

WIKTORIA BUCZEK
MAGDALENA GÓRSKA

PIERWSZY KROK DO WOLONTARIATU



POZNAJ WOLONTARIAT I SPRAWDŹ
CZY TO TWOJA DROGA

Projekt jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Korpusu Solidarności – Rządowego Programu Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018–2030.

WSZYSCY JESTEŚMY



SUPERMANAMI!

STOWARZYSZENIE INICJATYWA
OBYWATELSKA PRO CIVIUM

**PROGRAM GRANTOWY
AKTYWNY WOLONTARIAT**

Edycja I/2025 Konkursu



Minister do spraw
Społeczności Obywatelskiej



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Korpus
Solidarności



Projekt "Wszyscy jesteśmy Supermanami!" sfinansowany ze środków budżetowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego w ramach Korpusu Solidarności – Rządowego Programu Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018–2030.

Copyright © 2025 Magdalena Górską, Wiktoria Buczek.
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

*“Nie możemy zmienić całego świata,
ale możemy zmienić czyjś świat”*

Robin Sharma.

CZYM JEST WOLONTARIAT?

Wolontariat to po prostu świadome i dobrowolne pomaganie innym, bez kasy, za to z serducha. Możesz działać oficjalnie w fundacjach, stowarzyszeniach, różnych organizacjach czy inicjatywach, albo bardziej na luzie, nieformalnie, tam gdzie akurat ktoś potrzebuje wsparcia.

Chodzi o to, że widzisz jakiś problem społeczny czy środowiskowy, u siebie w mieście, w Polsce, a nawet za granicą i decydujesz: „Hej, chcę coś z tym zrobić”.

Jako wolontariusz bierzesz odpowiedzialność za to, że Twoje działania mają komuś pomóc, ludziom, organizacjom, instytucjom, a nawet inicjatywom kościelnym, jeśli tego typu działalność jest Ci bliska.

Wszystko odbywa się zgodnie z prawem, ale najważniejsza jest Twoja chęć działania, zaangażowanie i to, że robisz coś realnie dobrego dla innych. To właśnie cała magia wolontariatu.

GDZIE MOGĘ SIĘ ZAANGAŻOWAĆ?



Wolontariat szkolny

udział w akcjach charytatywnych organizowanych przez szkołę (zbiórki żywności, kiermasze, pomoc w świetlicy)

WOŚP z opiekunem

kwestowanie podczas finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, gdzie młodzież często działa w parze z rodzicem lub nauczycielem.



Schroniska dla zwierząt

wyprowadzanie psów, pomoc w opiece nad kotami, udział w zbiórkach karmy. Zwykle osoby niepełnoletnie muszą mieć zgodę rodzica i często działają razem z nim.



CO MÓWIĄ WOLONTARIUSZE?

POZNAJ ICH ZDANIE



Wolontariat nauczył mnie, że nawet mały gest może zmienić czyjś dzień. Czuję, że mam wpływ na świat wokół mnie.

KASIA



Pomagając innym, odkryłem swoje mocne strony – cierpliwość, empatię i odwagę.

ROBERT



Wolontariat to bezcenna okazja do zdobycia nowych umiejętności, cennego doświadczenia i poszerzenia swojej sieci kontaktów zawodowych i osobistych. Daje nam również ogromną satysfakcję i poczucie sensu, ponieważ aktywnie wspieramy potrzebujących i przyczyniamy się do pozytywnych zmian w naszej społeczności.

ZUZANNA



Możliwość rozwoju nowych umiejętności oraz kompetencji niezbędnych na rynku pracy oraz możliwość poznania nowych osób

PIOTR

KORZYŚCI Z WOLONTARIATU

- ✓ Rozwijasz zdolność do empatii
- ✓ Zdobywasz praktyczne umiejętności przy wsparciu specjalistów
- ✓ Cieszysz się z małych sukcesów
- ✓ Poczucie, że dzięki Twojej bezinteresownej pomocy zmieniłeś czyjś świat



KORZYŚCI Z WOLONTARIATU

Wolontariat potrafi niesamowicie wzbogacić, zarówno wewnątrz, jak i praktycznie. Praca z ludźmi w różnych sytuacjach życiowych naturalnie rozwija empatię, uczy wrażliwości i pozwala lepiej rozumieć cudze perspektywy.

Jednocześnie, dzięki współpracy ze specjalistami, zdobywasz konkretne umiejętności i doświadczenia, które trudno byłoby zdobyć w innych warunkach. Każdy mały sukces – uśmiech, rozwiązany problem, drobne postępy – staje się źródłem ogromnej satysfakcji i wzmacnia poczucie sensu. Najpiękniejsze jest jednak to, że możesz realnie poczuć, iż Twoje bezinteresowne działania odmieniły czyjś świat, choćby w niewielkim fragmencie.

To doświadczenie, które zostaje na długo i często motywuje do dalszego działania.



ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z WOLONTARIATEM

- ✓ Narażenie na stres i wypalenie zawodowe
- ✓ Przeciążenie fizyczne i psychiczne
- ✓ Poczucie zawodu spowodowane brakiem reakcji lub uznania ze strony osób korzystających z pomocy.
- ✓ Poczucie winy pojawiające się, gdy nie da się sprostać wszystkim potrzebom i oczekiwaniom.



ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z WOLONTARIATEM

Wolontariat, mimo że daje ogrom satysfakcji, wiąże się także z realnymi obciążeniami. Osoby angażujące się w pomoc innym często narażają się na wysoki poziom stresu, który z czasem może przerodzić się w wypalenie.

Intensywna praca – zarówno fizyczna, jak i emocjonalna, prowadzi do przeciążenia, zwłaszcza gdy działania wymagają dużej odpowiedzialności lub kontaktu z ludźmi w trudnych sytuacjach. Dodatkowym obciążeniem bywa poczucie zawodu, gdy starania wolontariusza nie spotykają się z uznaniem lub choćby prostą reakcją osób, którym okazuje wsparcie. W takich momentach może pojawić się także poczucie winy, wynikające z przekonania, że nie da się pomóc każdemu ani sprostać wszystkim oczekiwaniom.

Wszystkie te doświadczenia składają się na zestaw wyzwań, które mogą wpływać na dobrostan i motywację do dalszej pracy.

JAK SOBIE Z TYM RADZIĆ?

Ustal zdrowe granice



To totalna podstawa!

Nie musisz brać wszystkiego na siebie. Określ, ile czasu i energii możesz dać, bez poczucia winy, że robisz „za mało”.

Granice to nie egoizm.

Rozmawiaj o swoich odczuciach



Jeśli coś Cię obciąża, męczy, przytłacza - mów o tym koordynatorowi, zespołowi, znajomym.

Masz prawo prosić o wsparcie.

Dbaj o równowagę między wolontariatem a resztą życia



Szkoła, praca, relacje, hobby, to wszystko jest ważne.

Jeśli czujesz, że wolontariat zaczyna „zjadać” inne sfery, to sygnał, że czas coś przestawić.

Doceniaj swoje postępy



Ciesz się małymi sukcesami!

Każda rzecz, którą robisz, ma znaczenie.

Korzystaj ze wsparcia specjalistów



W wielu NGO można pogadać z psychologiem, koordynatorem, bardziej doświadczonym wolontariuszem.

Warto! Niektóre emocje są normalne, ale łatwiej sobie z nimi radzić, gdy ktoś pomoże je poukładać.

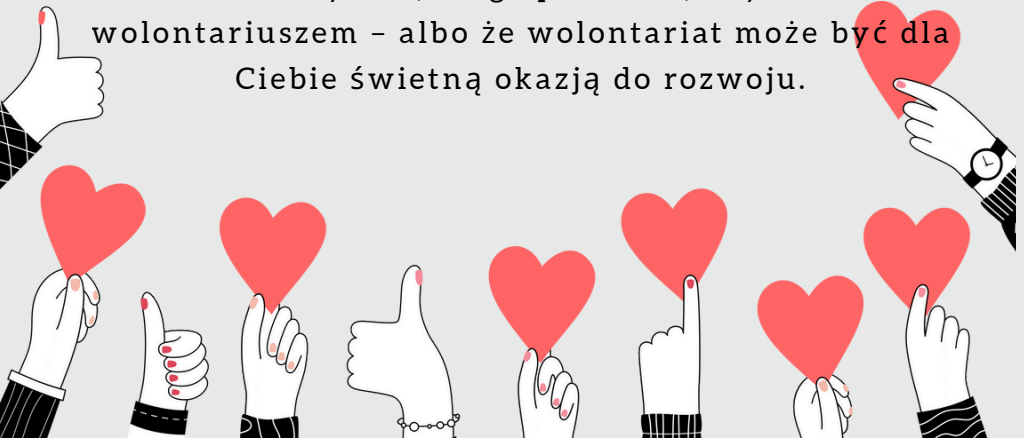
TEST NA WOLONTARIUSZA

CZY ZASTANAWIAŁAŚ SIĘ KIEDYŚ,
CZY MASZ W SOBIE CECHY DOBREGO
WOLONTARIUSZA?

*Wolontariat to nie tylko działanie na rzecz innych –
to także okazja do poznania siebie, odkrycia swoich
mocnych stron i sprawdzenia, jak reagujesz w
różnych sytuacjach.*

Ten test pomoże Ci odpowiedzieć na pytanie: czy
wolontariat jest dla Ciebie? Nie ma tu złych
odpowiedzi – każda pokazuje Twoje podejście i
może być punktem wyjścia do dalszych refleksji.

Zaznacz te odpowiedzi, które najlepiej Cię opisują,
zlicz punkty i sprawdź, w której grupie się
znajdujesz. Może odkryjesz, że już teraz masz w
sobie wszystko, czego potrzeba, aby zostać
wolontariuszem – albo że wolontariat może być dla
Ciebie świetną okazją do rozwoju.





1. Jak reagujesz, gdy ktoś prosi Cię o pomoc?

- a) Chętnie pomagam – 3 pkt
- b) Pomagam, jeśli mam czas – 2 pkt
- c) Raczej unikam – 1 pkt

2. Co czujesz, gdy angażujesz się w akcję społeczną?

- a) Satysfakcję i radość – 3 pkt
- b) Lubię, ale nie zawsze mam chęci – 2 pkt
- c) Jest mi to obojętne – 1 pkt

3. Jak pracujesz w grupie?

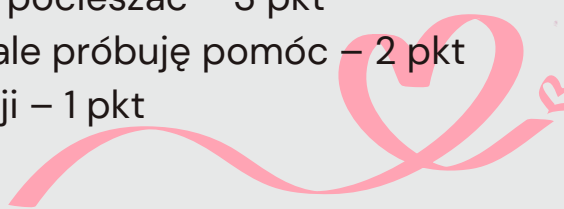
- a) Lubię współpracować i dzielić się zadaniami – 3 pkt
- b) Mogę współpracować, ale czasem się wycofuję – 2 pkt
- c) Wolę działać samodzielnie – 1 pkt

4. Co jest dla Ciebie najważniejsze w wolontariacie?

- a) Możliwość pomocy innym – 3 pkt
- b) Zdobycie doświadczenia – 2 pkt
- c) Wolny czas i brak obowiązków – 1 pkt

5. Jak reagujesz na trudne sytuacje (np. smutek innych)?

- a) Staram się wspierać i pocieszać – 3 pkt
- b) Czuję się niepewnie, ale próbuję pomóc – 2 pkt
- c) Unikam takich sytuacji – 1 pkt



6. Co robisz, gdy masz wolny czas?

- a) Szukam okazji, by pomóc – 3 pkt
- b) Spędzam czas z przyjaciółmi – 2 pkt
- c) Wolę odpoczywać samemu – 1 pkt

7. Jak podchodzisz do nowych wyzwań?

- a) Z entuzjazmem – 3 pkt
- b) Z lekką obawą – 2 pkt
- c) Staram się ich unikać – 1 pkt

8. Co daje Ci kontakt z innymi ludźmi?

- a) Radość i energię – 3 pkt
- b) Bywa męczący, ale potrzebny – 2 pkt
- c) Wolę unikać – 1 pkt

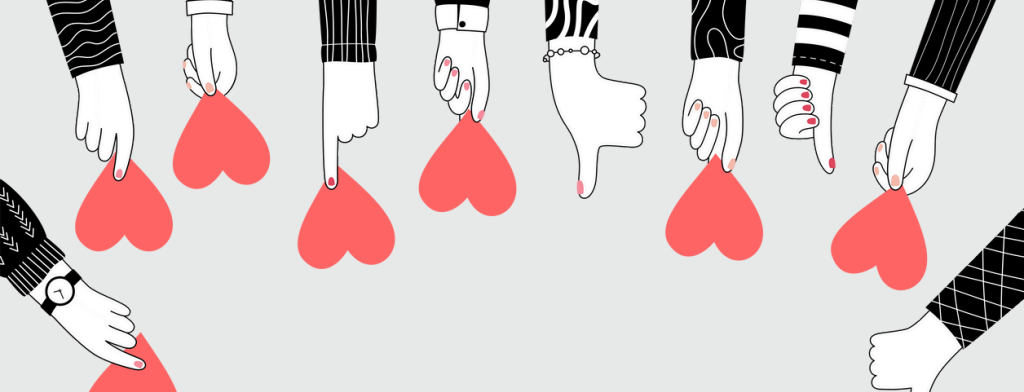
9. Jak reagujesz na odpowiedzialność?

- a) Podejmuję ją chętnie – 3 pkt
- b) Przyjmuję, ale czasem się stresuję – 2 pkt
- c) Staram się jej unikać – 1 pkt

10. Co dla Ciebie oznacza wolontariat?

- a) Szansa na pomoc i rozwój – 3 pkt
- b) Dodatkowe zajęcie – 2 pkt
- c) Obowiązek – 1 pkt





WYNIKI:

26–30 PUNKTÓW → IDEALNY WOŁONTARIUSZ!
MASZ SERCE DO POMOCY I ŚWIETNE
PREDYSPOZYCJE.

18–25 PUNKTÓW → DOBRY KANDYDAT. MASZ
POTENCJAŁ, WARTO SPRÓBOWAĆ I ROZWIJAĆ
SWOJE UMIEJĘTNOŚCI.

10–17 PUNKTÓW → POTRZEBUJESZ WIĘCEJ
MOTYWACJI. WOŁONTARIAT MOŻE BYĆ DLA
CIEBIE OKAZJĄ DO NAUKI EMPATII I
WSPÓŁPRACY.



NIEZALEŻNIE OD TEGO, ILE PUNKTÓW ZDOBYŁAŚ/EŚ – TEN TEST NIE JEST EGZAMINEM, LECZ OKAZJĄ DO REFLEKSJI. POKAZUJE, JAKIE MASZ DZIŚ PODEJŚCIE DO WOLONTARIATU I GDZIE MOŻESZ SIĘ JESZCZE ROZWIŃAĆ.

JEŚLI ZDOBYŁAŚ/EŚ WYSOKI WYNIK, TO ZNAK, ŻE MASZ W SOBIE OGROMNY POTENCJAŁ I SERCE DO POMAGANIA.
JEŚLI TWÓJ WYNIK JEST ŚREDNI, PAMIĘTAJ, ŻE WOLONTARIAT TO ŚWIETNA PRZESTRZEŃ DO NAUKI I ODKRYWANIA NOWYCH MOŻLIWOŚCI.

JEŚLI WYNIK JEST NIŻSZY, POTRAKTUJ GO JAKO INSPIRACJĘ – KAŻDY MOŻE ZACZAĆ OD MAŁYCH KROKÓW I STOPNIOWO ROZWIJAĆ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI.

NAJWAŻNIEJSZE JEST TO, ŻE WOLONTARIAT JEST DLA KAŻDEGO. NIE LICZY SIĘ PERFEKCJA, LECZ CHĘĆ SPRÓBOWANIA I OTWARTOŚĆ NA DRUGIEGO CZŁOWIEKA.



PODZIĘKOWANIA

Dziękujemy za poświęcony czas i przeczytanie tego ebooka. Mamy nadzieję, że stał się on dla Ciebie pierwszym krokiem do lepszego poznania świata wolontariatu oraz pomocą w podjęciu świadomej decyzji o zaangażowaniu społecznym.

Szczególne podziękowania kierujemy do Stowarzyszenia Pro Civium za zaufanie, otwartość oraz możliwość realizacji tego projektu. Dziękujemy za stworzenie przestrzeni, w której wolontariat ma realne znaczenie, a działania społeczne mogą przekładać się na prawdziwą zmianę.

Jeśli ten materiał zainspirował Cię do działania – nawet w najmniejszym zakresie, uznamy to za jego największą wartość.

Wolontariat nie zaczyna się od wielkich deklaracji, lecz od uważności, gotowości i pierwszego kroku.

Dziękujemy, że jesteś z nami.