

## **BiblioLAB Małopolska 2021 – „Równowaga w rzeczywistości hybrydowej” – relacja**

---

Już po raz czwarty bibliotekarze z województwa małopolskiego uczestniczyli w lokalnym zjeździe pasjonatów książki — BiblioLAB. W tym roku, ze względu na epidemię COVID-19, wydarzenie odbyło się w formule hybrydowej, online — oficjalne otwarcie i debata podsumowująca, stacjonarnie — w małych grupach warsztatowych (w Gorlicach i Krakowie).

Projekt BiblioLABy 2021 — „Równowaga w rzeczywistości hybrydowej” organizowany przez Stowarzyszenie LABiB we współpracy z Fundacją Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego, ma za zadanie pomóc bibliotekarzom w rozwijaniu kompetencji potrzebnych do efektywnego funkcjonowania w zmieniających się realiach. Stąd właśnie temat warsztatu dla bibliotekarzy z powiatu gorlickiego „Twoja maska tlenowa — czyli jak zadbać o własny dobrostan” — który poprowadziła Agnieszka Barszcz — certyfikowany coach Gallupa (jako jedyna w Polsce posiada certyfikację po niemiecku), Strengths Community coach, life & edu coach ICI, fascynatka neuronauk, sketchnotingu i uważności w życiu, pasjonatka rozwoju osobistego i życia opartego o mocne strony i wysoką samoświadomość.

W czasie warsztatu zostały poruszone zagadnienia m.in. higieny życia online, zwłaszcza w czasach ekspansji cyfrowej, oraz w zgodzie z wartościami — jako niezbędnymi czynnikami, o które trzeba zadbać, by wieść spełnione i szczęśliwe życie. Trenerka Agnieszka Barszcz odniosła się do myśli Abrahama Lincolna: „Ludzie są szczęśliwi dokładnie w takim stopniu w jakim chcą być szczęśliwi”. Następnie zdefiniowała dobrostan jako subiektywnie postrzegane poczucie szczęścia, pomyślności i zadowolenia ze stanu życia. Według Instytutu Gallupa w dobrostanie ważna jest kariera rozumiana jako lubienie tego, co się robi, znaczące relacje, społeczność, zdrowie i finanse. Natomiast w modelu PERMA opracowanym przez profesora Martina Seligmmana wyróżnia się pięć elementów dobrego życia: pozytywne emocje (Positive emotions), zaangażowanie (Engagement), relacje (Relationships), poczucie sensu i znaczenia (Meaning) oraz osiągnięcia (Accomplishment).

Zdaniem prelegentki wciąż za bardzo stawiamy na pracę (*work*), zamiast na życie osobiste (*life*), a brakuje nam równowagi (*balance*). Nie potrafimy postawić granicy pomiędzy naszym życiem zawodowym a osobistym. W tym wyjątkowo trudnym czasie warto zadbać o siebie. Jak to zrobić? Kluczem do szczęścia jest dobrostan, który wraz ze wszystkim, co jest dla nas ważne, istotnie wpływa na nasze życie. Dla każdego może to oznaczać coś zupełnie innego. Czy w ogóle jest możliwe osiągnięcie stanu równowagi zgodnej z koncepcją *work-life balance* (WLB), w której nasze życie zawodowe i prywatne tworzy spójną całość, służy naszym celom i oczekiwaniom oraz jest zgodne z wyznawanymi przez nas zasadami i wartościami? Z pewnością warto poznawać swoje wartości, gdyż stanowią one swoisty kompas i filtr w codziennym budowaniu dobrostanu — osobistej „maski tlenowej”, pomagają ustawić priorytety, są fundamentem relacji i stoją na straży integralności. Znakami na drodze do dobrostanu są nasze emocje. Trenerka zachęcała do tego, aby skanować siebie, mówić co czujemy, wskazywać gdzie te emocje ujawniają się w naszym ciele i próbować zrozumieć co nam komunikują. Zdaniem Agnieszki Barszcz niezwykle istotne jest poznanie zasad higieny cyfrowej i życia online, aby uniknąć przebodźcowania i nie stać się fonoholikiem. Warto również rozsądnie planować swój czas zadań (posługując się buforem np. nie 100 %, a 70 % realizacji). Z kolei poznawanie nowych możliwości i sposobów działania będzie pomocne w świadomym budowaniu swoich mocnych stron, by stać się najlepszą wersją siebie.

Dziękujemy prelegentce za inspirujące warsztaty, uczestnikom za energię i kreatywną wymianę myśli. Czy będzie kolejna edycja BiblioLAB-u? Mamy nadzieję, że tak i że w przyszłym roku także spotkamy się w Gorlicach!

---

