

sztuki
społeczne

Młodzi, dorośli, zmęczeni

Zuzanna Iłenda



INSTYTUT
KULTURY
POLSKIEJ

sztuki
społeczne

czas: luty-czerwiec 2024
miejsce: Solatorium na
Jazdowie, Warszawa
osoby: grupa młodych
dorosłych w wieku 23-
31 lat, mieszkających
w Warszawie



INSTYTUT
KULTURY
POLSKIEJ

PRACA

- PINIĄCHY
- REALIZACJA
SIEBIE
- WSTAWIANIE RANO

DRACA

- 1) czas traci, niewłaściwy
(bo 8h to durne
zadanie, a nie lubię
procesu budowania)
- 2) czasami pozytywny rozwój
- 3) formie zapewnienie
środków utrzymania

DRACA

KONKRET

MUS

WYSIŁEK

PRACA

EMOCJE

PRESJA

PRZYJĘMNOŚĆ!

PRACA

ZMĘCZENIE

INTENSYWNE ŻYCIĘ

ZARÓDEK

WYSIŁEK

PRACA

- presja czasu;

- woliszka

- pieriszdze

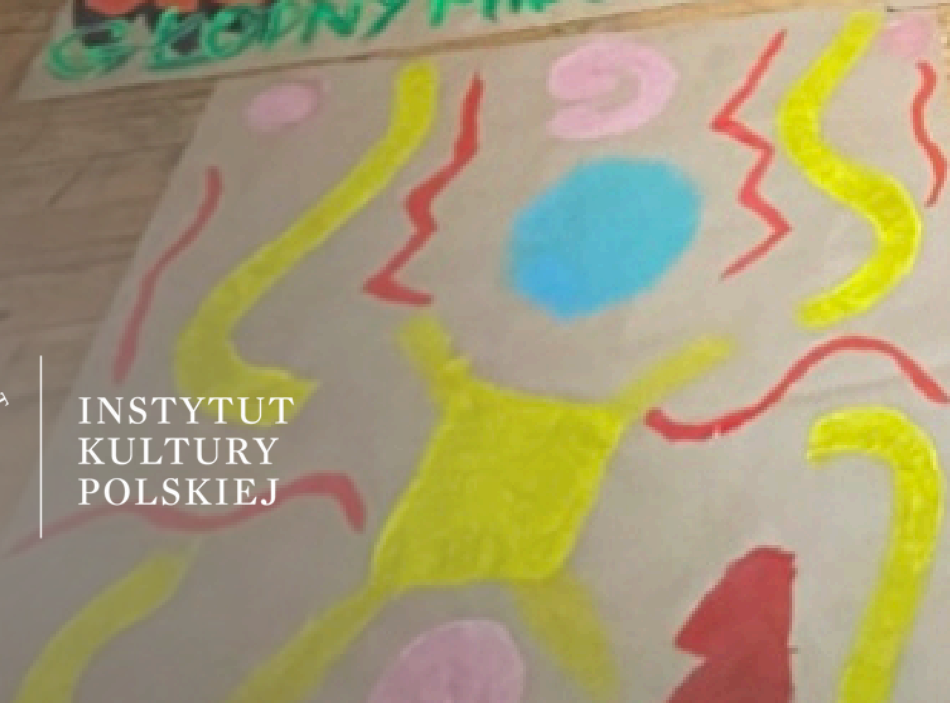
sztuki społeczne

Grupa wspólnie podjęła się namysłu nad zmęczeniem, odpoczynkiem, pracą i czasem wolnym. Testowała wybrane przez uczestników i uczestniczki formy odpoczynku i oceniała ich skuteczność. Były to warsztaty głosowe, ruchowe, malarskie, kulinarne czy zabawy takie jak gra w chowanego. Najważniejszym wnioskiem z projektu było to, że najlepiej odpoczywa się z będąc offline z ludźmi nastawionymi na relaks. Pozwala to ograniczyć wewnętrzny przymus ciągłego wykonywania pracy.



INSTYTUT
KULTURY
POLSKIEJ

sztuki
społeczne



INSTYTUT
KULTURY
POLSKIEJ

„Spędzanie czasu z obcymi ludźmi, w komfortowych warunkach i przy dobrze prowadzonych, wspólnych działaniach, zawsze ma wyzwalające efekty. Niezależnie od wieku wydaje się rozwojowe w osobistym i społecznym wymiarze”.



„Wiem teraz, jak wiele mam w sobie napięcia. Jak bardzo chcę je krok po kroku rozładowywać. Jak poszukuję zrozumienia u ludzi innych niż moja rodzina, ponieważ ona w niektórych aspektach mnie wykluczyła. Wiem, że odpoczynek wynika z dogłębnej obserwacji tego, jaka jest rzeczywista potrzeba, jaką zgłasza nam organizm”.



„Jest jeszcze ogrom dostępnych możliwości w dawaniu sobie przestrzeni na regenerację i trzeba je eksplorować. Są one na wyciągnięcie ręki. Kwestia zmęczenia jest powszechna. Dobre warunki dla wspólnej laby mają bardzo przyjemne rezultaty.”



ODPOCZYNEK

→ SEN

→ SPOKÓJ

→ CIEPŁO

Odprężenie
Regeneracja
Inspiracja
Poczucie przestrzeni

ODPOCZYNEK

- PRZYJĄCIE

- ODDECH

- ZATRZYMANIE

ODPOCZYNEK

SEN

SPOKÓJ

NAPIĘCIE

ODPOCZYNEK

1) odpuścić

2) wielokrotnie
być sobą

3) luz

ODPOCZYNEK

WYRUCH SUMIENIA

SEN

NIESKONCZONOŚĆ

SELF-CARE