



unite!

University Network for Innovation,  
Technology and Engineering

# *Przewodnik po dobrostanie dla pracowników uczelni*

## *Jak się czuję?*

*Włączanie, różnorodność i dobrostan*

**Autorzy tekstu:** Claudia Apicella, Tobias Blank, Therese Brostrom, Patricia Duarte, Roberta Fasana, Didac Ferrer, Célia Figueira, Agnieszka Fuchs-Swiejkowska, Lucie Jiraskova, Elena Leibowitch, Anna LeŚniewicz, Anna Makila, Carolina Mañoso Gimeno, Henna Niiva, Luisa Santos, Carmen Schrotter-Stadlauer, Diana Seyfarth, Karin Steiner-Krottmayer, Mikael Visén.

**Ilustracje:** Unite! / freepik **Design:** Géraldine Fabre

**Kontakt:** communication@unite-university.eu

**Ten przewodnik może być pobrany z:**

<https://facultyandstaff.unite-university.eu> 🇵🇱

Październik 2024



## *Spis treści*

### **Metodologia**

*Proces rozwoju przewodników po dobrostanie*

4

*W jaki sposób niniejszy przewodnik przyczynia się do dobrostanu pracowników uczelni?*

5

### **Wyzwania dla pracowników uczelni**

*Co wpływa na ich dobrostan?*

6

### **Dbanie o siebie**

*Zdrowe nawyki życiowe i działania wspierające dobre samopoczucie*

9

*Radzenie sobie ze stresem*

11

*Sygnały alarmowe*

12

*Moje działania dla Świata*

14

*Aalto University, Espoo/Helsinki*  
*KTH Royal Institute of Technology, Stockholm*

*Wrocław Tech*  
*Technical University of Darmstadt*  
*Techoo*

*Grenoble INP-UGA*  
*Politecnico di Torino*  
*Universitat Politècnica de Catalunya · BarcelonaTech*  
*Universidade de Lisboa*

# *Metodologia i rozwój*

## *Proces tworzenia przewodników po dobrostanie*

*Jednym z zadań, nad którymi pracowała Wspólnota 3, było opracowanie poradnika dotyczącego dobrostanu. Dzięki badaniom istniejących dokumentów, licznym dyskusjom i spotkaniom roboczym w ramach Społeczności uzgodniono, że niniejszy przewodnik powinien służyć jako materiał informacyjny zarówno dla studentów, jak i pracowników wszystkich uczelni UNITE! Po zakończeniu procesu opracowywania, wersja drukowana zostanie udostępniona studentom w pakietach powitalnych oraz pracownikom rozpoczynającym pracę na uczelni. Społeczność uzgodniła również, że przewodnik powinien być atrakcyjny wizualnie i niezwykle zwięzły pod względem treści. Bardziej szczegółowa, wielowarstwowa wersja może być dostępna jako usługa na stronach internetowych uczelni.*

*Aby osiągnąć ten cel, społeczność podjęła kilka kroków:*

- 1. Przegląd istniejących dokumentów dostępnych na uczelniach, które zawierają informacje na temat zdrowia psychicznego i dobrostanu.*
- 2. Badanie najlepszych praktyk i przykładów z innych uczelni.*
- 3. Omówienie dostępnych materiałów, a następnie zdefiniowanie kluczowych aspektów dla własnego przewodnika każdej uczelni.*
- 4. Wspólne stworzenie dokumentu głównego, który przedstawia merytoryczne aspekty przewodnika. Ten krok obejmuje również badanie literatury i gromadzenie źródeł.*

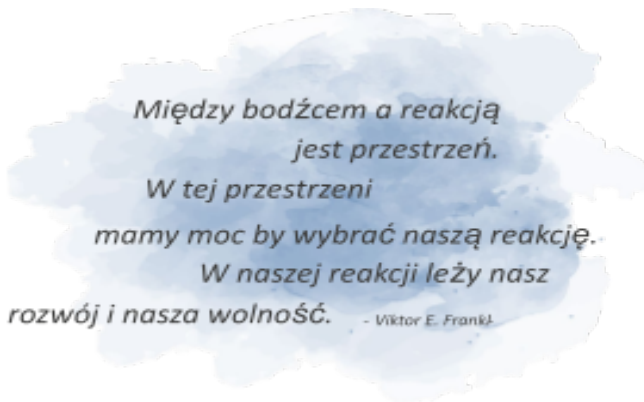
5. *Skondensowanie i zredukowanie treści do poziomu dostosowanego do grup docelowych, przełożenie tekstów na język łatwo zrozumiały.*
6. *Opracowanie języka opisowego zrozumiałego dla grupy docelowej.*
7. *Stworzenie infografiki.*
8. *Stworzenie szablonu do druku.*

*Celem przewodnika dotyczącego dobrostanu jest uwrażliwienie studentów, doktorantów i pracowników uczelni na temat zdrowia psychicznego i dobrostanu oraz przedstawienie wstępnych, łatwych do wdrożenia rekomendacji dotyczących możliwych do podjęcia działań.*

*Celem jest wzmocnienie aspektu samoopieki, a także zwrócenie uwagi na wsparcie oferowane przez uczelnię, które jest wyrazem troski organizacyjnej.*

## ***W jaki sposób niniejszy przewodnik przyczynia się do dobrego samopoczucia pracowników uczelni?***

*Ten przewodnik podsumowuje typowe wyzwania, z którymi pracownicy uczelni i kadra akademicka mierzą się w życiu codziennym, pokazuje typowe sytuacje, z którymi można się utożsamić, zadaje pomocne pytania, nad którymi czytelnicy mogą się zastanowić, podaje kilka pierwszych działań, które pozwolą wprowadzić zmiany w życiu, oraz pokazuje zasoby, dzięki którym można głębiej zanurzyć się w tematykę utrzymania dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.*



W tym sensie mamy nadzieję, że niniejszy przewodnik zapewni czytelnikom, jak najlepsze wsparcie w znajdowaniu indywidualnych rozwiązań.

## Wyzwania dla pracowników uczelni: co może mieć wpływ na samopoczucie?

Ciągła nauka, zdobycie dyplomu, podjęcie konkretnego zawodu czy radykalna zmiana kariery – to wszystko środki do celu. Co tak naprawdę się liczy? Twój własny dobrostan to ważny cel, o którym należy pamiętać – w przeciwnym razie Twoja kariera nie będzie zrównoważona.

Chcemy odnosić sukcesy i dobrze sobie radzić, ale czy łatwo jest osiągnąć te cele? Za mało śpimy, za mało ćwiczymy, media społecznościowe konkurują o nasz czas. Nieustannie karmią nas bodźcami i wywierają presję, oferując „historie idealnego życia”. Czujemy, że ciągle się spieszymy. Wymagamy od siebie zbyt wiele lub czujemy, że inni wymagają od nas zbyt wiele.

Wszystkie te elementy mogą powodować np. poczucie osamotnienia, lęk, ryzyko wypalenia zawodowego, samokrytycyzm.

## Co możemy zrobić?

Dobre samopoczucie w pracy zależy od istoty pracy, społecznego i fizycznego środowiska pracy oraz zarządzania. Dobre samopoczucie w pracy to subiektywne doświadczenie jednostki. Przejawia się ono na przykład w poczuciu radzenia sobie z trudnościami i poprzez włożony wysiłek.

### Pomocne pytania

*Czy dobrze śpisz? Ile czujesz w sobie energii? Kiedy ostatni raz wykonywałaś jakieś ćwiczenia?*

*Czym się interesujesz? Co Cię uszczęśliwia? Kiedy ostatni raz się śmiałaś?*

*Czy masz przyjaciół, którzy mogą Cię wspierać i których Ty możesz wspierać?*

*W jaki sposób spędzasz czas z rodziną czy przyjaciółmi?*

*Czy przypominasz sobie jedną z sytuacji, kiedy czułaś przeciążenie lub niepokój?*

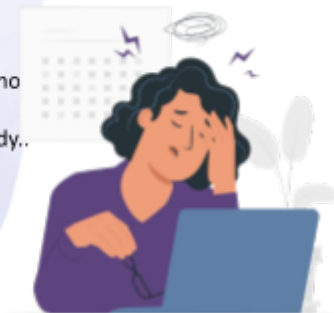
*Jakie fizyczne objawy wtedy odczuwałaś?*

## Typowa sytuacja

Laura jest bardzo popularna wśród swoich znajomych  
Ma wiele swoich obowiązków, ale zawsze pomaga innym  
z ich zadaniami.  
Nie robi sobie przerw w ciągu dnia a do domu wraca późno

Laura myśli o swojej pracy nawet wieczorami i w weekendy..  
Ma kłopoty z zasypianiem i cierpi na bezsenność..

Czuje się zmęczona, zestresowana i wyczerpana z energii..



## Pierwsze działania mające na celu wprowadzenie zmian

- 1 Mieć świadomość swoich emocji i kondycji fizycznej. Pod koniec dnia pomyśl o tym, jakie pojawiły się dzisiaj uczucia. Określ, co sprawiło ci radość, a co spowodowało stres. Zaakceptuj swoje uczucia.
- 2 Wyłącz urządzenia elektroniczne na godzinę. W tym czasie poczytaj książkę, idź do lasu, połóż się wcześniej spać. Albo po prostu bądź sobą, ponudź się.
- 3 Nawet jeśli masz napięty grafik, rób przerwy. Rozciągnij się na chwilę, zamknij oczy i oddychaj głęboko, wyjdź na zewnątrz na pięć minut.
- 4 Pomyśl o tym, co dziś poszło Ci dobrze.
- 5 Spotkaj się ze znajomymi lub zjedz lunch ze współpracownikami.

# Dbanie o siebie: Zdrowe zachowania i działania wspierające dobrostan

Świat pracy znacząco zmienił się w ostatnich latach. Wymagania stawiane kobietom znacznie wzrosły. Duże obciążenie pracą, presja czasu i terminów, a także częste przerwy w codziennej pracy należą do najczęstszych czynników stresu. Podobnie jak innowacje techniczne, ciągła dostępność i natłok informacji. Konsekwencją zmian i rozwoju świata jest stres psychiczny, wypalenie zawodowe lub wzrost zachorowań na choroby psychiczne. Wstępne wyniki badań pokazują, że dbanie o siebie staje się coraz ważniejsze i ma korzystny wpływ na profilaktykę i zdrowie psychiczne.

Zdrowe nawyki związane ze stylem życia, takie jak regularna aktywność fizyczna, zbilansowana dieta i odpowiednia ilość snu, mają kluczowe znaczenie dla utrzymania prawidłowej masy ciała, zapobiegania chorobom i promowania ogólnego dobrostanu. Czynniki wspierające dobre samopoczucie, takie jak wsparcie społeczne, więzi emocjonalne i wspierające środowisko, mogą mieć istotny wpływ na zdrowie psychiczne i dobrostan emocjonalny. Badania sugerują, że osoby, które prowadzą zdrowy styl życia i otrzymują wsparcie społeczne, mogą być narażone na mniejsze ryzyko depresji, lęku i innych problemów ze zdrowiem psychicznym.

## Pomocne pytania

*Co robicie już teraz aby czuć szczęście? Czujcie z tego dumę!*

*Zaobserwujcie co już zrobiliście w zakresie zdrowego żywienia? Kiedy odpoczywaliście?*

*Z kim rozmawialiście? Jakie były wasze ostatnie odczucia?*

*Co jeszcze może zwiększyć nasze dobre samopoczucie w ciągu dnia?*



## Typowa sytuacja

Nasz kalendarz w pracy, jest całkowicie wypełniony. Spotkania online i osobiste, następują jedno po drugim. W międzyczasie stajemy w obliczu kilku nowych problemów do rozwiązania lub zadań do wykonania. W tej sytuacji trudno pozostać "silnym psychicznie", nawet jeśli istnieją naukowo udowodnione metody z których można skorzystać w codziennej pracy, takie jak np. rozpoczynanie dnia z dobrą intencją, zadawanie sobie pytań typu: *Jaki jest najlepszy możliwy przebieg tego dnia?*

## Pierwsze działania mające na celu wprowadzenie zmian

- 1 Wybierzcie tylko JEDEN nowy zdrowy nawyk (np. jedzenie zdrowej żywności, 5 minut medytacji na rozpoczęcie dnia, 15 minut ćwiczeń fizycznych, które lubisz, 5 minut technik oddechowych, spotkanie ze znajomym itp.), który chcecie wprowadzić do swojego codziennego życia.
- 2 Zanim pójdziecie spać: wyobraźcie sobie dokładnie, że wykonujecie ten nowy nawyk następnego dnia i powtarzajcie ten wieczorny rytuał każdego dnia. Zobaczcie i zauważcie, jak łatwo jest codziennie wypracować nową, zdrową rutynę. Jeśli uda Wam się to raz, możecie to robić tak często, jak zechcecie, z innymi nawykami.
- 3 Bądźcie dumni i zadowoleni z siebie. Zauważcie w swoim ciele, jak dobrze jest być sobą i jak ważny krok zrobiliście w kierunku pewności siebie i poczucia własnej wartości.

# Radzenie sobie ze stresem

Celem stresu, który pojawia się w naszym organizmie jest pomoc w poradeniu sobie ze zmianami zachodzącymi w naszym Życiu. Dzisiejsze społeczeństwo dynamicznie się zmienia i obserwujemy wzrost stresu na wszystkich poziomach. Harmonogramy pracy są coraz bardziej wymagające. Nie da się ciągle dostosowywać, mamy ograniczenia fizyczne i psychiczne, które musimy brać pod uwagę. Dlatego ważne jest, aby nie zaniedbywać reakcji na stres i naszego zachowania.

Stres definiuje się jako „ocenę jednostki dotyczącą jej relacji ze środowiskiem w zakresie, w jakim może ona przekraczać jej zasoby i wpływać na jej dobrostan” (Lazarus i Folkman, 1984). Ciało i umysł reagują na bodziec, a następnie przywracają stabilny stan zwany homeostazą. Jeśli stres jest zbyt silny, przekraczając normalną zdolność reagowania ciała i umysłu, staje się szkodliwy. Zespół stresu składa się z trzech faz: ogólnej reakcji alarmowej, z aktywacją kilku układów biologicznych, poznawczych i emocjonalnych; oporu ciała, umysłu i emocji, gdy wszystkie układy wracają do normy; ale jeśli bodziec stresujący utrzymuje się, układ traci zdolność do stawiania oporu i wchodzi w fazę wyczerpania.

Stres może generować trzy rodzaje reakcji: aktywne reakcję „walki lub ucieczki” opisane przez Waltera Bradforda Cannona w 1929 roku lub bardziej pasywną reakcję trybu znanego jako hamowanie.

Reakcja stresowa jest wyzwalana przez bodziec zewnętrzny lub wewnętrzny. Należy rozróżnić dwa rodzaje stresu: stres pozytywny i stres przewlekły. Stres „pozytywny” jest niezbędny do przetrwania. W pewnych okolicznościach (na przykład stres przed końcem jakiegoś terminowego zadania) jest korzystny i odpowiedni. Stres „przewlekły” nie jest jednoznacznie zdefiniowany w czasie. Trudno jest określić, co go wywołało i dlaczego się utrzymuje. Idzie on w parze z utratą koncentracji, a co za tym idzie, zaburzeniami uwagi, trudnościami w komunikowaniu się i podejmowaniu właściwych decyzji oraz utratą empatii. Prowadzi do stanu

## Typowa sytuacja

Wyzwania związane ze zdrowiem fizycznym i psychicznym

Rezygnacja z pracy lub nauki

Nuda, rozpraszanie się

Rosnące wymagania

Rosnący samokrytycyzm

permanentnego niezadowolenia, irytacji i niepokoju.

Napięcia w ciele się kumulują.

Istnieją różne sposoby radzenia sobie ze stresem i wzmacniania naszej zdolności adaptacji – psychiczne, emocjonalne i związane ze świadomością ciała.



## Pomocne pytania

*Jakie czynniki wywołujące stres są obecne w Twojej instytucji? czy potrafisz je rozpoznać?  
Jakie masz możliwości, aby na nie wpłynąć? Jeśli ich nie masz, to jak możesz się dostosować  
do nich, po to aby się chronić?*

*Jakie czynniki stresujące, wiążą się z Twoimi relacjami?  
Czy potrafisz odnaleźć ich źródło? jak oceniasz swoje zdolności do adaptacji?  
Jeśli nie są wystarczające, w jaki sposób chcesz poprawić tę relację??*

*Czy możesz zidentyfikować czynniki stresujące związane z Twoim życiem osobistym  
(np.problemy zdrowotne członka rodziny czy problemy finansowe)?  
Czy masz kogoś, z kim możesz porozmawiać? Czy wiesz, jakie możliwości wsparcia zapewnia  
uczelnia?*

## Pierwsze działania mające na celu wprowadzenie zmian

1 Aby zapobiegać stresowi, musimy rozpoznawać jego sygnały na wczesnym etapie, nie dać się ponieść emocjom i od czasu do czasu wypracować sobie spokojny nastrój. Możesz spróbować ćwiczeń uważności lub relaksacyjnych.

2 Jeśli chcesz zastosować bardziej analityczne podejście możesz szukać wsparcia i próbować zidentyfikować ukryte przyczyny stresu (wewnętrzne czynniki stresujące). Pozwoli Ci to funkcjonować z większą pewnością siebie i umiejętnościami radzenia sobie.

**Aby pójść dalej, poszukaj na stronie WHO:**

*Doing What Matters in Times of Stress (robienie tego, co ważne w czasach stresu)*

[www.who.int](http://www.who.int)

[https://who.canto.global/y/GOFIBNOGD\\_C/album/GALBS?viewIndex=0](https://who.canto.global/y/GOFIBNOGD_C/album/GALBS?viewIndex=0)

(wersja w j. polskim)

# Sygnaly alarmowe

Sygnaly ostrzegawcze pogarszającego się samopoczucia emocjonalnego, obejmują: wzmożone pobudzenie, drażliwość, zaniedbywanie fizycznej samoopieki, takiej jak higiena i odżywianie, oraz pogorszenie radzenia sobie z codziennymi zadaniami. Ważne jest, aby zwracać uwagę na te objawy, aby móc wcześniej wprowadzić zmiany.

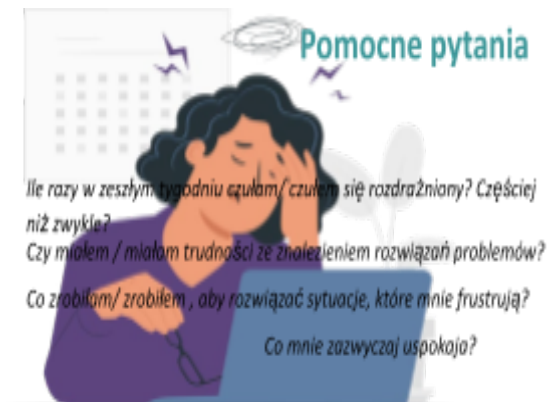
## Typowa sytuacja

Pierwszym sygnałem pogorszenia w zakresie odporności emocjonalnej, staje się często zauważalne zwiększenie poczucia zmęczenia a także irytacji i niepokoju. Coraz częściej zarówno sytuacje, jak i ludzie, stają się powodem poirytowania, czy poczucia niepokoju.

Może pojawić się frustracja związana z życiem, obok trudności w panowaniu nad swoim temperamentem czy odnalezieniu wewnętrznego spokoju. Nierzadko zdarza się, wycofywanie się z kontaktów społecznych i izolowanie się. Zwróć uwagę, czy czujesz nietypowe zmęczenie, złość, niepokój, czy kapryśny nastrój.

Możesz zauważyć pogorszenie swojego samopoczucia, gdy zaczynasz się zaniedbywać od strony zdrowotnej. To może obejmować omijanie posiłków, czy niezwracanie uwagi na prawidłową higienę. Wokół ciebie jest coraz większy nieporządek, naczynia piętrzą się w zlewie, pranie zalega w koszach a lodówka jest pusta. Te kiedyś podstawowe, ale niezbędne czynności, zdają się być przytłaczające, albo zupełnie nie zaprzętają twojej uwagi.





## Pierwsze działania mające na celu wprowadzenie zmian

1

Emocje bywają cudowne, a czasem wyczerpujące i przerażające, ale zawsze pokazują nam, czego nam brakuje. Stopniowe opanowywanie skutecznych strategii radzenia sobie, może przynieść długoterminowe korzyści. Określ, które strategie do Ciebie przemawiają, a które nie. Istnieją dwa główne rodzaje mechanizmów radzenia sobie: strategie skoncentrowane na emocjach i strategie skoncentrowane na problemie.

2

Radzenie sobie skoncentrowane na problemie polega na zmianie sytuacji poprzez usunięcie czynnika stresującego z Życia. Jeśli obciążenie pracą wzrośnie i nie będziesz w stanie wykonywać zadań na czas, a do tego nagromadzisz mnóstwo niedokończonych spraw, możesz porozmawiać z przełożonym lub współpracownikami i poinformować ich o sytuacji, wspólnie ustalając priorytety i zasoby, które można znaleźć, aby rozwiązać sytuację w perspektywie krótkoterminowej i średnioterminowej.

3

Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach pomaga Ci zapanować nad swoimi uczuciami, gdy nie chcesz zmieniać swojej sytuacji lub gdy okoliczności wymykają się spod Twojej kontroli. Na przykład, gdy opłakujesz stratę bliskiej osoby, kluczowe staje się zdrowe podejście do emocji, z uwzględnieniem

niezmiennego charakteru okoliczności. Na przykład, rozmawiając z przyjaciółmi i wykonując czynności, które sprawiają Ci przyjemność.

4

Nie zawsze istnieje jeden najlepszy sposób postępowania. Zamiast tego, to od Ciebie zależy, która umiejętność radzenia sobie sprawdzi się najlepiej w danej sytuacji.

5

Nie musisz zмагаć się z tym w ciszy i milczeniu. Otwórz się przed kimś, czy to przyjacielem, kolegą, członkiem rodziny, czy specjalistą.

## Moje działania dla świata

Ludzie mają wrodzoną potrzebę wnoszenia wkładu w świat. Zachowania kooperatywne i chęć pomagania społeczności są wpisane w ludzką naturę. Z drugiej strony, istnieją egoistyczne interesy i potrzeby, brak świadomości, wygoda i nawyki, a także wpływy społeczne i kulturowe, które wpływają na nasze zachowanie. Aby zaspokoić naszą potrzebę wnoszenia wkładu w świat, niezbędny jest pewien wewnętrzny rozwój. „Na szczęście współczesne badania pokazują, że wewnętrzne zdolności, których potrzebujemy, aby stawić czoła tym złożonym wyzwaniom i je pokonać, można rozwinąć. Brakuje jednak wnikliwego wglądu w to, jakie zdolności, cechy lub umiejętności powinniśmy rozwijać u jednostek, grup i organizacji, które odgrywają kluczową rolę w realizacji tych wizji”.

(Źródło: <https://innerdevelopmentgoals.org/framework/>)

## Typowa sytuacja

Wydział musi zaprojektować najlepsze rozwiązanie dla całej uczelni. Zaangażowany zespół ma różne możliwości i opinie, co powoduje, że trudno wypracować jedną zsynchronizowaną wersję, która będzie pasowała wszystkim. Co ważne, sami mają ciągle mało czasu, a ich własne wymagania są są tak wysokie, że cierpią z tego powodu. Podejmowanie dobrych decyzji i działanie w zgodzie z nimi, staje się niezwykle trudne.

Niektórzy członkowie zespołu, akceptują tylko własny ogląd rzeczywistości co utrudnia docenianie innych.

Niektórzy z obecnych w pokoju, mają bardzo konkretne pomysły lub pewność, jakie podejście jest skuteczne. Są również gotowi podejmować decyzje.

W rezultacie, sprawy dyskutowane są za długo trudno znaleźć odpowiadające wszystkim rozwiązanie, które byłoby znaczące, wywoływało inspirujące i pozytywne odczucia, pozwalające na rozpoczęcie i kontynuowanie działań aby osiągnąć wyższy cel.



## Pomocne pytania

*Jaki jest najważniejszy cel zrównoważonego świata?*

*Jaki pierwszy krok możesz podjąć w swoim codziennym życiu, aby przyczynić się do osiągnięcia tego celu?*

*Co jesteś gotów zrobić dla dobra ogółu, nawet jeśli jest to dla Ciebie w jakiś sposób niekomfortowe?*



## Pierwsze działania mające na celu wprowadzenie zmian

1

Bądź otwarta/y i pielęgnuj nastawienie na naukę: aktywnie szukaj informacji zwrotnej od innych i traktuj ją jako szansę na rozwój, a nie krytykę. Uwzględniaj konstruktywny feedback, aby doskonalić swoje umiejętności i wyniki. Pielęgnuj nawyk uczenia się przez całe życie, pozostając ciekawym i poszukując nowej wiedzy i doświadczeń. Może to obejmować czytanie książek, uczestnictwo w kursach, uczestnictwo w warsztatach lub dyskusje z ekspertami w Twojej dziedzinie. Bądź otwarta/y na nowe doświadczenia i wychodzenie poza swoją strefę komfortu. Eksperymentowanie sprzyja kreatywności i innowacyjności, pozwalając Ci odkrywać różne podejścia i to, co sprawdza się najlepiej w Twoim przypadku.

2

Praktykuj zaufanie do dobrych intencji innych: Powierzaj innym zadania i obowiązki, pozwalając im wykazać się swoimi możliwościami i budując w ten sposób swoje zaufanie. Udzielaj jasnych instrukcji, oferuj wsparcie w razie potrzeby i daj im swobodę wykonania zadania na swój własny sposób. Komunikuj się otwarcie: Stwórz środowisko otwartej komunikacji, w którym członkowie zespołu czują się swobodnie, dzieląc się swoimi pomysłami, obawami i opiniami. Zachęcaj do przejrzystości i uczciwości we wszystkich interakcjach, co buduje

zaufanie poprzez wzajemny szacunek i uczciwość. Doceniaj i świętuj osiągnięcia innych, zarówno duże, jak i małe. Okazywanie uznania za ich wysiłki wzmacnia zaufanie i zachęca do dalszej współpracy oraz wkładu w realizację celów zespołu.

3

**Praktykuj empatię i współczucie:** Praktykuj aktywne słuchanie, angażując się w rozmowę, poświęcając jej całą swoją uwagę i okazując zrozumienie poprzez werbalne i niewerbalne sygnały. To pokazuje, że cenisz perspektywę innej osoby i empatycznie podchodzisz do jej doświadczeń. Postaw się na jej miejscu: Staraj się zrozumieć uczucia i perspektywy innych, wyobrażając sobie siebie w ich sytuacji. Weź pod uwagę ich emocje, motywacje i wyzwania, co pomoże ci zareagować z empatią i współczuciem, a nie z osądem czy obojętnością. Okazuj współczucie, oferując wsparcie i pomoc potrzebującym. Niezależnie od tego, czy jest to słuchanie, udzielanie praktycznej pomocy, czy też dawanie słów otuchy, okazywanie empatii poprzez działania może znacząco wpłynąć na czyjeś życie.