



PROGRAM ROZWOJOWY

BIBLIOTEKA DOBROSTANU



JULIA JANDA-WILK



Cześć, fajnie, że jesteś!

Projekt **Biblioteka Dobrostanu** powstał, ponieważ wierzę, że biblioteki są czymś więcej niż tylko miejscem przechowywania książek. To przestrzenie spotkań, rozmów, odkryć i małych codziennych cudów. Moja zawodowa droga zaczęła się właśnie od tej wiary – i od potrzeby tworzenia miejsc, w których ludzie czują się bezpiecznie, swobodnie i po prostu dobrze.

Przez lata pracowałam w kulturze, ucząc się, jak łączyć zarządzanie instytucją z uważnością na ludzi i ich potrzeby. Prowadziłam zespoły, współpracowałam z lokalnymi partnerami, organizowałam kampanie i projekty, które miały jeden wspólny cel: budować społeczność wokół czytania, sztuki i wspólnego doświadczania kultury. Z czasem odkryłam, że równie ważne jak planowanie i strategia są rozmowa, empatia i umiejętność słuchania, że to właśnie one pozwalają tworzyć biblioteki, które naprawdę żyją.

Dziś, jako wiceprezesa stowarzyszenia LABiB, mam szczęście współpracować z bibliotekarzami z całej Polski, wymieniać doświadczenia i wspólnie szukać nowych sposobów, by biblioteki były miejscami otwartymi, nowoczesnymi i bliskimi ludziom.

Jako trenerka uważności wspieram bibliotekarzy w odkrywaniu własnych zasobów i dbaniu o dobrostan. Wierzę, że troska o siebie jest fundamentem troski o innych, a spokojny, uważny zespół potrafi stworzyć atmosferę, którą czytelnicy czują od pierwszego kroku.

To właśnie ta mieszanka doświadczenia, wrażliwości i wiary w ludzi prowadzi mnie dziś do programu Biblioteka Dobrostanu – miejsca, w którym biblioteki mogą stać się jeszcze bardziej wspierające, ciepłe i pełne życia.

Ten projekt realizuję dzięki wsparciu: Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Stowarzyszenia LABiB oraz Biblioteki Emocji.

Zapraszam Cię do tej wspólnej podróży.

JULIA JANDA-WILK

JULIA JANDA-WILK

Kulturoznawczyni, menadżerka kultury, trenerka i coach.

Profesjonalistka z wieloletnim doświadczeniem w zarządzaniu zespołem i realizacji projektów w sektorze bibliotecznym. Skuteczna liderka potrafiąca budować i motywować zespoły, a także wdrażać strategie zwiększające efektywność i jakość usług. Posiada silne umiejętności negocjacyjne, analityczne oraz doskonałe zdolności komunikacyjne, które pozwalają skutecznie współpracować z różnorodnymi grupami odbiorców.

Wspiera kadry kultury w budowaniu dobrostanu.

Uczy o profilaktyce wypalenia zawodowego.

Wiceprezeska Stowarzyszenia LABiB.

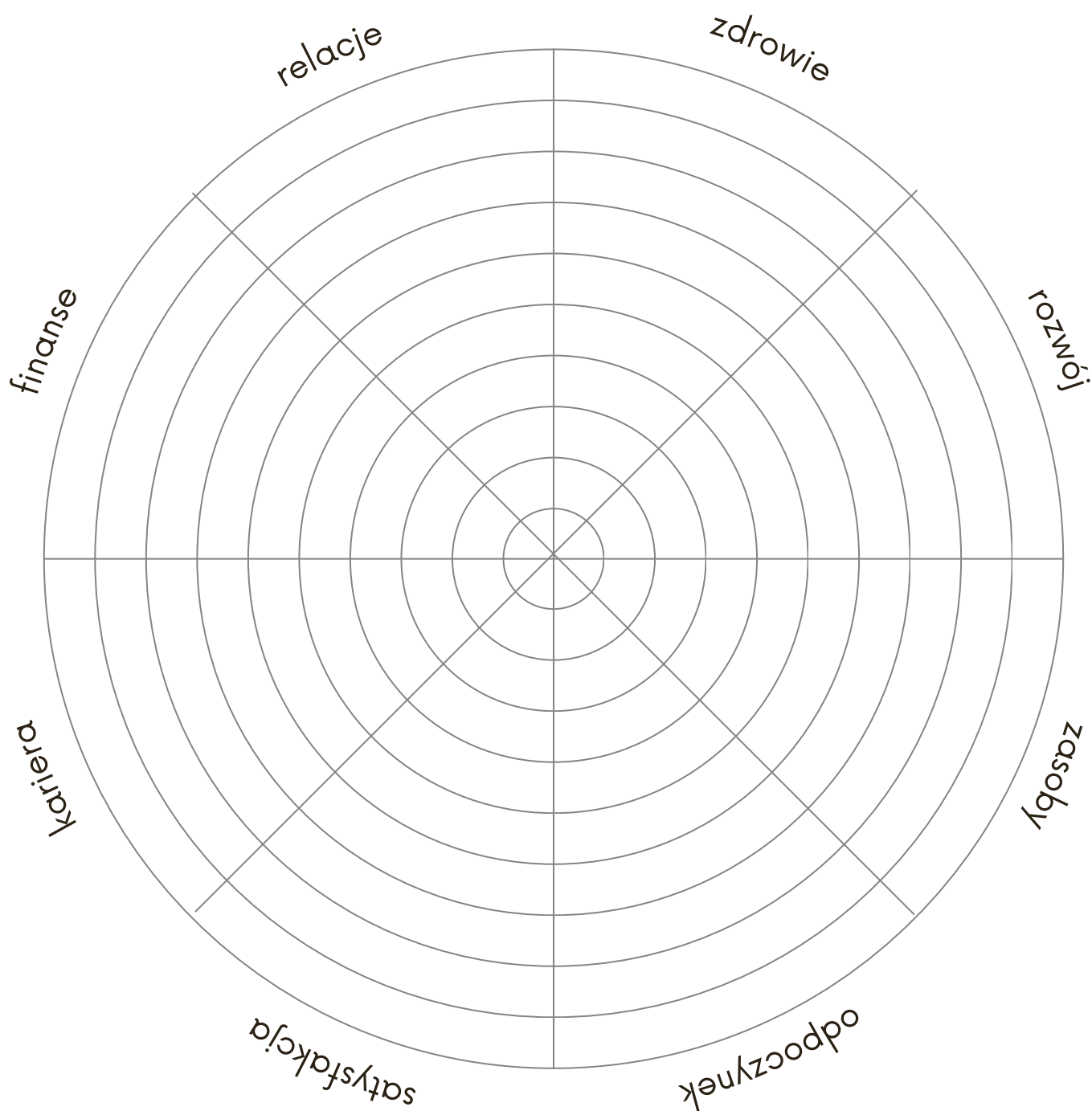
Trenerka - "Biblioteka Emocji" i "Dobrze w Kulturze".

Laureatka wyróżnienia w konkursie Mazowiecki Menadżer Kultury '24.



GDZIE JESTEŚ

Jak oceniasz poszczególne aspekty swojego życia zawodowego ?
To narzędzie pomoże Ci zmapować obszary, które wymagają uwagi.



CO JUŻ MASZ

czyli mapa zasobów

Co potrafisz? Na czym się znasz?

Jakie umiejętności, talenty posiadasz?

Zadania, które wykonujesz z radością...

Co lubisz w byciu tym, kim jesteś?

Jakie są Twoje osiągnięcia?



CO JEST W ŚRODKU

czyli twój osobisty krajobraz wewnętrzny

wyzwania

zasoby zewnętrzne

wartości

osiągnięcia

wewnętrzne przeszkody



TWOJE BEZPIECZNE MIEJSCE

czyli jak i gdzie możesz zbudować swój wewnętrzny dom.

Bezpieczne miejsce to technika wyobrażeniowa, która polega na tworzeniu w umyśle przestrzeni dającej pełne poczucie spokoju, bezpieczeństwa i braku zagrożenia. To może być miejsce realne (las, plaża, pokój), wspomnienie albo całkowicie wyobrażony azyl — ważne jest nie to, gdzie ono jest, ale jak się tam czujesz.

Wyobrażenia angażują te same obszary mózgu, które odpowiadają za reakcje na rzeczywiste bodźce. Kiedy kierujesz uwagę na szczegóły bezpiecznego miejsca — kolory, dźwięki, zapachy, temperaturę, faktury — układ nerwowy zaczyna odbierać sygnały bezpieczeństwa. To prowadzi do obniżenia pobudzenia, uspokojenia oddechu i zmniejszenia napięcia.

Po tę technikę możesz sięgać w momentach lęku, napięcia, przeciążenia przed trudną rozmową, wystąpieniem, spotkaniem w sytuacjach kryzysowych, podczas pracy terapeutycznej z trudnymi wspomnieniami jako codzienną mikro-praktykę regulacji.

ZNAJDŹ SWOJE BEZPIECZNE MIEJSCE

CIAŁO

Po czym poznaję, że moje ciało czuje się bezpiecznie?

Kiedy ostatnio doświadczył_m tego stanu?



RELACJE

Przy kim zawsze mogę być sobą?

Kto daje mi poczucie bycia w pełni akceptowan_?

Jakie drobne gesty ze strony innych osób wzmacniają mój spokój?

MIEJSCA

W jakich przestrzeniach czuję się bezpiecznie?

Czy mogę wracać do tych miejsc, nawet jeśli tylko w wyobraźni?

CODZIENNOŚĆ

Jakie codzienne rytuały dają mi poczucie bezpieczeństwa, komfortu, stabilizacji?

JA

Co w moim sposobie myślenia o sobie sprawia, że czuje się bezpiecznie?

MOJE BEZPIECZNE MIEJSCE

medytacja

Usiądź wygodnie.

Jeśli chcesz, zamknij oczy albo po prostu skieruj wzrok na coś nieruchomego.

Weź powolny wdech... i długi, miękki wydech.

Pozwól, żeby ciało zaczęło odpuszczać napięcie, kawałek po kawałku.

Teraz wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się całkowicie bezpiecznie.

To może być przestrzeń z Twojej pamięci, albo miejsce, które istnieje tylko w Twojej wyobraźni.

Nie musi być idealne — wystarczy, że jest dobre dla Ciebie.

Zacznij od zobaczenia go jak najdokładniej.

Jak wygląda?

Jakie kolory tam dominują?

Czy jest tam światło, czy półmrok?

Czy słyszysz jakieś dźwięki — szum drzew, cichy wiatr, wodę, a może zupełną ciszę?

Zwróć uwagę na to, co czujesz w ciele, kiedy tam jesteś.

Może mięśnie lekko się rozluźniają.

Może oddech staje się spokojniejszy.

Może pojawia się w Tobie odrobina ulgi.

Pozwól sobie chwilę pobyc w tym miejscu.

To jest przestrzeń, do której możesz wracać zawsze, kiedy potrzebujesz wyciszenia, ukojenia albo chwili oddechu.

To jest Twoje miejsce — nikt nie ma do niego dostępu poza Tobą.

Jeśli chcesz, możesz dodać do niego coś, co daje Ci siłę: światło, kolor, symbol, przedmiot.

Coś, co przypomina Ci, że masz w sobie zasoby, które pomagają przejść przez trudne momenty.

Weź jeszcze jeden spokojny wdech... i długi wydech.

A kiedy będziesz gotów, powoli wróć do tu i teraz — z poczuciem, że Twoje bezpieczne miejsce jest zawsze w zasięgu wyobraźni.



TO, CO PRZED TOBĄ

CO CHCIAŁ_BYŚ W SOBIE ROZWINĄĆ?

CZEGO CHCIAŁ_BYŚ ROBIĆ WIĘCEJ?

CZEGO CHCIAŁ_BYŚ ROBIĆ MNIEJ?

JAKĄ PRACOWNICZKĄ/ JAKIM PRACOWNIKIEM CHCIAŁ_BYŚ BYĆ?

CO CHCIAŁ_BYŚ WNIEŚĆ DO SWOJEJ PRACY?

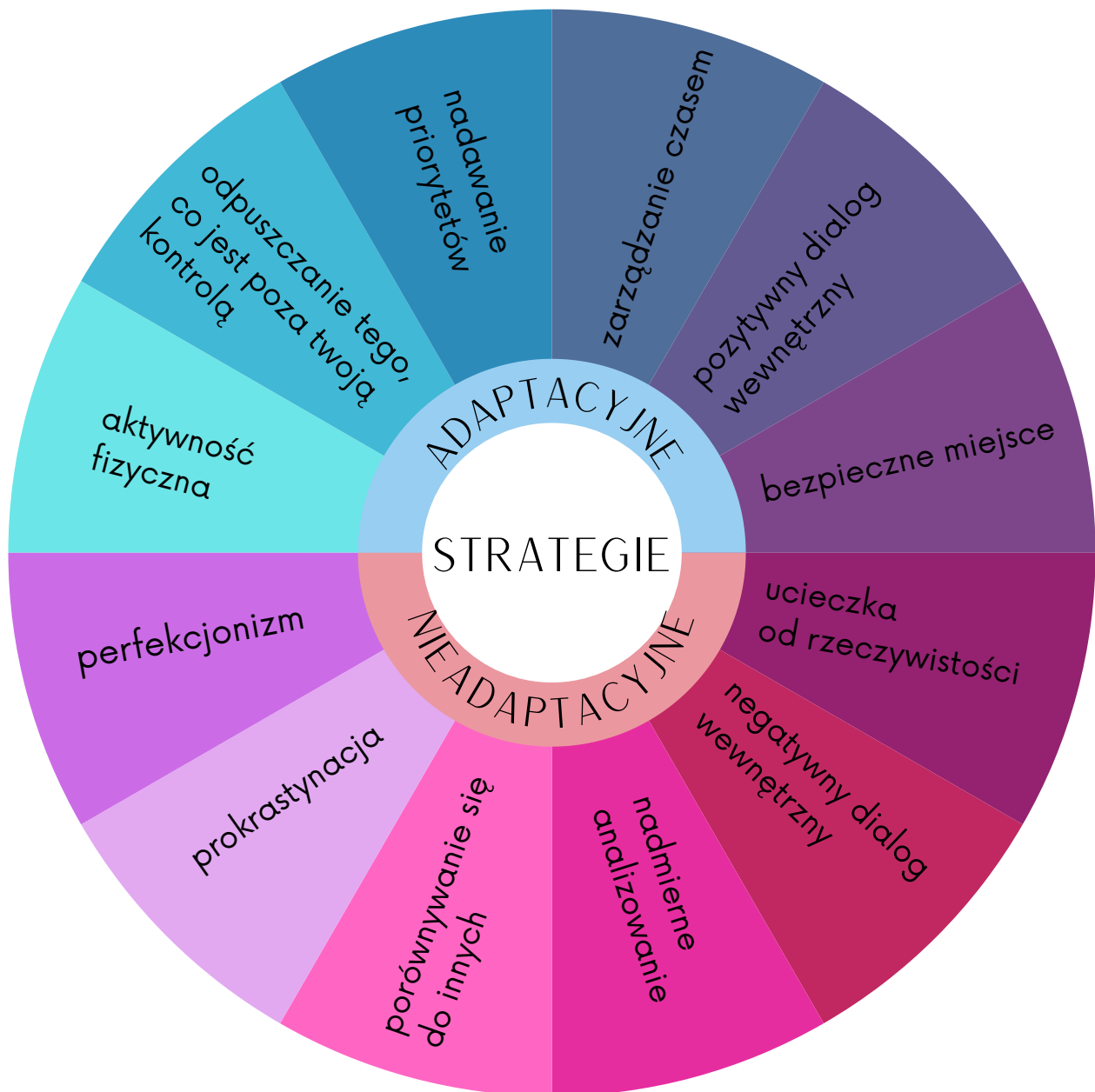
OBECNOŚĆ CZEGO JEST WAŻNA W TWOJEJ PRACY?

JAK ODPOCZYWASZ W PRACY?

JAK CHCIAŁ_BYŚ SPĘDZAĆ PRZERWY W PRACY?

JAK CHCIAŁ_BYŚ SIĘ CZUĆ W PRACY?

STRATEGIA NA STRACH



Napisz, z jakich strategii Ty najczęściej korzystasz...

TECHNIKA ŚWIADOMEJ REAKCJI:

Zatrzymaj się zanim zareagujesz w stresującej sytuacji.

Zadaj sobie pytanie: „Jaka będzie najbardziej wspierająca i konstruktywna reakcja?”

POKONAJ LĘK

Decyzja do podjęcia:

Najgorszy scenariusz

Najlepszy scenariusz

Najbardziej prawdopodobny scenariusz

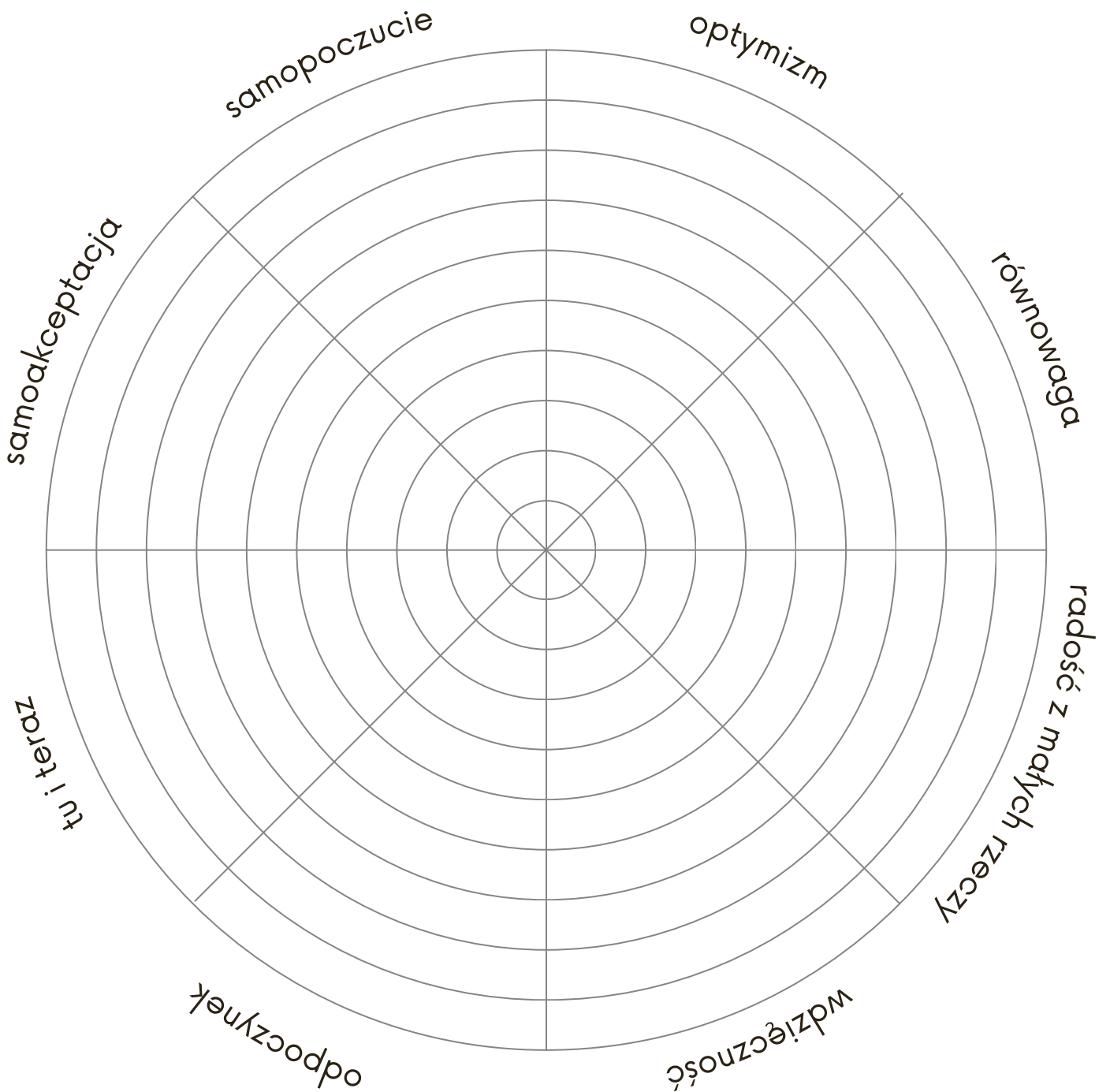
Jak mogę zmniejszyć ryzyko?

Co mogę zrobić inaczej przyszłości?

Jaki mały, pierwszy krok mogę zrobić teraz?

KOŁO ŻYCIA

Zmierz jak się ma Twój dobrostan, tu i teraz.



UWAŻNOŚĆ

Wasze pierwsze skojarzenia...

SŁUCHANIE SKUPIENIE OBSERWACJA

ODDECH AKCEPTACJA CHWILI MEDITACJA

CIERPLIWOŚĆ WSPÓŁCZUCIE ZATRZYMANIE

RELACJA ZE SOBĄ

CO DAJE PRAKTYKA UWAŻNOŚCI?

- obniżenie poziomu stresu
- zdrowszy sen
- podwyższenie odporności
- rozwój empatii
- uzyskanie wewnętrznego spokoju i harmonii
- zwiększenie poczucia szczęścia
- rozładowywanie napięcia
- zwiększenie świadomości emocji, myśli, odczuć z ciała.

JAKIE OBSZARY WSPIERA

- trudności w skupianiu uwagi
- problemy z zapamiętywaniem informacji i nauką
- kłopoty dotyczące budowania relacji z ludźmi
- brak pewności siebie
- nieumiejętność rozpoznawania emocji własnych i innych ludzi
- wysoka drażliwość
- skłonność do częstych wybuchów złości
- popadanie w stany lękowe i depresyjne
- dolegliwości psychosomatyczne, tj. problemy z zasypianiem, bezsenność, bóle głowy.

CO Z PEWNOŚCIĄ SPOTKASZ NA POCZĄTKU DROGI?

- Uporczywe myśli
- Rozdrażnienie
- Priorytowanie
- Poczucie, że spodziewałeś się czegoś innego

JAK SOBIE PORADZIĆ Z TYMI TRUDNOŚCIAMI?

- Nie skupiać na tym szczególnej uwagi
- potraktować jako nieodłączny element każdej zmiany
- pamiętać, że odnajdywanie równowagi to proces, który wymaga czasu, regularności i cierpliwości
- znaleźć w sobie akceptację dla oporu/obaw
- praktykuj częściej a krócej, zacznij od 1min.

MEDYTACJA W DUCHU UWAŻNOŚCI

Medytacja w duchu mindfulness opiera się na uważnej obserwacji chwili obecnej — poprzez doświadczanie tego, co dociera do nas z zewnątrz, oraz tego, co pojawia się w naszym wnętrzu.

To praktyka świadomego zauważania otoczenia, sygnałów z ciała, emocji i myśli, bez oceniania ich i bez prób natychmiastowej zmiany.

Jej siła tkwi w prostocie: można ją praktykować w każdym miejscu i o każdej porze, bez specjalnych akcesoriów, rytuałów czy przygotowań. Wystarczy zatrzymać uwagę na tym, co dzieje się tu i teraz.

Najtrudniejszym elementem bywa... czas. Żyjemy w świecie, który nieustannie przyspiesza, a chwile zatrzymania stają się luksusem. Tymczasem mindfulness zaprasza do zwolnienia, do krótkiego „zachwytu nad chwilą”, do powrotu do siebie — choćby na kilka oddechów.

Medytacja uważności polega więc na tym, by zauważać, zamiast działać automatycznie; być, zamiast pędzić; doświadczać, zamiast tylko rejestrować. To praktyka, która uczy obecności, łagodności i kontaktu ze sobą.

JAK ZACZAĆ?

WYBIERZ MIEJSCE

Nie musi to być żadna specjalnie zaaranżowana przestrzeń, nie potrzebujesz do tego ani świec, ani muzyki, ani gorącej kąpieli z pachnącą pianą. Znajdź miejsce, w którym czujesz się dobrze. I tam wyląduj.

WYLĄDUJ

Rozciągnij się. Przyjmij wygodną pozycję, zamknij oczy i rozluźnij ciało. Jeśli spacerujesz, nie zamykaj oczu ale wyprostuj się, wyrównaj tempo, nie spiesz się.

SKONCENTRUJ UWAGĘ

Skup się na oddechu. Wyrównaj go. Poczuj jak powietrze wypełnia twoje płuca, możesz położyć dłoń na klatce piersiowej i poczuć jak unosi się i opada. Zostań na chwilę ze swoim świadomym oddechem.

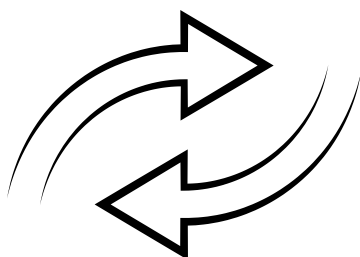
CODZIENNE RUTYNY

w duchu mindfulness

ODDECH/ PODSKOKI LIMFATYCZNE/TANIEC



NA ODWRÓT



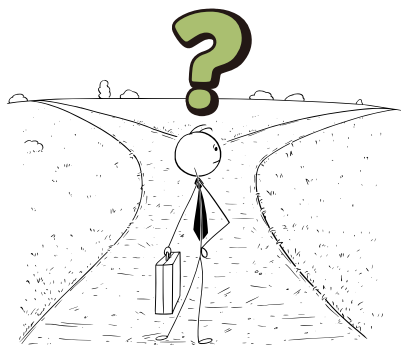
CO POSZŁO
DOBRZE...



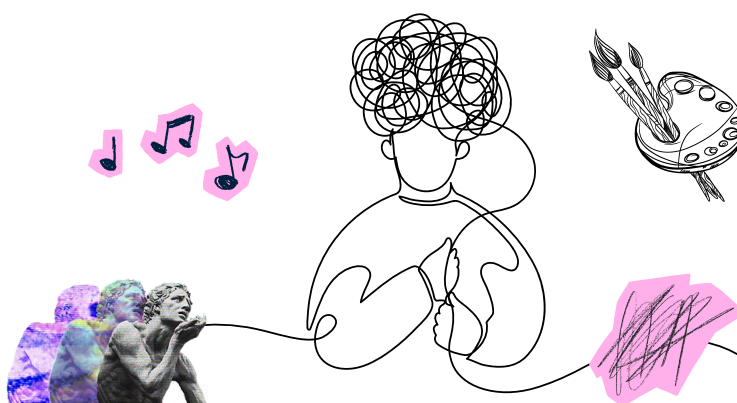
AUTOMASAŻ



INACZEJ



ARTETERAPIA



WDZIĘCZNOŚĆ

Dziękuję za...

Co sprawiło mi dzisiaj radość?

Jakie pozytywne rzeczy się dzisiaj wydarzyły?

Co dobrego dzisiaj zrobiłam dla siebie i innych?

Jedno zdanie, cytat, myśl które chcę zapamiętać na dziś:



DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

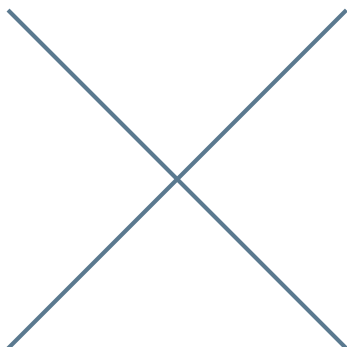
Zatrzymaj się i zanotuj.

Z czym sobie dziś poradziłam/em

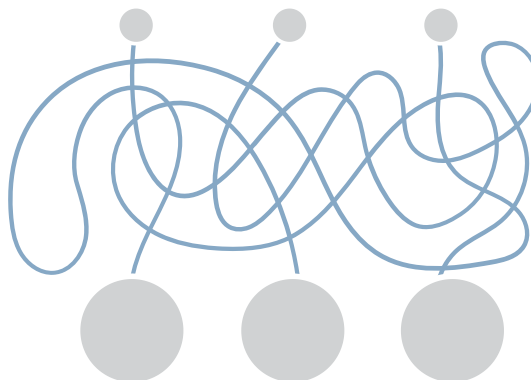
Co mogę odpuścić	Co czuję teraz?	Na co czekam?
	Co mogę zrobić inaczej	

PROSTE ĆWICZENIA NA POCZĄTEK...

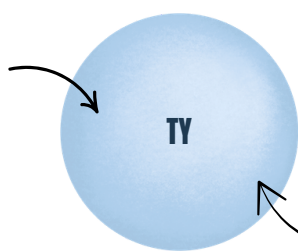
Przez minutę skup uwagę na przecięciu lini.
kiedy poczujesz, że zaczynasz się rozpraszać,
powoli sprowadź uwagę na właściwe tory,
skupiając się na oddechu.



Znajdź drogę..



TRENING JACOBSONA Napnij by rozluźnić!



DŹWIĘKI WOKÓŁ CIEBIE..

TWOJA PÓŁKA Z TROFEAMI..



A B C D E F
G H I J K L
M N O P Q R
S T U V W X
Y Z

ALFABET WDZIĘCZNOŚCI



DLACZEGO TAK CZĘSTO ZAPOMINAMY O SOBIE?

- Bo przez lata uczono nas, że wartość człowieka mierzy się tym, ile daje innym.
- Bo w zawodach pomocowych — takich jak bibliotekarstwo — empatia, dostępność i poświęcenie są nie tylko oczekiwane, ale wręcz nagradzane.
- Bo kultura pracy często premiuje działanie, a nie refleksję.
- Bo w codziennym biegu łatwiej zadbać o listę zadań niż o własne potrzeby.

Wzrastamy w monokulturach czyli w systemach przekonań, wzorców zachowań charakterystycznych dla danego pokolenia czy środowiska. Często akceptujemy je i przyjmujemy jako prawdę, choć podświadomie czujemy, że wzorce te nie należą do nas.

Przekonania, które towarzyszą nam od wczesnego dzieciństwa, mogą dodawać skrzydeł lub powodować psychiczny dyskomfort czy nawet cierpienie. Mówimy więc o przekonaniach wspierających i ograniczających, takich jak: „Człowiek musi radzić sobie sam”; „Mogłam/łam zachować się inaczej”; „Jeśli nie będę dawać z siebie wszystkiego, nic nie osiągnę”; „Emocji się nie okazuje”; „On/a powinna to wiedzieć.”; „Ciągle mi nie wychodzi”; „Jestem słaba/y”.

Przeszłość definiuje naszą tożsamość, kształtuje, ubiera w nawyki jednak nie należy traktować tego jako stałą.

ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE I SWOICH POTRZEB

GŁOS WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA, KTÓRY MÓWI:

„Nie robisz wystarczająco”,
„Inni radzą sobie lepiej”,
„ Znowu zawalił_ś”,
„Nie zasługujesz na uznanie”.

MECHANIZM ADAPTACYJNY

Zapominanie o sobie bywa też formą adaptacji, sposobem na przetrwanie w trudnych warunkach. Jeśli przez długi czas funkcjonujemy w przeciążeniu czy w napięciu, nasz system psychiczny „odcina” sygnały z ciała i emocji, żebyśmy mogli działać dalej. Ale to krótkoterminowa strategia, która na dłuższą metę prowadzi do wypalenia zawodowego.

BRAK UMIEJĘTNOŚCI MÓWIENIA O SOBIE, DO SIEBIE

Wiele osób nie nauczyło się, jak mówić o swoich potrzebach, emocjach, granicach.
Nie dlatego, że ich nie mają — ale dlatego, że nikt ich tego nie nauczył.

NIE MYŚLIMY O SOBIE
W KATEGORIACH JAKOŚCI,
ZA TO ŚWIETNIE POTRAFIMY WYPUNKTOWAĆ
WSZYSTKO TO,
CO W NAS NIEDOSKONAŁE.

Jak budować pewność siebie?

JUST
TRY

PRÓBUJ NOWYCH
RZECZY



SŁUCHAJ SIEBIE



CELEBRUJ WYSIŁKI
NIE TYLKO OSIĄGNIĘCIA



ODKRYWAJ SVOJE
MOCNE STRONY



PAMIĘTAJ, ŻE BŁĘDY
SĄ CZĘŚCIĄ NAUKI



NIE POZWÓL BY
STRACH
POWSTRZYMYWAŁ
CIE PRZED
PROBOWANIEM



NIE PORÓWNUJ SIĘ
DO INNYCH



RÓB TO CO LUBISZ,
TAK JAK LUBISZ



SIĘGAJ PO WIĘCEJ



SZANUJ SVOJE POTRZEBY



ODPUŚĆ SOBIE, JESTEŚ
WYSTARCZAJĄCA



PRZESTAŃ ZADOWALAĆ
INNYCH WŁASNYM KOSZTEM



STAWIAJ GRANICE



BUDUJ WARTOŚCIOWE RELACJE



WYBACZAJ SOBIE



BĄDŹ WDZIĘCZNY

THE END

KOŃCZ TOKSYCZNE
RELACJE

