia dla ludzi kultury”. W ramach projektu, od stycznia do grudnia 2025 roku realizowałam również tutoring antywypaleniowe, prowadziłam onlinową grupę wsparcia i samorozwoju oraz warsztaty dobrostanowe w terenie.

Odbiorcami mojego projektu byli pracowniczki i pracownicy instytucji kultury z mniejszych miejscowości regionu pomorskiego.

Szczególne podziękowania kieruję do ludzi kultury, z którymi miałam zaszczyt i przyjemność pracować w minionym roku w ramach mojego stypendium. Wasze doświadczenie, otwartość i gotowość do dzielenia się własnymi historiami oraz chęć poszukiwania osobistych ścieżek dobrostanu, były dla mnie ogromnym źródłem inspiracji i nadawały sens moim działaniom. Bez Was ten pomocownik nigdy by nie powstał.

Równie serdecznie dziękuję: Marcie Szadowiak – dyrektorce Nadbałtyckiego Centrum Kultury w Gdańsku oraz Katarzynie Huńko, Adriannie Halman-Różyckiej, Monice Bąkowskiej- Łajming oraz Małgorzacie Mnich-Kamińskiej z Pracowni Kultury za zaufanie i realne wsparcie mojego projektu na każdym etapie jego realizacji.

O autorce

Anna Zalewska-Uberman – trenerka, tutorka, pedagożka teatru, edukatorka i teatrolożka. Od 2003 roku działa w obszarze kultury i edukacji, a od 2017 roku także w obszarze rozwoju. Doświadczenie zdobywała, współtworząc i koordynując projekty w instytucjach takich jak Miejski Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Redzie, Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza w Gdyni oraz Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie.

Od wielu lat pracuje jako freelancerka w obszarze kompetencji miękkich, profilaktyki wypalenia zawodowego, przywództwa, oraz edukacji społeczno-kulturowej. Prowadzi warsztaty, wykłady oraz indywidualne i grupowe procesy rozwojowe w całej Polsce (stacjonarnie i online). Wspiera instytucje kultury, organizacje i placówki edukacyjne.

Od 2023 roku współpracuje ze Szkołą Liderstwa jako tutorka. Stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w dziedzinie zarządzania i wspierania kadr kultury.

Kontakt:

Anna Zalewska-Uberman
trenerka/tutorka/edukatorka/pedagożka teatru
E-mail: ania.uberman@gmail.com

Stopka redakcyjna

Anna Zalewska-Uberman

„Cztery pory roku w kulturze. Pomocownik antywypaleniowy dla osób pracujących w kulturze”, 2025

Zrealizowano ze środków
Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.



**Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego**

Partnerem projektu było Nadbałtyckie Centrum Kultury w Gdańsku



**Nadbałtyckie
Centrum Kultury
Gdańsk**



**Instytucja Kultury Samorządu
Województwa Pomorskiego**