

**PROGRAM TEAM BUILDINGU
DLA OŚRODKÓW WSPARCIA EKONOMII SPOŁECZNEJ**

 Śląska ekonomia społeczna Współpraca się opłaca	Zajęcia:	Team building dla animatorów OWES
	Data:	3-4 listopada 2026 r.
	Miejsce:	Hotel Skalite, ul. Krokusów 4, 43-370 Szczyrk
	Prowadzący:	Mariia Gorbova (TIX Sp. z o. o.)
Łączna liczba godzin:	14 godz. dydaktycznych	
DZIEŃ I: SZKOLENIE Praca ze stresem i zapobieganie wypaleniu zawodowemu animatorów OWES – jak pomagać skutecznie i „z głową”		
Łączna liczba godzin do realizacji:	8 godz. dydaktycznych	
9:30 – 10:00	Rejestracja uczestników – bufet kawowy	
10:00 – 13:00 (4 godziny dydaktyczne)	Wyzwania psychofizyczne w roli animatora OWES - Charakterystyka profesji: Jak codzienne zadania animatora generują napięcie? - Pasja czy poświęcenie? Szukanie balansu między zdrowym zaangażowaniem a nadmierną eksploatacją. - Debriefing mitu „siłacza”: Dlaczego w sektorze pomocowym trudno przyznać się do słabości? - System wczesnego ostrzegania: Rozpoznawanie pierwszych symptomów wyczerpania organizmu. Anatomia stresu i proces wypalenia w sektorze społecznym - Od mobilizacji do apatii: Różnice między stresem motywującym a destrukcyjnym (chronicznym). - Dynamika kryzysu: Przejście przez kolejne fazy wypalenia zawodowego w pracy z lokalną społecznością.	

	• Pułapka „wybawiciela”: Analiza zjawiska nadodpowiedzialności i braku asertywności wobec grup docelowych. • Cena empatii: Psychologiczne następstwa długofalowego wspierania innych. • Warsztat diagnostyczny: Praktyczne narzędzia do badania własnego poziomu obciążenia.
13:00 – 13:45	Przerwa - obiad
13:45 – 15:15 (2 godziny dydaktyczne)	Strategie odporności psychicznej i profilaktyka na co dzień • Osobisty i grupowy „program naprawczy”: Metody radzenia sobie z presją w pojedynkę i w zespole. • Inteligencja emocjonalna w praktyce: Jak panować nad reakcjami w momentach kryzysowych i spornych? • Szybkie techniki relaksacyjne: Metody redukcji napięcia do zastosowania w trakcie dnia pracy. • Work-life balance animatora: Zasady dbania o higienę umysłu i regenerację sił.
15:15 – 15:30	Przerwa kawowa
15:30 – 17:00 (2 godziny dydaktyczne)	Profesjonalne pomaganie a stawianie granic • Wsparcie vs. wyręczanie: Jak mądrze budować podmiotowość PES/PS, nie biorąc zadań na siebie? • Sztuka asertywności: Wyznaczanie jasnych ram współpracy z klientem i partnerami lokalnymi. • Zarządzanie oczekiwaniami: Praca z roszczeniową postawą i silnymi emocjami otoczenia. Sila grupy – zespół jako tarcza przed wypaleniem • Kultura wsparcia: Jak relacje ze współpracownikami chronią nasze zdrowie psychiczne? • Transparentność w kryzysie: Budowanie przestrzeni na szczere rozmowy o trudnościach zawodowych. • Sieć bezpieczeństwa: Kiedy i w jaki sposób prosić o wsparcie merytoryczne i emocjonalne wewnątrz organizacji.
19:00	Kolacja

DZIEŃ II: WARSZTAT
Analiza przypadków pracy animatorów OWES: stres, przeciążenie i skuteczna pomoc

Łączna liczba godzin do realizacji:	6 godz. dydaktycznych
8:00 – 9:00	<i>Śniadanie</i>
9:00 – 11:15 (3 godziny dydaktyczne)	Praktyczna analiza rzeczywistych przypadków z pracy animatorów OWES, w których wystąpiły trudności związane z nadmiernym obciążeniem, stresem, brakiem granic w relacji z PES/PS lub środowiskiem lokalnym oraz ryzykiem wypalenia zawodowego. Uczestnicy: – zaprezentują rzeczywiste przypadki z pracy animatorów OWES (każdy OWES przedstawi co najmniej jeden przypadek), – dokonają analizy sytuacji z uwzględnieniem źródeł stresu, czynników organizacyjnych, komunikacyjnych i relacyjnych,
11:15 – 11:30	<i>Przerwa kawowa</i>
11:30 – 13:45 (3 godziny dydaktyczne)	Uczestnicy: – zidentyfikują momenty, w których możliwe było zastosowanie działań chroniących animatora przed przeciążeniem, – wypracują działania zapobiegawcze i dobre praktyki w zakresie organizacji pracy animatora oraz współpracy z klientami, – omówią sposoby budowania postawy „pomagania z głową”, sprzyjającej długofalowej skuteczności działań OWES. Praca realizowana będzie w formie warsztatowej, z wykorzystaniem moderowanej dyskusji, pracy w grupach oraz wspólnej analizy przypadków, przy wsparciu trenera. Szczególny nacisk zostanie położony na praktyczne wnioski indywidualne i zespołowe, możliwe do zastosowania w bieżącej pracy animatorów OWES oraz w organizacji ich pracy.
13:45 – 14:30	<i>Obiad</i>