



GŁOS LASU

RDLP W POZNANIU

Drapieżna Puszcza



Zarządzanie czasem...

LASY MADERY

„TEMPORA MUTANTUR ET NOS MUTAMUR IN ILLIS – CZASY SIĘ ZMIENIAJĄ
I MY ZMIENIAMY SIĘ WRAZ Z NIMI.”
OWIDIUSZ.

Aktualnie 15 obszarów siedliskowych oraz 3 obszary ptasie NATURA 2000 położone na terenie naszej dyrekcji posiada zatwierdzone plany zadań ochronnych. Znajdują się one w kilkunastu nadleśnictwach na powierzchni około 43,5 tys. ha (siedliskowe) i około 42 tys. ha (ptasie).

Wdrożenie w Polsce dyrektywy siedliskowej i ptasiej wymaga od nas nie tylko nowej wiedzy ale i zdrowego rozsądku. Realizowane w bieżącym roku szkolenia „NATURA 2000 w Lasach Państwowych – podstawy dialogu” skierowane do pracowników nadleśnictw (zastępcy nadleśniczych, inżynierowie nadzoru, specjaliści, leśniczowie i podleśniczowie) – a także ostatnie narady robocze poświęcone zadaniom ochronnym na obszarach NATURA 2000 pozwalają na takie stwierdzenie. Zdrowy rozsądek wynika przede wszystkim z niezbędnej dla każdego zadania oceny sytuacji w konkretnym miejscu. Spotykamy się bowiem w zapisach w planach zadań ochronnych (PZO) z bardzo ogólnymi lokalizacjami (np. płyty siedliska przyrodniczego 9170 w oddz. 123a) czy też ogólnymi poleceniami (np. całkowite usuwanie niecierpka, czeremchy amerykańskiej itp.). Miejscowy gospodarz lasu (nadleśniczy i leśniczy) musi rozpisać każde zadanie zarówno pod względem technologicznym jak i ekonomicznym a w sytuacjach wątpliwych występować do stosownego Dyrektora RDOŚ o interpretację, konsultacje i dodatkowe wyjaśnienia. Musimy sobie zdawać sprawę, że na obszarach NATURA 2000 nie ma dowolnego (czytaj autorskiego) podchodzenia do realizacji planu urządzenia lasu. **Plany zadań ochronnych są bowiem nadrzędne w stosunku do planów urządzenia lasu.**

Poniższe przykłady zaczerpnięte zostały z planów zadań ochronnych dla obszarów NATURA 2000 obejmujących tereny kilkunastu nadleśnictw naszej Dyrekcji. Zakres tych zadań jest bardzo zróżnicowany i wpływać będzie z pewnością na nową jakość gospodarowania w lasach.

Stwarzanie miejsc do rozwoju siedliska (płyty siedlisk przyrodniczych 2330 i 4030). Pozostawianie bezdrzewnych pasów, o minimalnej szerokości 3 m i minimalnej długości 50 m, wzdłuż północnej granicy wydzieleni posiadających w planie urządzenia lasu wskazanie gospodarcze Rb I lub Rb II.

Stopniowa przebudowa drzewostanu w kierunku zgodnego z typem siedliska przyrodniczego (płyty siedliska przyrodniczego 9170): usuwanie obcych geograficznie i ekologicznie gatunków drzew i krzewów, w szczególności sosny zwyczajnej *Pinus sylvestris*, świerku pospolitego *Picea abies*, robinii akacjowej *Robinia pseudoacacia*, buka pospolitego *Fagus sylvatica* i czeremchy amerykańskiej *Padus serotina*; możliwość pozostawienia świerku w ilości do 10% udziału w drzewostanie; pozostawianie drzew o wymiarach pomnikowych.

Usunięcie wraz z kłaczami rdestowca ostrokończystego *Reynoutria japonica*; usunięcie ściętej biomasy i kłaczy poza płyty siedliska.

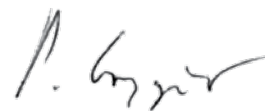
Kształtowanie granicy zewnętrznej las – tereny otwarte poprzez dosadzanie następujących gatunków: na siedliskach świeżych: rodzime gatunki głogów i róż, tarnina, jabłoń dzika, leszczyna pospolita, trzmielina zwyczajna, wiciokrzew pospolity; na siedliskach wilgotnych: czeremcha zwyczajna, dereń świdwa, klon polny, rodzime gatunki porzeczek, szakłak pospolity, kalina koralowa, trzmielina zwyczajna.

Zdarcie runi roślinnej do gleby mineralnej na 25 poletkach o powierzchni 2 x 2 m każde, rozmieszczonych losowo w płytach siedliska, z ograniczeniem do 5 poletek na 1 ha powierzchni siedliska (Płyty siedliska przyrodniczego 6410).

Zwiększanie udziału martwego drewna na siedlisku przyrodniczym 9170 poprzez pozostawianie do rozpadu całości drewna liściastego gatunków rodzimych wydzielającego się naturalnie. Ścinanie i pozostawianie do naturalnego rozkładu martwych drzew stwarzających zagrożenie dla ludzi.

Kwaternowe, kontrolowane i eksperymentalne przetrzymywanie kopytnych roślinożerców (np. konika polskiego, daniela, konia, krowy) i dzika (dot. kwatery o powierzchni 25,35 ha i kwatery o powierzchni 40,21 ha w obrębie siedliska przyrodniczego 9110).

Pozostawianie na powierzchniach użytkowanych rębniami zupełnymi co najmniej 5% powierzchni drzewostanów w formie grup i/lub kęp drzew do naturalnego rozkładu wraz z nienaruszonymi warstwami dolnymi. W rębniach złożonych w miarę możliwości pozostawienie grup, kęp lub pojedynczych drzew z wyłączeniem przypadków zagrażających trwałości lasu i/lub bezpieczeństwu ludzi. Wskazane łączenie w większe powierzchnie pozostawionych biogrów w nawrotach cięć na sąsiadujących działkach.



PIOTR GRYGIER | DYREKTOR RDLP W POZNANIU

NA OKŁADCE:

Wilk

Fot.: Antoni Kasprzak



Regionalna Dyrekcja Lasów
Państwowych w Poznaniu

„GŁOS LASU RDLP W POZNANIU” JEST DODATKIEM
REGIONALNYM DO MAGAZYNU „GŁOS LASU”
WYDAWANEGO PRZEZ CENTRUM INFORMACYJNE
LASÓW PAŃSTWOWYCH

REDAKTOR DODATKU:

Małgorzata Brzostowska

ADRES REDAKCJI:

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych

ul. Gajowa 10, 60-959 Poznań

tel. 61 668 44 18

m.brzostowska@poznan.lasy.gov.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Bojkowska STUDIO
dorota@dekartel.pl

PROJEKT:

Novimedia Content Publishing
www.novimedia.pl

DRUK:

Zakłady Graficzne Momag S.A.

Drapieżna Puszcza

Styczeń, środek Puszczy Noteckiej, ziemia lekko przyprószona śniegiem a na nim ślady. Ciągną się sznurkiem leśną drogą, trop w trop, w linii prostej. Pochylam się, przyglądam i zastanawiam – wilk? Pies? Chwila zamyślenia i chłodna kalkulacja. Trop wygląda na wilczy, w odległości kilku kilometrów nie ma osad ludzkich, wokół nie widać śladów ludzi. Zatem wilk!?

B było to ładnych kilkanaście lat temu, w czasach, kiedy każda informacja o wilkach w Puszczy była sensacją, a miejscowi szeptali tylko o pojedynczych spotkaniach. Dziś, gdy mam już spory багаż doświadczeń tak w podglądaniu przyrody, jak i pracy w lesie, patrzę na te pierwsze spotkanie z wilczymi tropami z radością, że po tylu latach nieobecności wilki na dobre zadomowiły się w moich stronach.

Ale po kolei.

Zanim zacząłem zawodowo zajmować się lasem, sporo czasu poświęcałem fotografii przyrody. Z tą pasją kojarzę najbardziej ekscytujące spotkania z wilkami, których w ciągu kilku ostatnich lat było wiele. Od obserwacji tropów, poprzez spotkania trwające ułamki chwil, po głębokie spoglądanie dzikiemu wilkowi prosto w oczy.

A zaczęło się wszystko w 2010 roku, kiedy to podczas zimowej zasiadki fotograficznej na bieliki, w okolicę mojej chatowni przyszedł wilk. W zasadzie prawdopodobnie 2-3 letnia samica wilka, która w pojedynkę przemierzała ostępy nadnoteckich borów. Był to zwierz wyjątkowo piękny w zimowej szacie, w puszystej sierści. Odległość, która dzieliła mnie od tej młodej wadery wahała się od 2 do ok. 40m, a czas spotkania trwał kilkanaście minut. Mogłem więc nacieszyć się jej widokiem, a emocje, jakie wtedy mi towarzyszyły, nie są łatwe do opisania.

Spotkanie to okazało się przełomowe, ponieważ dzięki wykonanym fotografiom poznałem ludzi, którzy byli i są do dziś spragnieni wszelkich informacji na temat wilków, tak na terenie Puszczy Noteckiej jak i całej Polski. Są nimi Sabina i Robert, na-

ukowcy z południa Polski. Dzięki nim dowiedziałem się wiele m.in. o zwyczajach wilków, odwiedzając się im fotografiami wykorzystywanymi w publikacjach m.in. na temat wilków w zachodniej Polsce. Spotkanie przy chatowni było też o tyle przełomowe, że dostarczyło informacji i dowodów – zdjęć – na obecność wilków w Puszczy Noteckiej.

O ile zimową wizytę można było uznać za przypadkową, to co powie dzieć o kolejnych, których w przeciągu roku było jeszcze kilka? Wszystkie z nich zakończyły się dokumentacją fotograficzną oraz potwierdziły obecność, której nikt do końca się nie spodziewał, a takim typem jak ja sprawiły wiele radości. Spotkania te miały miejsce w okresie letnim, a dotyczyły obserwacji wilczych szczeniaków na terenie Nadleśnictwa Międzychód. Fakt rozrodu wilczej rodziny mogę uznać za prawie namacalny – podczas obserwacji czwórki szczeniąt jedno z nich, chyba nie do końca wiedząc czym „śmierdzi” człowiek, podeszło do mnie tak blisko, że mógłbym je pogłaskać.

Ponieważ wiedzę teoretyczną o wilkach miałem coraz większą, wiedziałem, że spotkanie ze szczeniakami powinno udać się powtórzyć, co stało się jeszcze kilkukrotnie tego roku.

Miałem więc za sobą dwa spotkania – licząc spotkania ze szczeniakami jako jedno- i oba mają dużą wartość naukową oraz są udokumentowane całkiem sporą ilością zdjęć.

Na tym jednak nie koniec wilczej serii pamiętnego 2010r. W międzyczasie, gdy jeździłem obserwować szczeniaki, doszło do kolejnego spotkania z dorosłą waderą. Znow z nieco większej odległości, i znow z dowodem

w postaci dobrej jakości zdjęć, tyle że w zupełnie innym miejscu.

O ile szczeniaki z Międzychodu były dowodem na obecność rozmnażającej się watahy w zachodniej części Puszczy Noteckiej, to wadera, którą sfotografowałem na terenie N-ctwa Sieraków, dała dużo do myślenia tak mi, jak i fachowcom od wilków. Po analizie zdjęć okazało się, że samica miała prawdopodobnie szczeniaki, a wskazywały na to m.in. sutki, które były wyraźnie widoczne. Zaskoczenie było tym większe, że szczeniaki z Międzychodu i samicę z Sierakowa dzieliła odległość ponad 30km w linii prostej. Dzięki wiedzy Sabiny i Roberta zaczęliśmy podejrzewać coś, co na początku wydawało się niewiarygodne, czyli dwie odrębne pary rodzicielskie – dwie watahy. Jak wyjaśniła mi Sabina, jest mało prawdopodobne, aby szczeniaki w wieku kilku tygodni przemierzyły wraz z matką tak duży dystans, a i wątpliwe było aby samica oddaliła się tak daleko od szceniąt. Nie pozostało więc nic innego jak spróbować sprawdzić, czy na terenie Nadleśnictwa Sieraków bądź sąsiednich Wroniek, nie ma śladów szczeniaków. Dzięki zaangażowaniu Patrycji, mojej znajomej, udało się odnaleźć ślady maluchów na terenie N-ctwa Wronki, nieopodal miejsca spotkania wadery. Wniosek był tylko jeden – dwie rozmnażające się watahy!

Co dzisiaj wiemy na temat wilków w Puszczy Noteckiej? Wiemy całkiem sporo, głównie dzięki Sabinie, Patrycji i Robertowi, którzy starają się monitorować wilki m.in. na terenie opisywanej puszczy. Dzięki pracy terenowej, montowaniu fotopułapek, analizie odchodów i współpracy z miejscowymi nadleśnictwami poznajemy rozmieszczenie poszczególnych watah. Myślę też, że dzięki analizie genetycznej dowiemy się, skąd przywędrowały wilki do puszczy i jak dalek będzie przebiegać ich ekspansja w Zachodniej Polsce.

Lasy Madery

„Wszak istnieje coś takiego jak zarażenie podróżą i jest to rodzaj choroby w gruncie rzeczy nieuleczalnej”

R. Kapuściński, *Podróże z Herodotem*

CHEĆ POZNANIA NOWYCH KRAJÓW, KULTURY I ZWYCZAJÓW INNYCH NARODOWOŚCI, KUCHNI ORAZ OCZYWIŚCIE PRZYRODY STANOWI NIEZWYKLE SILNĄ MOTYWACJĘ DO KOLEJNYCH PODRÓŻY. CHEĆ TA ZAWIODŁA NAS DO MIEJSCA NIEZWYKŁEGO, BOWIEM NA ATLANTYCKIEJ WYSPIE NASZYM CELEM BYŁA LAURISILVA.

Madera jest jedną z wysp pochodzenia wulkanicznego należąca do Makaronezji, której obszar obejmuje Azory, Wyspy Kanaryjskie, Wyspy Zielonego Przylądka, niezamieszkałe Wyspy Selvagens oraz archipelag Madery. To co urzeka w przyrodzie tego rejonu to niezwykle bogactwo gatunków, przez co wyspa często nazywana jest „**plywającym ogrodem**”. 66 endemicznych gatunków roślin naczyniowych, 13 gatunków wątrobowców i 20 gatunków mchów wymienianych jako rzadkie lub zagrożone w skali europejskiej oraz endemiczne zwierzęta i ponad 500 endemicznych gatunków bezkręgowców, w tym owadów, pajęczaków i mięczaków, stanowią o nieocenionej wartości środowiska przyrodniczego wyspy, które w **2010 roku** zostało wpisane na **Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego UNESCO**.

W chwili odkrycia wyspy przez Portugalczyków w XV w. była ona prawie w całości pokryta lasami, których głównymi elementami były drzewa z rodziny *Lauraceae*. Stopniowo znaczną część lasów wykarczowano lub wypalono głównie na potrzeby rolnictwa. Nadmierna eksploatacja i szlejące miesiącami pożary doprowadziły do całkowitego wyniszczenia położonych najbliżej wybrzeża lasów laurowych. Obecnie, obszary te zajmują tereny zabudowane i plantacje rolne, wykorzystujące każdy nadający do uprawy skrawek stromych górskich zboczy. Pierwotna roślinność ocalała w środkowej, wyżej położonej części wyspy, gdzie surowsze warunki klimatyczne nie są tak sprzyjające dla upraw. Najwyżej położonymi zbiorowiskami roślinnymi są krzemionkowe skały z pionierską roślinnością *Sedo-Scleranthion Sedo albi* lub *Veronicion dillenii* i makaronezyjskie łąki mezofilne. Nieco niżej występują endemiczne wrzosowiska makaronezyjskie, które tworzą podobne do polskich *Erica scoparia*, *Vaccinium uveira padifolium*, *Genista tenera* i *Rhamnus glandulosa* lecz znacznie większe. Wrzośce stopniowo przechodzą w najbardziej interesujący z punktu widzenia leśnika las *Laurisilva*. **Lasy laurowe** mają na Maderze największą powierzchnię spośród wysp Makaronezji. W 90%

lasy są pozostałością po pierwotnej puszczy, a 15-40 mln lat temu formacja ta obejmowała większość południowej Europy. Początek zanikania *Laurisilva* datuje się na około 10 000 lat temu. Proces wymierania lasów laurowych nastąpił ze względu na zmiany klimatyczne. W wyniku działalności ostatniego zlodowacenia rozprzestrzeniającego się w kierunku południowym w całej Europie nastąpił spadek średniej temperatury.

Reliktowy las porasta na Maderze zapierające dech w piersiach wiodące z płaskowyżu Paul da Serra strome doliny w kształcie litery V, na wysokości między 300 m a 1300 metrów. Wysokie góry i wąwozy w centrum wyspy zostały objęte ochroną w ramach parku narodowego **Parque Natural da Madeira**, który zajmuje ponad **60% powierzchni Madery**. *Laurisilva* tworzą głównie wiecznie zielone drzewa i krzewy, a jej rozwój umożliwia wysoka wilgotność powietrza często przekraczająca 85%. Znaczną część drzewostanu stanowią endemiczne drzewa należące do rodziny *Lauraceae*, takie jak *Apollonias barbujana*, *Laurus novocanariensis*, *Ocotea foetens*. Z rodziny *Lauraceae* pochodzi także *Persea indica*, którego siedliska są zagrożone wyginieciem. Do rodzaju *Persea* należą 150 gatunków, z których najbardziej znane nam jest awokado – *P. ame-*

ricana. Wędrując po lesie na pniach laurów można zauważyć rosnącego tylko na nich grzyba o niespotykanych kształtach *Laurobasidium laurii*. Warstwa krzewów wyróżnia się ewolucyjnymi osobliwościami takimi jak *Echium candicans*, *Euphorbia mellifera*, *Isoplexis sceptrum* i *Musschia wollastonii*. Pośród ziołorośli w pobliżu cieków można spotykać bodziszka *Geranium palmatum*, jaskry *Ranunculus cortusifolius* i storczyka *Dactylorhiza foliosa*.

Wyniszczenie lasów laurowych w pobliżu osad spowodowało brak drewna niezbędnego dla gospodarki, problem ten rozwiązano poprzez wprowadzenie szybkorosnących eukaliptusów *Eucalyptus globulus*. Drzewa te bez problemów odnawiają się naturalnie, można zauważyć ich ekspansywny charakter negatywnie wyływający na miejscowe gatunki.

Położone wysoko wrzośce i las laurowy oprócz swej unikalności pełnią bardzo ważną rolę w bilansie wodnym wyspy. Będąc często zanurzonymi

w chmurach powodują skraplanie się wody na gęstym listowiu, która natępnie spływa po gałęziach do gleby. Na stromych stokach powstały setki mikrostrumików, które w dolinach łączą się w górskie potoki. Efekty naturalnej filtracji wody wykorzystuje człowiek. Wody potoków skierowane do licznej sieci lewad (levadas) – wkućtych w skalistych zboczach około 0,5m szerokości kanałów rozprowadzających wodę, która wykorzystwana jest przez rolnictwo i elektrownie wodne. Łatwo zauważyć, że masowe wykorzystanie wody z potoków na potrzeby człowieka, powoduje, że ich koryta są praktycznie suche.

Madera to wymarzone miejsce dla miłośników przyrody i gór, bowiem szlaki wzdłuż lewad są idealnym rozwiązaniem na aktywny wypoczynek. Piesze wędrowki zapewniają niezapomniane widoki. Dojeżdżając na Płaskowyż Paul da Serra skąd rozpoczyna się szlak Levada das 25 Fontes prowadzący do skalnej laguny zasilanej

przez 25 wodospadów przed turystami rozciąga się panorama na szczyty górskie gęsto porośnięte wrzościami. Pośród lasów laurowych prowadzi także inny szlak, uważany jeden z najpiękniejszych na wyspie – **Vereda dos Balcões**. Na szlaku towarzyszą widoki zielonych wzgórz, a punktem kulminacyjnym jest balkon widokowy na najwyższe szczyty wyspy – Pico Ruivo, Pico Areiro, Pico das Torres oraz Pico Gato.

Lasy laurowe są niezwykle cenną formacją roślinną, której egzotyczny charakter przyciąga uwagę miłośników leśnych wędrowek. Gęste, ciemne i miejscami trudne do pokonania odcinki górskiego terenu stanowią nie lada wyzwanie, jednak krajobrazy i bogactwo endemitów będących na wyciągnięcie ręki stanowią rekompensatę za trudy wędrowki.

TEKST | SANDRA WAJCHMAN (UP POZNAŃ),
KONRAD ŚWITALSKI (N-CTWO PIASKI)
ZDJĘCIA | KONARD ŚWITALSKI

Ciepłolubna dąbrowa jest siedliskim przyrodniczym rzadko występującym na terenie RDLP w Poznaniu. Zinwentaryzowano ją na powierzchni ok. 270 ha. Umiarkowanie ciepłolubny, widny las dębowy, ze skąpą warstwą krzewów za to z bogactwem roślin zielnych kształtował się między innymi dzięki prowadzonemu przed laty na szeroką skalę wypasowi. Niestety obecnie z powodu zaniechania tradycyjnych w przeszłości metod użytkowania, dochodzi do naturalnej ekspansji drzew i krzewów liściastych, zacielenia dna lasu powodującego eliminację gatunków światłolubnych i w konsekwencji przekształcanie się ciepłolubnej dąbrowy w inne zbiorowiska roślinne. W Zarządzeniu Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Poznaniu z dnia 5 września 2012 r., w sprawie ustanowienia planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Dąbrowy Obrzyckie PLH300003 znalazły się bardzo ważne zapisy dotyczące ochrony tego priorytetowego siedliska. Przed **Nadleśnictwem Oborniki** postawiono bardzo trudne zadanie,



zaplanowano: *kwaterowe, kontrolowane i eksperymentalne przetrzymywanie kopytnych roślinożerców (np. konika polskiego, daniela, konia, krowy) i dzika*. W celu realizacji zadania wyznaczono dwie kwatery w obrębie siedliska przyrodniczego, pierwszą o powierzchni 25,35 ha i drugą o pow. 40,21 ha. **W sumie 65,56 ha**. W 2014 roku przystąpiliśmy do działania. Do WFOŚiGW złożyliśmy wniosek o dofinansowanie prac. W pierwszym

etapie otrzymamy środki na wykonanie ogrodzenia i wprowadzenia na ten teren koników polskich. Pierwsze dwumetrowe ogrodzenie z siatki powstaje na powierzchni ok. 10 ha. **We wrześniu koniki polskie przystąpią do kształtowania cennego siedliska przyrodniczego jakim jest świetlista dąbrowa.**

TEKST | MARLENA KOWALKOWSKA
ZDJĘCIA | ARCHIWUM NADLEŚNICTWA OBORNIKI

Zarządzanie czasem jako narzędzie profilaktyki syndromu wypalenia zawodowego

Wyobraź sobie, że pewnego ranka tuż po otwarciu oczu zauważasz, iż sama myśl o wykonywaniu obowiązków zawodowych przepelnia Cię niechęcią. Satisfakcja i motywacja gdzieś się rozplynęły. Ich miejsce zajęło **przeciążenie i negatywne nastawienie do życia, pracy i współpracowników**. Trapiąca Cię przypadłość odciska piętno na wszystkich obszarach życia. Masz wrażenie **ogólnego zmęczenia i braku energii**. Dokuczają Ci **ból w różnych częściach ciała**. Rejestrujesz **problemy ze snem i obniżoną odporność skutkującą częstymi chorobami**. Być może zdarza Ci się nawet **sięgać po narkotyki**. Wizja wyjścia do pracy wzbudza w Tobie **złość i poczucie bezradności**. Doświadczasz **emocjonalnych wybuchów** negatywnie przekładających się na relacje z otoczeniem. Piętrzące się obowiązki tylko pogarszają stan w jakim się znajdujesz...**Brzmi groźnie?**

Niestety ten czarny scenariusz jest rzeczywistością dla wielu przedstawicieli zróżnicowanych środowisk zawodowych, powodując spustoszenie w ogólnym funkcjonowaniu pracowników i organizacji, które reprezentują. Proponowany eksperyment myślowy służył zapoznaniu Cię z symptomami, które dotyczą osób przeżywających **syndrom wypalenia zawodowego**.

Z OGNIĄ ZOSTAŁY TYLKO POPIOŁY...

Wypalenie zawodowe jawi się jako groźna, cywilizacyjna choroba. Dotyczy najczęściej osób **silnie zaangażowanych emocjonalnie** w wykonywaną pracę. Osoby takie rozpoczynając karierę zawodową intensywnie angażują się w wykonywanie zawodowych wyzwań. Ich skupienie na pracy i ambicja często przekładają się na bardzo dobre wyniki, jednak z drugiej strony utrud-

niają im zachowywanie życiowego balansu. Brak umiejętności w zakresie **radzenia sobie ze stresem, praktykowania zdrowego dystansu oraz zarządzania sobą w czasie**, stanowi drogę prowadzącą wprost do wypalenia. W tym świetle negatywne konsekwencje tego zjawiska są kluczowym problemem nie tylko samego pracownika, ale także zatrudniającej go instytucji. Niezauważony w porę proces wypalenia może prowadzić do straty najbardziej wartościowych pracowników. Początkowy, intensywny płomień zaangażowania – bez efektywnego ukierunkowania – w szybkim tempie może doprowadzić do niepokojących objawów.



JAK ROZWIJA SIĘ SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO?

Dariusz już w dzieciństwie marzył o zawodzie leśniczego. Jego pokój wypełniały książki przyrodnicze, które kolekcjonował. Gdy po wzorowym ukończeniu studiów rozpoczął pracę na wyśnionym stanowisku miał wrażenie, że nic nie może zagrozić realizacji jego planów. Prawdopodobnie zapomniał o... sobie. Z każdym miesiącem poświęcał więcej czasu na budowanie zawodowej pozycji. Jego emocjonalne zaangażowanie w tworzenie nowych rozwiązań robiło ogromne wrażenie na przełożonych. Ambitny bohater każde niepowodzenie traktował jak osobistą porażkę. Praca była dla niego najważ-

niejsza. Długie godziny spędzane na wykonywaniu obowiązków w terenie zaczęły negatywnie odbijać się na jego życiu prywatnym. Problemy ze snem i brak aktywności pozwalających na relaks odciskały coraz większe piętno na jego zdrowiu. Mimo oznak wyczerpania, Dariusz nadal angażował się całym sercem w wykonywanie swoich zobowiązań. Zaczęło się od niewinnych bólów głowy i szyi. Z czasem pojawiały się częste choroby spowodowane obniżeniem odporności. Brak czasu i ogólna drażliwość towarzysząca Dariuszowi spowodowała, że rozstał się z narzeczoną. Nie była w stanie wytrzymać jego emocjonalnych wybuchów. Obowiązki, które jeszcze nie tak dawno sprawiały mu przyjemność stały się teraz koszmarem. Na samą myśl o pracy czuł, że chce uciec i zaszyć się w jakimś bezpiecznym miejscu.

Syndrom wypalenia zawodowego nie pojawia się z dnia na dzień. To proces, posiadający stadia, charakteryzujące się mniej lub bardziej intensywnymi objawami. Uważana samoobserwacja pozwala na diagnozę i przeciwdziałanie rozwojowi tego niebezpiecznego zjawiska. **Jednym ze sposobów stosowania profilaktyki wypalenia zawodowego jest praktyka zarządzania sobą w czasie.**

JAK WYKORZYSTAĆ TAJNIKI ZARZĄDZANIA CZASEM DO PRZECIWDZIAŁANIA WYPALENIU ZAWODOWEMU?

Dzięki regularnemu stosowaniu technik i zasad zarządzania osobistą efektywnością możesz skuteczniej radzić sobie z obowiązkami, zyskując czas na budowanie równowagi między życiem prywatnym i zawodowym. Pozwalają one na zmniejszanie poziomu stresu wynikającego z przeciążenia ilością zadań i zwiększenie poczucia kontroli nad własnym życiem. **Poznaj i zaapli-**

kuj prezentowane narzędzia osobistej efektywności:

STOSUJ W PRAKTYCE ZASADĘ 60/40

Zdarza Ci się przeszacowywać swoje możliwości i doświadczać znacząco wydłużenia czasu wykonywania zadania? W psychologii określamy to zjawisko **złudzeniem planowania**. Zostało opisane przez – docenionego nagrodą Nobla – psychologa i ekonomistę Daniela Kahnemana jako jeden z licznych błędów poznawczych, którym ulegają ludzie. Polega na tym, że określając czas potrzebny na wykonanie działania nie bierzemy pod uwagę czynników zewnętrznych, które pojawiają się w trakcie pracy. Odpowiedzią na radzenie sobie w takich sytuacjach jest stosowanie zasady 60/40. Planując weź pod uwagę jedynie 60 % dostępnego czasu. Pozostałe 40 % zostaw na niezaplanowane kwestie, które wynikną w trakcie pracy.

NAUCZ SIĘ PRIORYTETYZOWAĆ ZADANIA

Żeby uchronić się przed marnowaniem czasu na wykonywanie nieistotnych zadań wykorzystaj narzędzie autorstwa jednego z Prezydentów Stanów Zjednoczonych, Dwighta D. Eisenhowera. Macierze Eisenhowera dostarczają czterech kategorii pozwalających uporządkować obowiązki:

Sprawy PILNE i WAŻNE – zadania, które powinniśmy wykonać sami lub w szybkim tempie zlecić je komuś innemu. Mają zbliżający się termin a ich niewykonanie grozi negatywnymi sankcjami.

Sprawy PILNE I NIEWAŻNE – zadania o zbliżającym się terminie, nieistotne dla Twoich celów. Są pilne, ale ważne dla kogoś innego.

Sprawy NIEPILNE I WAŻNE – zadania, które możemy rozłożyć w czasie. Są istotne dla naszych celów np. zaplanowanie ważnego projektu

Sprawy NIEPILNE I NIEWAŻNE – do tej kategorii możemy zaliczyć „pożeracze czasu”, które kradną cenny czas.

Najkorzystniejszym rozwiązaniem jest angażowanie się w sprawy PILNE I WAŻNE, oraz NIEPILNE I WAŻNE.

KORZYSTAJ Z LISTY ZADAŃ

Zwyczajna lista zadań potrafi uwolnić od zbędnego stresu. Dzięki jej stosowaniu nie musisz obciążać swojego umysłu pamiętaniem o wszystkich ważnych rzeczach do zrobienia. Wystarczy, że użyjesz zwykłej kartki papieru, zapisując na niej czekające Cię zadania. Już wykonane czynności możesz oczywiście skreślić zapewniając sobie dawkę pozytywnych emocji. Pamiętaj, że to lista jest dla Ciebie a nie Ty dla listy, więc możesz elastycznie zmieniać swoje plany dopasowując się do bieżącej sytuacji.

STOSUJ PRZEGLĄDY I CODZIENNE ANALIZY

Korzystanie z list zadań nie zadziała jeśli nie będziesz stosować regularnych przeglądów. Poświęć kilkanaście minut każdego dnia łącząc tę praktykę np. z piciem porannej kawy i analizuj czekające Cię działania. Pozwoli Ci to zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad swoim życiem.

GRUPUJ PODOBNE DZIAŁANIA I PODZIEL SWOJĄ PRACĘ BIORĄC POD UWAGĘ TO KRYTERIUM

By uchronić się przed bezsensownym wydłużaniem czasu pracy twórz grupy podobnych zadań i wykonuj je w blokach czasowych. Jeśli na Twojej liście widnieje kilka spraw o podobnym charakterze, lub do wykonania w tym samym miejscu stwórz dla nich jedną przestrzeń czasową.

PRAKTYKUJ ZASADĘ 2 MINUT

Jeśli czynność zajmie Ci dosłownie chwilę wykonaj ją od razu. W ten sposób na bieżąco uporasz się z wieloma zadaniami, zamiast z długą listą nieistotnych kwestii spiętrzonych w ciągu całego dnia.

STOSUJ PRZERWY

Prawdziwa efektywność wymaga odpowiedniego odpoczynku i regeneracji sił. Skutecznym sposobem jest stosowanie regularnych przerw poświęconych na działania sprawiające Ci przyjemność. Zastanów się jak możesz wykorzystać ten czas na oczyszczeniu umysłu i zwiększeniu swojej energii.

ZAPLANUJ CZAS NA RELAKS, HOBBY I ODPOCZYNEK

Praktyka kształtowania równowagi między życiem prywatnym i zawodowym zapewnia zwiększenie odporności na pojawienie się syndromu zawodowego wypalenia. Jeśli Twoja uwaga i aktywności są poświęcane w największej mierze sferze zawodowej, cierpią na tym inne obszary życia. Kluczem do utrzymania prawdziwego balansu jest planowanie przestrzeni przeznaczonej na wykonywanie ulubionych aktywności, czy spędzanie czasu z bliskimi osobami. Jeśli świadomie nie znajdziesz czasu na to co chcesz robić, wszelkie pilne i często nieważne kwestie szybko zajmą to miejsce.

PRZEJMIJ KONTROLĘ I CIESZ SIĘ UDANYM ŻYCIEM ZAWODOWYM

Aby uchronić się przed negatywnymi konsekwencjami syndromu wypalenia zawodowego potrzebujesz zapanować nad organizacją swojego życia. Zmiana nawyków zarządzania sobą w czasie pozwala na znaczące zmniejszenie poziomu stresu, zwiększanie osobistej skuteczności i kształtowanie równowagi między życiem prywatnym i zawodowym. Małe modyfikacje mogą uchronić Cię przed negatywnymi konsekwencjami. Pamiętaj, że lepiej zapobiegać, niż leczyć.



ANNA MALARZ –

Psycholog, Coach Business & Life, Trener biznesu. Specjalizuje się w zmianie nawyków, oraz skutecznym zarządzaniu emocjami i stresem. Na co dzień zajmuje się prowadzeniem szkoleń, coachingu, oraz treningów indywidualnych w Centrum Doradztwa i Szkoleń Homo Creatore.

www.homocreatore.pl

Od 1 września 2014 roku w RDLP w Poznaniu funkcjonuje nowy Wydział Organizacji, Promocji i Edukacji Leśnej.

Do najważniejszych zadań wydziału należą: organizacja struktur, obsługa prawna, wdrożenie koncepcji edukacji przyrodniczo-leśnej opartej na zasadach zrównoważonego rozwoju, rozwinięcie zadań komunikacji społecznej i współpracy z jednostkami organizacyjnymi, działalność wydawnicza, organizacja narad dyrektora i wydarzeń promocyjno-informacyjnych oraz wdrożenie Strategii Lasów Państwowych. Pięciosobowy Wydział został powołany zarządzeniem nr 13/2014 dyrektora RDLP w Poznaniu.



Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych
w Poznaniu

TEKST | RAFAŁ ŚNIEGOCKI,
NACZELNIK WYDZIAŁU ORGANIZACJI,
PROMOCJI I EDUKACJI LEŚNEJ

ZMIANY KADROWE



MAŁGORZATA BRZOSTOWSKA

Specjalista ds. informacji i komunikacji społecznej w Wydziale Organizacji, Promocji i Edukacji Leśnej RDLP w Poznaniu

Absolwenta WL Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Staż odbyła w Nadleśnictwie Babki oraz biurze RDLP Poznań. Dotychczas pracowała jako specjalista ds. informacji i komunikacji społecznej w Wydziale Organizacji i Kadr. W pracy stawia na otwartość, kreatywność i profesjonalizm.



SEBASTIAN GOLCZAK

Specjalista Służby Leśnej ds. ochrony przyrody w Wydziale Ochrony Ekosystemów RDLP w Poznaniu

Absolwent WL Akademii Rolniczej w Poznaniu i studiów podyplomowych z Zarządzania i organizacji w przedsiębiorstwie leśnym na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu oraz Strategii i prowadzenia przedsiębiorstwa w branży energetycznej na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. Dotychczas pracował w Nadleśnictwie Babki jako podleśniczy. W pracy stawia na profesjonalizm i współpracę w zespole.



PIOTR GRZEŚ

Specjalista ds. informatyki w Wydziale Informatyki RDLP w Poznaniu

Absolwent WL UP w Poznaniu. Pracował w Nadleśnictwie Czerniejewo, w którym odbył staż i nabył doświadczenie na stanowisku starszego referenta ds. technicznych. W pracy stawia na sumienność, profesjonalizm i dobrą organizację.



ANETA ŚLIWIŃSKA

Specjalista ds. finansowych w Wydziale Księgowości RDLP w Poznaniu

Absolwentka WSHiR w Poznaniu. Obecnie uczestnik Studium Podyplomowego "Gospodarka finansowa w Lasach Państwowych" na UP w Poznaniu. Pracowała jako księgowa w Zakładzie Ogrodniczym Naramowice, następnie w Urzędzie Skarbowym Poznań - Jeżyce. Od 2000 roku pracowała jako księgowa w i referent ds. kadrowych w LOS w Puszczykowie. Interesuje się kulturą, religioznawstwem, psychologią.



HALINA WIŚNIEWSKA

Specjalista ds. pracowniczych w Wydziale Zarządzania Zasobami Ludzkimi RDLP w Poznaniu

W ZOZ MSWiA w Łodzi pracowała na stanowisku księgowej i starszej księgowej. Następnie w firmie transportowo-spedycyjnej pracowała jako specjalista ds. kadr i płac a także jako spedytor krajowy. W pracy stawia na uczciwość i otwartość, zaangażowanie oraz wzajemny szacunek.