

Atsparumo perdegimui kursas

TRUMPAS APIBŪDINIMAS

Atsparumo perdegimui kursas - asmeninio „persikrovimo“ programa mažai grupei žmonių (3-6), patiriančių perdegimo arba beveik perdegimo požymius* ir norintiems stiprinti savo atsparumą perdegimui.

Programą sudaro trys etapai:

I etapas. Tyrinėjimas „Kaip perdegu?“. Vidinės ir išorinės priežastys. Tikslų nusistatymas ir pasiruošimas savirefleksijos tyloje praktikai. Tam skiriamos 2 individualios konsultacijos po 1 val. rugpjūčio-spalio mėn.

II etapas. Atsiskyrimas persikrovimui. 6 d. trukmės savirefleksijos tyloje praktika (*retreat*) spalio 16-23 d. Kipre.

III etapas. Nusitaikymas ateičiai. Ką galime daryti kitaip, kad nepapultume į panašią situaciją. Individualus ir grupinis darbas. Tam skiriami 3 grupiniai susitikimai po 3 valandas arba 3 individualios konsultacijos po 1 val. spalio-sausio mėn.

Papildomi susitikimai gali būti organizuojami pagal atskirą susitarimą.

KAM SKIRTA

Daugiau atsakomybės prisiimantiems žmonėms organizacijose, komandose, bendruomenėse: vadovams, komandų ar iniciatyvų lyderiams, raktiniams žmonėms, atsakingiems už tam tikrą veiklos sritį, jaučiantiems perdegimo arba beveik perdegimo požymius* ar norintiems stiprinti savo atsparumą perdegimui.



ARTIMIAUSIAS KURSAS ĮVYKS

Datos ir vieta:

1. Individualūs susitikimai vyksta pagal asmeniškai suderintą grafiką rugpjūčio - spalio mėn. Darbas vyksta Vilniuje arba nuotoliu.
2. Savirefleksijos tyloje praktika: spalio 16-23 d. Kipre, netoli Larnakos. Tiesioginiai skrydžiai – spalio 16-23 d.
3. Grupiniai ir individualūs susitikimai po savirefleksijos tyloje praktikos: spalio-sausio mėn. Darbas vyksta Vilniuje.

KAINA

2750 eur+PVM už kurso programą, kurią sudaro:

- 2 asmeninės konsultacijos,
- 6 d. trukmės savirefleksijos tyloje praktika Kipre
- 3 grupiniai susitikimai arba 3 papildomos asmeninės konsultacijos.

350 eur+PVM už maitinimą ir pragyvenimo išlaidas tylos praktikos Kipre metu.

Kaina neapima skrydžio bilietų.

Jei jaučiate, kad šis kursas jums labai reikalingas, bet kaina yra kliūtis, rašykite asmeninę žinutę.

KĄ DARYTI, JEI NORISI SUŽINOTI DAUGIAU

Jei susidomėjote ir norite sužinoti daugiau, rašykite adresu: info@leadinn.org

DAUGIAU DETALIŲ RASITE TOLIAU

PERDEGIMO APIBRĖŽIMAS

Perdegimas tai profesinės veiklos sąlygotas fizinis, emocinis ar protinis išsekimas, lydimas sumažėjusios motyvacijos, suprastėjusios veiklos ir neigiamo požiūrio į save bei kitus.

KODĖL SIŪLOME ATSPARUMO PERDEGIMUI KURSĄ

Vadovaujantys žmonės ar žmonės, kurie veda kitus, paprastai greitai užsidegti idėja, greitai imtis iniciatyvos ir tvirtai prisiimti atsakomybę. Paprastai tai yra

žmonės, kurių motyvuoti nereikia. Juos reikia sustabdyti. Ne visada pavyksta. Tada žmonės išsenka, pervargsta, "išsikrauna", atsiduria ne toje būsenoje, kurioje kas nors norėtų atsidurti. Kartais sakoma "perdega". Perdegimas - šlykštus dalykas: energijos nėra, noro dirbti nulis arba net ir minus, kankina irzlumas, kartais pyktis (pagrįstas arba nelabai), atrodo, kad ateitis nekviečia, dabartis beprasmė, praeitis nesvarbi. Atrodo tereikia pailsėti, kartais subalansuoti gyvenimo būdą, kartais pradėti užsiimti sveikatinimu, dvasinėmis praktikomis. Tačiau žinome, kad ne visada to pakanka, nes retai perdegama tik dėl pervargimo. Dažnai būna "dar kas nors" - pamesta prasmė, susikaupęs lėtinis nepasitenkinimas darbu, įmone, kolegomis ar savimi ar... vėl "dar kas nors". Kažkoks pasislėpęs sunkumas. Kartais tenka imtis radikalių priemonių. Pabandom vieną priemonę, pabandom kitą ir belieka išeiti arba atleisti iš darbo. Kartais atleisti iš darbo save.

Iš patirties žinome, kad yra kitas būdas, kurį taikome individualiame darbe ir jis padeda. Padeda "perkrauti" savo nusiteikimą, geriau suprasti "kaip čia papuoliau", padeda pasirinkti "kaip toliau". Atsparumo perdegimui kurse šį būdą taikysime mažoje grupėje (3-6 žmonės). Grupė suteikia papildomų galimybių tarpusavio palaikymui ir atsiranda galimybė didesniai kiekiui žmonių gauti naudos.

KODĖL ATSPARUMO PERDEGIMUI KURSAS PADEDA

A. Dėl darbo būdo. Jame labai svarbus žingsnis - tylos praktika. Mat perdegimo šaknys dažnai būna pasislėpę. Jei jos būtų paprastos, jau seniai perdegimą būtume išravę iš savo gyvenimo. Perdegime susipina įvairūs dalykai - tiesiog fizinis, emocinis išsekimas su abejonėmis apie save ir savo darbą, prasmės ir beprasmybės klausimai, kaltės ir kaltinimo jausmai, nuovargis nuo atidėliojimo (prokrastinacijos). Šių ir kitų dalykų painiava kaip tik ir sekina iki perdegimo ir, svarbiausia, ši painiava dažnai nepasiduoda tiesioginiam tyrinėjimui. Einšteinas sakė, kad protas, kuris sukūrė problemą, negali jos išspręsti. Tylos praktika padeda „perkrauti“ sistemą ir į gyvenimą pažiūrėti šviežiau. Atsijungę nuo išorinių dirginių, visų pirma nuo jų pailsime, antra mūsų gyvenimo nuotrauka pasidaro

aiškesnė. Pasidaro lengviau atpažinti kaip save deginame patys ir kaip mus degina išorinės aplinkybės. Sustiprėja viltis atrasti tinkamus pasirinkimus atečiai.

- B. Atsparumo perdegimui kurse palydinčių žmonių patirtis. Čia dirba vidinės patirties tyrinėjimo profesionalai, psichologai, psichoterapeutai, patirtį skaičiuojantys dešimtmečiais. Taip pat tai yra žmonės, kurie žino, kas yra tylos praktikos. Idėjos autorius tylos grupes kartu su kolegomis organizuoja nuo 1990-ųjų, pats tyloje buvęs virš 500 dienų, parašęs mokslinį darbą apie tylos išgyvenimą.

2026 m. atsparumo perdegimui kursą ves dr. Artūras Deltuva

*PERDEGIMO POŽYMIŲ PAVYZDŽIAI

- Emocinis išsekimas: besitęsiantis jausmas, kad esame fiziškai ir emociškai išsekę, neturime nei jėgų, nei motyvacijos. Tai gali pasireikšti pernelyg dideliu nuovargiu, bejėgiškumu ir negebėjimu susikaupti.
- Cinizmas ir emocinis atitolimas nuo darbo: jaučiamės tarsi "atšokę" Jaučiame abejingumą arba priešišumą savo darbui, kolegoms ar klientams. Gali atsirasti noras atsiskirti, pabėgti ir vengti tarpasmeninių santykių.
- Sumažėjęs pasitenkinimas darbu: Jausmas, kad darbas neatneša džiaugsmo ar pasitenkinimo. Galbūt prarandame motyvaciją ir



nebejaučiame pasitenkinimo tuo, ką darome.

- Pablogėjusi sveikatos būklė: Perdegimas gali sukelti fiziologinių simptomų, tokių kaip galvos skausmas, virškinimo sutrikimai, miego problemos, padidėjęs kraujospūdis ar kiti somatiniai sutrikimai.
- Pablogėjęs santykiai: Perdegimas gali paveikti asmeninius santykius, nes galime būti vis labiau atsiskyrę ar nuolat pavargę, todėl nesugebame pilnai būti ryšyje su šeima

ar draugais.

- Sumažėjęs darbingumas: Produktyvumas darbe gali sumažėti dėl sumažėjusios energijos ir nuolat jaučiamos įtampos, net jei įtampą, stresą keliantys faktoriai yra normaliame lygyje.
- Daugiau klaidų darbe: Dėl sumažėjusio dėmesingumo gali padaugėti darbe.
- Padidėjęs jautrumas stresui: Net ir mažos problemos gali atrodyti neįveikiamos ar nepakeliamos, sukelia neadekvačiai daug įtampos.