

JA  
TY  
WY

2. Forum dyrektorek  
i dyrektorów bibliotek

Nie daj  
się wypalić!

# OGIEŃ ENTUZJAZMU, PŁOMIEŃ WYPALENIA JAK DBAĆ O SIEBIE W BIBLIOTECE?

NATALIA SARATA  
FUNDACJA REGENERACJA



**NATALIA SARATA**

**FUNDACJA  
REGENERAKCJA**





1

**Ogień entuzjazmu**

2

**Płomień wypalenia**

3

**Dopalające rozwiązania**

OJA  
ZTYWY

## 2. Forum dyrektorek i dyrektorów bibliotek

### Część 1

---

# Ogień entuzjazmu

**Praca w bibliotece  
to często więcej  
niż „tylko” praca.**





**STARAMY SIĘ  
ROZPALAĆ  
SERCA, UMYSŁY  
SPOŁECZNOŚCI...**





... I WŁASNE.



OJA  
ZTYWY

2. Forum dyrektorek  
i dyrektorów bibliotek

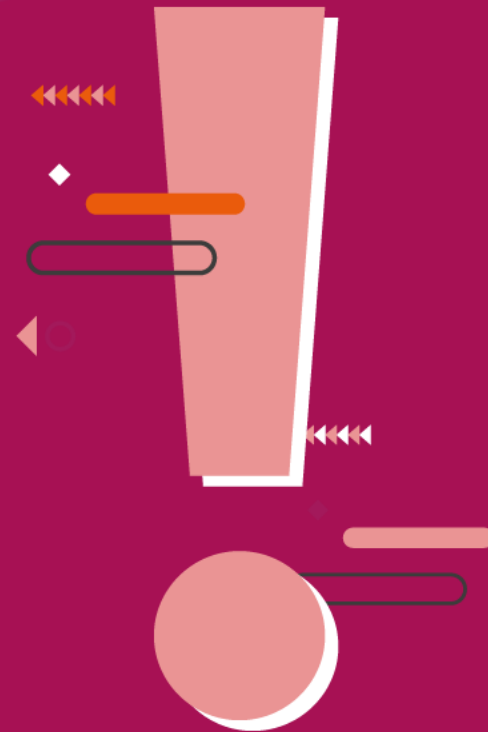
Część 2

---

Płomień  
wypalenia



**Praca bibliotekarza  
i bibliotekarki  
to jeden z zawodów  
NAJBARDZIEJ  
narażonych  
na wypalenie!**



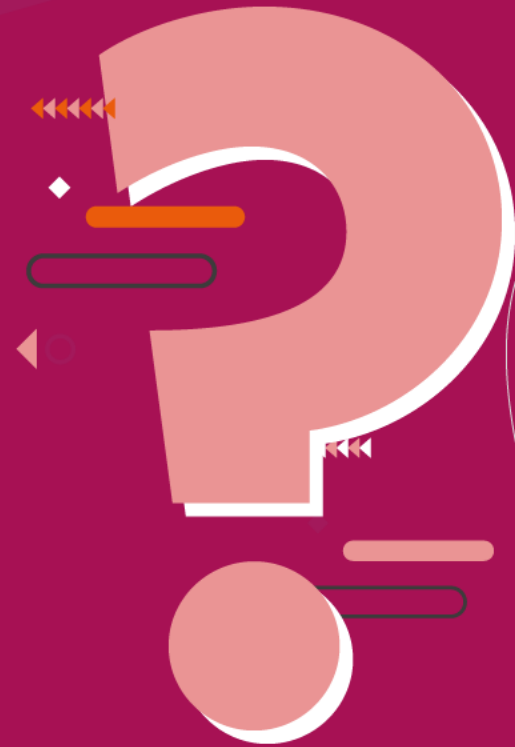
**WYPALENIE,  
czyli?**



**Kilka definicji  
i garść objawów.**

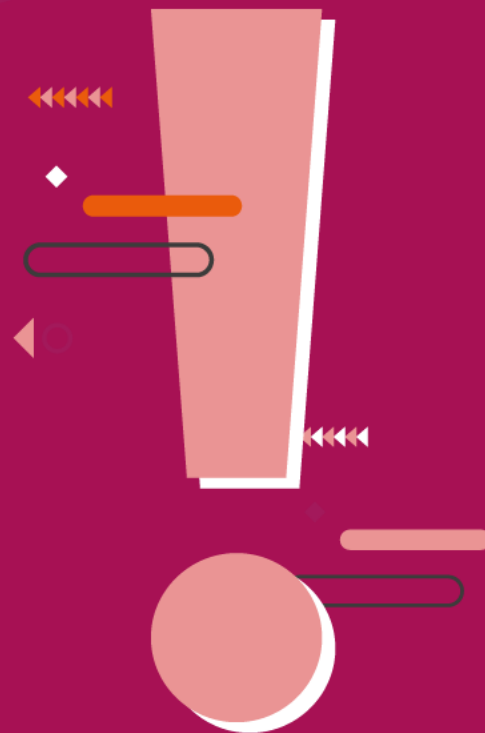


**Dlaczego tak jest?**

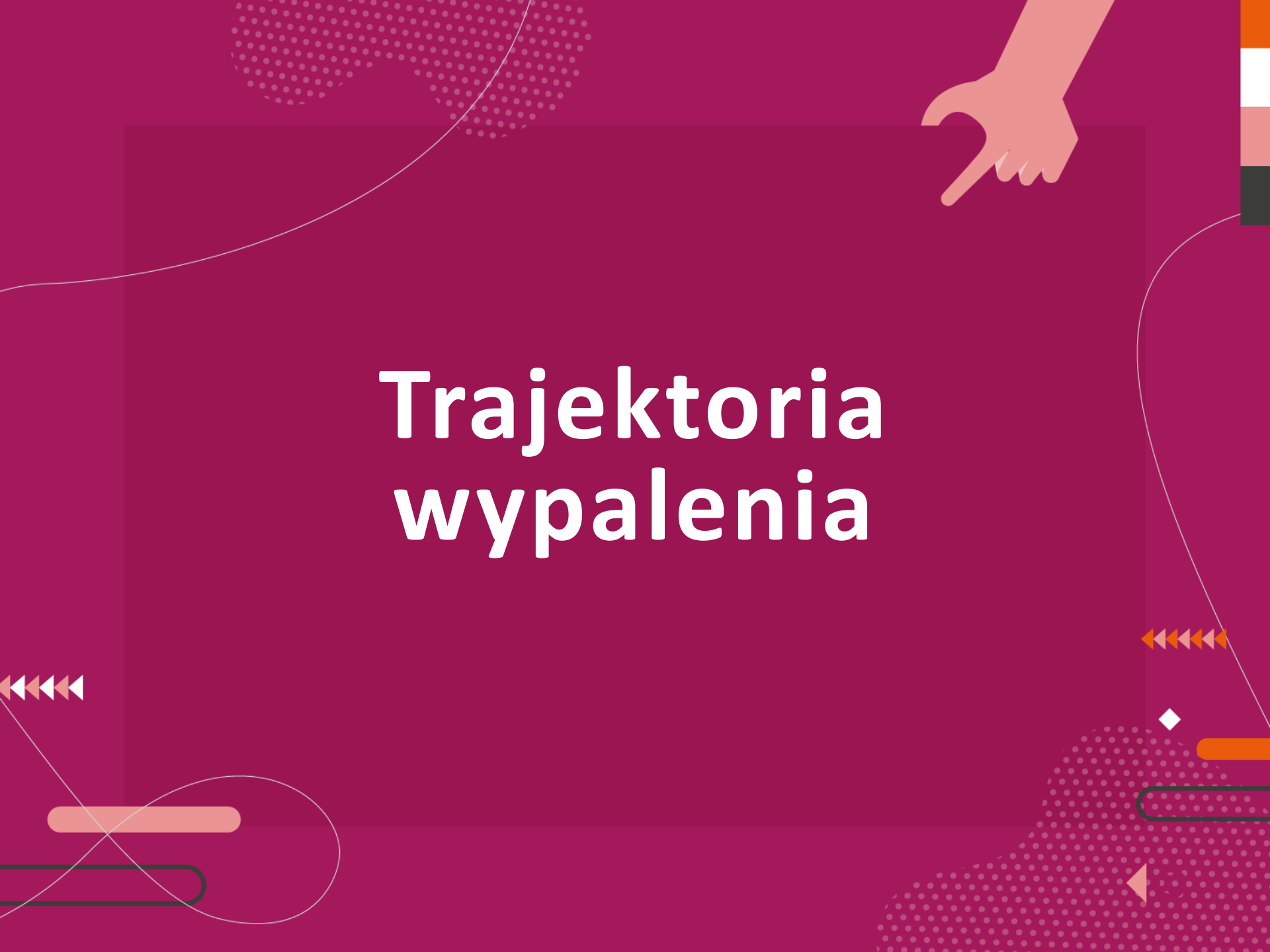


*Solo librarian  
burnout, czyli*

**wypalenie  
bibliotekarki /  
bibliotekarza  
pracującego  
w pojedynkę**



# Trajektoria wypalenia



# Widzenie tunelowe



**WYPALENIA  
NIE DA SIĘ  
ODESPAĆ.**





**PRZECIĄŻENIE TO  
NIE JEST  
SYGNAŁ SŁABOŚCI.**



OJA  
ZTYWY

2. Forum dyrektorek  
i dyrektorów bibliotek

## Część 3

---

# Dopalające rozwiązania

The background is a vibrant magenta color with various abstract geometric elements. There are several overlapping circles, some with a white dotted pattern. A series of white arrows of varying sizes point from the right towards the center. There are also several horizontal bars in shades of orange and light pink, some with rounded ends. A thin white line curves across the top and right sides of the page.

**WYPALENIE TO  
PROCES.**

**REGENERACJA TO  
PROCES.**

# Maskę najpierw załóż sobie.



# Szukaj oparcia w naturze...



... ciekawości i towarzystwa...



... współdziałania i bliskości...



... własnego (s)pokoju.





# Szukaj ludzi podobnych do Ciebie...



... by Cię wysłuchali i dodali mocy.

**O** **JA**  
—  
**Z** **TY** **WY**  
—  
—

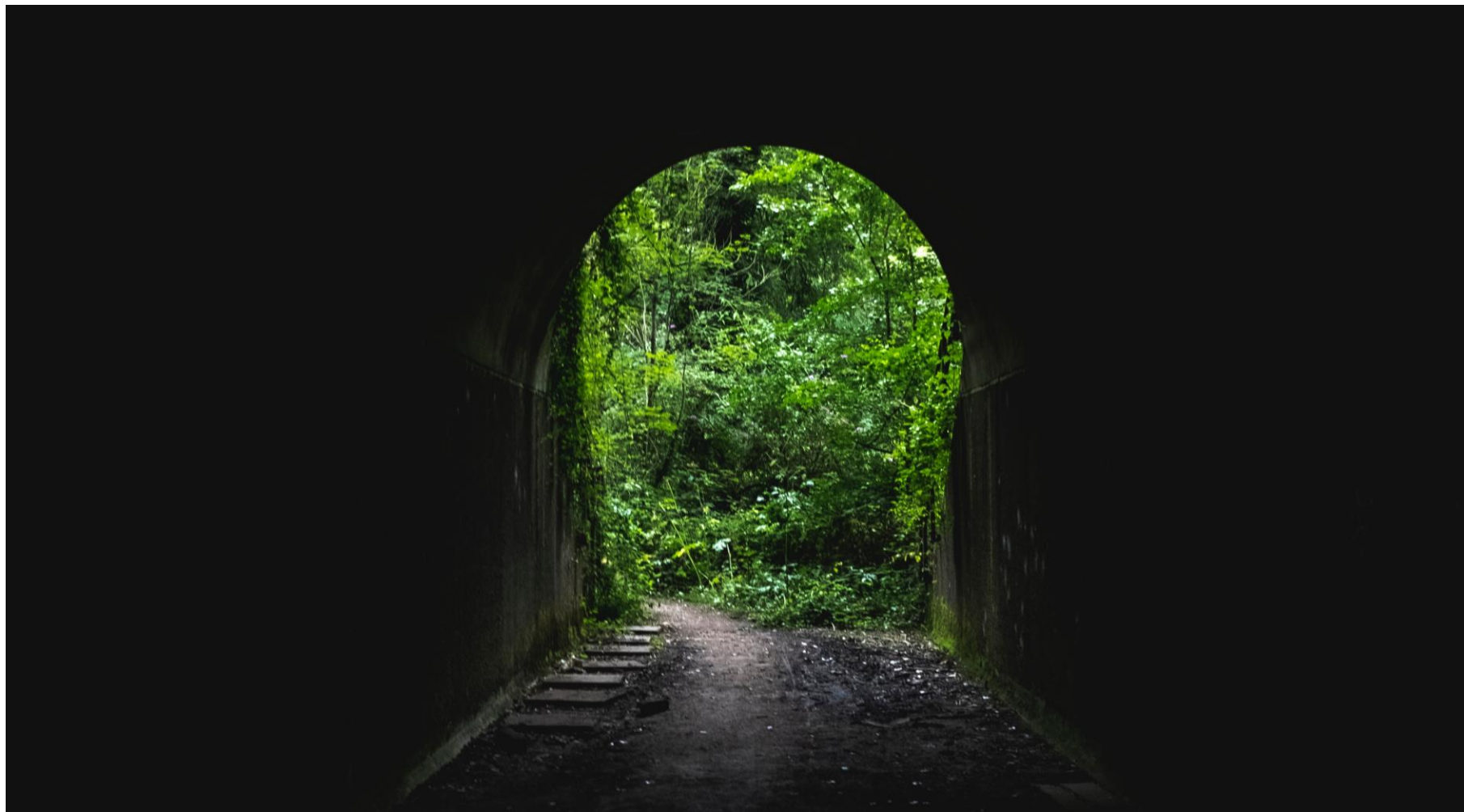
# Siej ziarna zawczasu...



... by mieć się na czym oprzeć...



**... w chwili wyzwania.**



# Lektury



KATHERINE MAY

Moc  
odpoczynku  
i wyciszenia,  
kiedy wszystko  
idzie nie tak

Piękna  
książka

NATALIA  
DE BARBARO

# ZIMOWANIE

• BESTSELLER „NEW YORK TIMES”



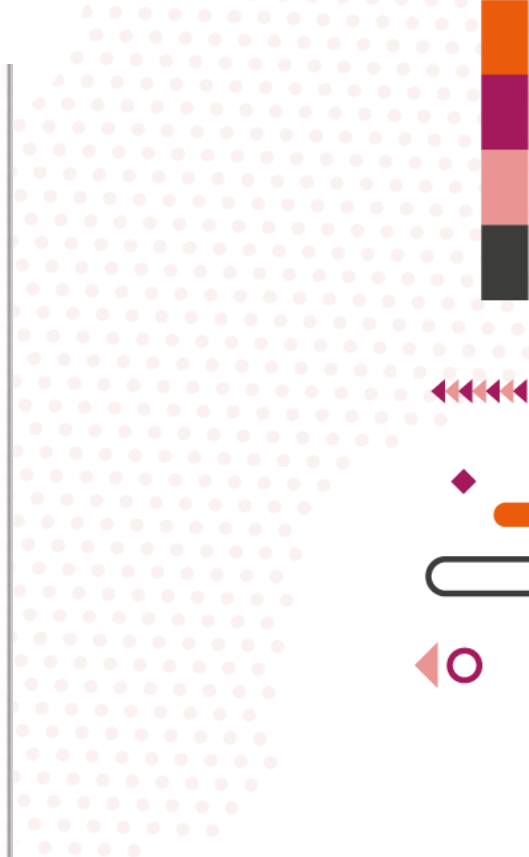
Chandos Information Professional Series



# The Mindful Librarian

Connecting the Practice of  
Mindfulness to Librarianship

Richard Moniz, Joe Eshleman, Jo Henry, Howard Sutzky and  
Lisa Moniz





# O wypaleniu w bibliotece, dostępne w internecie:

- Bożena Jaskowska, *Wypalenie zawodowe w środowisku bibliotekarskim*, „Bibliotheca Nostra” nr 1 (20) 2010.
- Sarah McHone-Chase, *Library Burnout: It’s Common and Okay to Admit!*, Illinois Library Association Reporter, June 2020 | XXXVIII. Issue 2.
- Maria Accardi, <https://librarianburnout.com>.
- University of North Carolina, Health Sciences Library: <https://guides.lib.unc.edu/burnout>.

The background is a vibrant magenta color with various decorative elements. In the top left, there are two small white triangles pointing left. Below them is a thick orange horizontal bar and a dark green U-shaped line. In the top right, there is a vertical bar with orange, white, and dark green segments. Below it is a series of five white triangles pointing left, followed by a dark green U-shaped line and a thick orange horizontal bar. In the bottom left, there are five small white triangles pointing left, a thick orange horizontal bar, and a dark green U-shaped line. In the bottom right, there is a single white triangle pointing left and a thin white circle. The text "Bardzo Wam DZIĘKUJĘ!" is centered in white, bold, sans-serif font.

**Bardzo Wam  
DZIĘKUJĘ!**

OJA  
ZTYWY

# Natalia Sarata

regenerAkcja@gmail.com

