

Agnieszka Chomiuk

ZARYZYKOWAĆ I ROZKWIŃNAĆ

HISTORIE O POSZUKIWANIU ODWAGI
I WEWNĘTRZNEJ MOCY



Agnieszka Chomiuk

ZARYZYKOWAĆ I ROZKWITNAĆ

HISTORIE O POSZUKIWANIU ODWAGI
I WEWNĘTRZNEJ MOCY



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Małe Wielkie Zmiany

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „Małe Wielkie Zmiany – sieć rozwoju innowacji społecznych” jest realizowany przez Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Socjalnych w partnerstwie z PwC Polska Sp. z o.o. w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego.

MINIATURY

opowiadki z sensem





Pozostać skulonym w pączku czy zaryzykować i rozkwitnąć?

Gąsienice lubiły przesiadywać na zielonym listku pod krzewem łożnianu. Przyjaźniły się ze sobą od wyklucia. Ileż było wspólnych zabaw i śmiechu. A ile wspólnych posiłków. To był czas wielkiego głodu. Jadły za pięciu. Robiły wspólne wędrówki na zielone łąki, radując później podniebienie świeżymi liśćmi i łodygami.

Były zdane na siebie. Nie cieszyły się bowiem zbyt dużą sympatią w ogrodzie. Więcej nawet, zdarzało się, że były wyśmiewane. W ogrodzie piękny wygląd miał znaczenie. Kwiaty, motyle, biedronki – wszystko piękne, kolorowe, delikatne i one, gąsienice ze swym wydłużonym, brzydkim ciałem. Do tego szczecinka na skórze i trzy pary odnóży, które ciągle się plątały podczas zabawy. O tańcu już nie wspominając.

Na początku im to tak bardzo nie przeszkadzało. Bawiły się w swoim towarzystwie, unikając co większych złośliwców. W ogrodzie było dużo zakamarków i miejsca aby się schronić przed ciekawskimi. Ale z czasem druga gąsienica zaczęła narzekać. Chciała bywać w towarzystwie, być lubianą, poznawać ogród i jego mieszkańców. Przystawał jej wystarczać liść łożnianu i towarzystwo koleżanki. Nie pomagały też pogłoski, które do nich docierały, że jak się odważą to mogą się przemienić. I że w przeszłości zdarzało się, że takie gąsienice jak one przeżywały piękne metamorfozy.

Gąsienica w to nie wierzyła. Jak ona, marne, oślizgłe stworzenie mogła liczyć, że przemieni się w coś delikatnego i pięknego? Ale drugiej gąsienicy te pogłoski zaczęły mieszać w głowie. Stała się markotna, coraz mniej jadła, nie ciekawiły ją opowieści i wspólne wyprawy na świeżą trawę, pokrytą poranną rosą. Zaczęła opowiadać przyjaciółce, że ona chyba posłucha wskazówek i zaryzykuje. Ta myśl przerażała gąsienicę. Bała się o koleżankę.

Co z nią będzie? Czy warto tak ryzykować?

Ale przyjaciółka już się zdecydowała. Przestała jeść i zaczęła przygotowania do największej metamorfozy w jej życiu. To, co nastąpiło później było straszne. Ciało jej przyjaciółki przybrało kształt poczwarki, która niczym nie przypominała tych pięknych, kolorowych motyli ani kwiatów rosnących w ogrodzie. To już chyba lepiej było gdyby została dalej gąsienicą.

Ale o to, po kilku tygodniach, chitynowa osłonka kokonu zaczęła pękać i z poczwarki wyłoniła się odmieniona przyjaciółka. Niczym nie przypominała gąsienicy. Miała zgrabne nogi i piękne szaro-bure skrzydła, a na głowie czułki.

- No widzisz? Czy nie warto czasem zaryzykować? Okręcała się wokół zdumionej gąsienicy szczęśliwa. Jestem szczupła, smukła i mogę latać. Życie jest wspaniałe! Teraz kolej na Ciebie!

- O nie, nie... wzbraniała się gąsienica. Ja już wolę pozostać sobą niż ryzykować. Kto wie jakby u mnie skończyła się ta przemiana.

Gąsienica nie miała odwagi iść w ślady koleżanki ale jej dni stawały się coraz smutniejsze. Obserwowała przyjaciółkę i zazdrościła jej metamorfozy i nowych znajomych. Nic nie cieszyło. A myśl, żeby iść w ślady przyjaciółki stawała się bardzo natarczywa. Z dnia na dzień coraz mniej jadła, zaszywała się w cieniu na ulubionym liściu, aż przyszedł dzień, że zupełnie schowała się do poczwarki. Trwała w swoim kokonie tygodniami, nie mając odwagi dokończyć przemiany. A jeśli się nie uda? Jeśli pozostanie w swojej gąsienicowej postaci?

Dni mijały, a gąsienicy wciąż brakowało odwagi aby wyjść z kokonu. Przyjaciółka opowiadała jej o pięknym ogrodzie, o nowych koleżankach i kolegach, o świecie, który będzie stał przed nimi otworem.

- Wyjdź już z kokonu. Mniej odwagę dokończyć przemianę - zachęcała. Tęsknię za Tobą.

I w końcu przyszedł poranek gdy gąsienica zdecydowała się opuścić bezpieczny kokon. Zrzuciła skorupę i stanęła przed swoją przyjaciółką jako... przepiękny, kolorowy motyl.



Warto mieć odwagę aby zaryzykować i rozkwitnąć.

A Ty, na którym jesteś etapie?

Czy nie uwiera Cię Twój kokon?

Może czas rozprostować skrzydła?



A czego Ty potrzebujesz do wzrostu?

Dwóch sadowników hodowało jabłka. Starszy miał rozległy sad, trochę zarośnięty ale zadbany. Spędzał w nim całe dni, pielęgnował i obserwował. Zdawał się na los i pogodę, dokładając od siebie tylko troskę, miłość i niezbędne zabiegi pielęgnacyjne. Drzewa kołysał wiatr, ogrzewało słońce i podlewał deszcz. Gdy przychodziły zbiory starszy sadownik zapraszał okolicznych sąsiadów by zbierali i częstowali się owocami. Jabłka były różne, jedne bardziej, drugie mniej dojrzałe, mniejsze i większe, ale wszystkie niezwykle soczyste i smaczne.

Młodszy sadownik miał już większą wiedzę o hodowli roślin, ukończył specjalistyczne szkoły i był wyposażony w dobry sprzęt. W jego sadzie pracowało wielu pomocników. Podlewali, nawozili, budowali szklarnie na młode drzewka. Chronili od wiatru, deszczu i słońca. Wiatr czasem był porywisty, łamał gałęzie i strącał owoce z drzew. Deszcz zawierał toksyczne związki, mógłby zaszkodzić owocom, a słońce bywa takie zdradliwe... Młody sadownik dużo czasu i uwagi poświęcał na uczone książki i mądre wykłady. Był naprawdę pilnym i zaangażowanym sadownikiem. Gdy przychodził sezon jego drzewa też rodziły owoce. Były pięknego koloru, równe i bez żadnych defektów. A jednak żadne z nich w smaku nie przypominało jabłek starszego sadownika.

Ponieważ młodszy sadownik naprawdę kochał swój sad wybrał się do starszego po poradę.

- Kocham swój sad, dokładam wszelkich starań, dbam o niego i go chronię. A jednak nie osiągam takich efektów jak Ty. Dlaczego?

Pomyśl, powiedział sadownik. Chornisz swój drzewa i dbasz o nie. To bardzo dobrze. Ale każdy owoc by dojrzeć potrzebuje wiatru, który będzie trącał jego gałęzią., by nabrał siły i krzepkości. Potrzebuje słońca, które doda mu słodyczy i koloru. Potrzebuje deszczu, który nawodni i przyśpieszy jego wzrost. Musi doznać próby i wolności.



A czego Ty potrzebujesz do wzrostu?

Co jest Twoim słońcem?

Co jest Twoim wiatrem?



Zostań moim tatusiem

Był chłopcem biednym i samotnym. Po śmierci matki przygarnęło go wujostwo i mieszkał teraz w cichym kącie na stryżku. Był w domu jak ten Kopciuszek z bajki – popychadło najgorsze. Obdarty, wychudzony, o lęklwym, niespokojnym serduszku, zdobył miano podwórkowego głupka. Rówieśnicy naśmiewali się z niego, drwili i bawili jego kosztem. A on, biedaczek, schylał głowę, odchodził pokornie i tylko wielkie łzy na końcówkach rzęs pokazywały jak bardzo cierpiał.

Chciał mieć kogoś bliskiego, takiego tylko dla siebie, kto zawsze by go bronił, osłaniał przed całym złem świata. Ale nikt go nie chciał.

Gdy jego koledzy szli ze swymi tatusiami na ryby i wymachiwali dumnie wędkami – jemu było tak przykro... Bo i kogo miał chwycić za rękę, za kim pobic nad wodę, do lasu? Przecież nie miał nikogo.

Pewnego słonecznego dnia do miasteczka przyjechał cyrk. Dla małych dzieci było to ogromne wydarzenie. Szybciutko pobiegły prosić rodziców, by kupili im bilety na to wspaniałe widowisko. I dotąd błagały, aż zrezygnowani rodzice porzucali zajęcia, by kupić bilety dla swych malców.

W niedzielne popołudnie wszystkie dzieci z podwórka ze swymi rodzinami wyruszyły do cyrku. I tylko jeden, mały chłopiec przez szpary w sztachetach patrzył zazdrośnie w kierunku wielkiego, kolorowego namiotu. A potem powoli, ze spuszczoną główką ruszył w tamtą stronę. Aż stanął za wielkim ogrodzeniem – jakże bardzo chciał być tam, wśród radosnego, pełnego entuzjazmu tłumu...

Idąc wzdłuż ogrodzenia w pewnym momencie natknął się na niewielką dziurę. Szybciutko, niewiele myśląc, wśliznął się do środka. Troszkę przestraszony, ale jeszcze bardziej zaciekawiony, podszedł do pustych klitek stojących za namiotem. Stał i patrzył. Aż nagle ktoś złapał go silnie za ramię. Przestraszony odwrócił głowę... Za nim, w śmiesznym przebraniu, stał kłown.

W pierwszej chwili człowiek ten chciał wyrzucić pętającego się tu dzieciaka, ale spojrzał mu w oczy i... przeraził się ogromem cierpienia, jakie w nich zobaczył.

- I co ja mam z tobą zrobić? – spytał.

Chłopiec ufnie przysunął się do człowieka, w którym nagle poczuł wielkie ciepło i pełen dziecinnej naiwności rzekł:

- Zostań moim tatusiem...

Na drugi dzień dzieci opowiadały sobie wrażenia z cyrku. W trakcie ich gorącej dyskusji wbiegł na podwórko wyśmiewany przez nich kolega. Ale jakże chłopiec ten był odmieniony. W jego oczach odbijało się wielkie szczęście, a buzia jaśniała niczym to żółte jak landrynka słońko. Chłopiec podbiegł i pełnym radości głosem oznajmił, że znalazł tatusia.

Dzieci nie wierzyły w postać Przyjaciela-Kłowna, który pokochał chłopca i obiecał po niego wrócić.

- Ależ z ciebie głupek! I ty naprawdę uwierzyłeś w to co on mówi? – śmiały się z niego.

- Naprawdę czekasz na to, że przyjedzie po ciebie, wierzysz w to, że cię kocha?!

- Tak! – odpowiedział z wiarą ogromną chłopiec. Bo jak się ze mną żegnał, to płakał...



Co sprawia, że Ty czujesz się kochana?

Kiedy ostatnio czułaś się kochana?

Jak Ty okazujesz, że kogoś kochasz?



Skowronek i Mrówka

Skowronek urodził się wiosennym świtem. Był mały, zwinny i szczęśliwy. Przyniósł światu wiosnę, nadzieję i dobre nowiny. Trącał płatki bladoróżowych kwiatów, opalał się w słońcu a wiatr kołysał go do snu. Łąka była jego domem, niebo i słońce przyjaciółmi. Żył sobie wolny i radosny. Całował stokrotki w czubek ich nosków, latał z kolorowymi motylami aż pod same mięciutkie, błękitne chmurki. Zawisał pod nieboskłonem i śpiewał w uniesieniu, jak tylko on potrafił, pięknie, krystalicznie. Nocą rozmawiał z błyszczącymi gwiazdami... I było mu dobrze.

Tak, był podziwiany... Gdy śpiewał, świat zamierał. Całe stworzenie słuchało jego pieśni, był natchnieniem dla poetów i niedoścignionym przykładem wolności i swobody dla pozostałych. Niczym mistyk, który składa u progu bram do niebios, najpiękniejsze dary w postaci przepętnionych pięknem pieśni. Tylko, że jemu z czasem zaczęło się to wydawać tak mało produktywne, mało przydatne...

Latając obserwował czasem z daleka niezwykłą rodzinę, mieszkającą na skraju łąki, pod lasem – liczną, zorganizowaną, cały czas zajętą pracą. Jakże to musiało być przyjemne, tak ramię w ramię, każdego dnia, wspólnie budować coś, co ma sens...

W tej niezwykłej rodzinie podglądanej przez Skowronka mieszkała Mrówka. Jak każdy, w jej rodzinie miała swoje zadania i swoją rolę do spełnienia. Mrówka, jak wszystkie jej siostry była pracowita, wytrzymała i silna. Każdy dzień spędzała na systematycznej, ciężkiej pracy. Budowała gniazdo, broniła go, zbierała pożywienie, opiekowała się potomstwem. Spędzała dzień ze swą głośną, zajętą rodziną, nie wyobrażając sobie świata bez niej i bez mrowiska. Czasem tylko wczesnym świtem gdy dzień się dopiero budził Mrówka siadała na chwilę na skraju mrowiska i słuchała porannej pieśni Skowronka – tego niedościgniętego dla niej

Superbohatera, odważnego, wspaniałego, wolnego i niezwykle utalentowanego. Czuła się wtedy taką małą, malutką mróweczką przy nim.

W tych chwilach jej zadania i obowiązki stawały się przykrą koniecznością. I mimo, że na co dzień je lubiła wydawały jej się takie nudne, przyziemne i mało ważne.

Któregoś poranka Skowronek zaczął dzień swą poranną pieśnią, siedząc na gałęzi nad mrowiskiem i obserwując poranny rozruch. Dopiero świtało więc mrówki powoli budziły się do swych codziennych obowiązków.

Wczesnym świtem Mrówka obudziła się słysząc swą ulubioną pieśń tuż nad uchem. Taka okazja może się nie powtórzyć... Szybciutko wspięła się na gałąź i siadła w pobliżu swojego Bohatera.

- Oooo, dzień dobry Mrówko. Jak miło, że się zjawiłaś. Chętnie bym z Tobą chwilę porozmawiał. Skowronek zorientował się, że ma towarzystwo.

- Tak? To, to bardzo miło... Tylko, że ja... ze mną... to chyba nie będziesz miał o czym rozmawiać. Ja nie znam tego wielkiego świata. Nigdy nie odchodzę od mrowiska dalej niż na kilka kroków. A poza tym, zaraz muszę wracać do pracy. Mamy plan na dziś no i każdy swoje zadania, jak się spóźnię ze robotą to i moje siostry nie będą mogły wykonać tego, co zaplanowane.

- Jakie to niezwykle... - odezwał się Skowronek. I wy tak codziennie, razem, tak samo, według planu? Zazdroszczę, to musi być bardzo przyjemne, mieć zadania, znać się na nich i codziennie spokojnie je wykonywać.

- Jak to? Przecież to nudne i rutynowe – zdziwiła się Mrówka. No i ten nawyk nie odpuszczania, zdyscyplinowanie. I stres, czy wszystko wykonam na czas. Ty to masz dopiero wolność... Wzbijać się wysoko, zachwycać! Nie mieć planu, tylko codziennie latać bez celu.

- Ależ ja co dzień mam masę spraw do wykonania! Muszę zachwycać, śpiewać, latać wysoko, nieść zachwyt i nadzieję, budzić świat do życia, zachęcać do odważnych czynów. Wiesz jaki to każdego dnia budzi we mnie niepokój? Czy się uda? Czy sukces będzie spektakularny?

Między Skowronkiem i Mrówką zapadła cisza pełna zdziwienia i namysłu. Pierwsza ocknęła się z zamyślenia Mrówka.

- Wiesz, naprawdę muszę już lecieć bo nie wykonam mojej codziennej normy. A tak lubimy wieczorem cieszyć się z dobrze wykonanej pracy.

Ale chcę Ci powiedzieć, że to, co robisz jest cudowne. Nie musisz się martwić o efekt. Bądź sobą, lataj, śpiewaj, bo dla nas i dla całej społeczności jesteś niezwykły, odważny i piękny. Będziemy Cię dalej podziwiać!

- Och dziękuję, to bardzo miłe. A Ty nie zamartwiaj się o Wasz plan i zadania. Jesteście najbardziej pracowitymi mieszkańcami tego lasu i łąki. Wiem co mówię, bywałem już tu i tam... – krzyknął Skowronek za oddalającą się Mrówką.

Odtąd każdego poranka Mrówka i Skowronek zamieniały ze sobą słowo lub tylko odnajdywały się spojrzeniem i uśmiechały się do siebie. I były szczęśliwe, każdy robiąc to, co potrafi najlepiej.



Co kształtuje Twój cel?

Czy czerpiesz radość z tego co robisz, gdzie jesteś?

Czy przyglądasz się sobie?

Znasz swoje lęki, potrzeby, przekonania?

Co możesz zrobić inaczej?

Co może wzbudzić na nowo Twój entuzjazm?



Dary

Pan i jego sługa wracali z wyprawy. Wiele dni i nocy ich nie było. W domu czekała na Pana jego piękna, delikatna małżonka. I na sługę czekała w domu jego dobra, gospodarna żona. Zanim dotarli do domu zajechali na jarmark by zakupić swym żonom kwiaty. Pan kupił przepiękne orchidee, stylowe i elegancie. Sługa, dorodnego kaktusa.

- Proszę o piękna Pani to kwiaty godne Ciebie – rzekł Pan do swej żony. Ich niezwykły wygląd i zapach oddaje Twoją urodę. Niech będą symbolem mojej miłości.

- I ja mam dla Ciebie kwiat żono – rzekł sługa wręczając kaktusa. Jest silny i dorodny jak Ty. Potrafi zaradzić chorobie i przetrwa nawet w najgorszych warunkach.

Pani zachwycała się urodą podarowanych kwiatów, zaś żona sługi cisnęła kwiat ze złością w kąt.

Codziennie żona sługi podlewała piękne orchidee na życzenie Pani. Ich pielęgnacja przysparzała jej dużo trudu. Gdy orchideom było za ciemno, nie kwitły, gdy za widno – na liściach pojawiały się oparzenia w postaci ciemnych plam. Ich piękny zapach bywał męczący, a płatki wędły i opadały mimo największych starań.

Zapomniany kaktus stał natomiast w kącie. Ale do czasu. Po raz pierwszy przypomniała sobie o nim żona gdy Panią rozboleły stawy. Właściwości kaktusa okazały się cudotwórcze. Koił ból, przydawał się na okłady i mikstury. Żona wielokrotnie sięgała po jego niezwykły miąższ przy okazji różnych dolegliwości swojej Pani i własnych, wspominając z wdzięcznością swego mądrego męża.



Co świadczy o rzeczywistym pięknie?

Co jest dla Ciebie naprawdę ważne?

Co jest w Tobie najlepszego, czym możesz obdarować innych?

Jak jesteś obdarowana przez życie?

Co masz najcenniejszego?



Jerzyk

Jerzyk był w ciągłym biegu. Tyle jeszcze do zrobienia, zobaczenia, usłyszenia. Świat jest taki ekscytujący! Nie ma sensu marnować czasu na przystanki. Trzeba lecieć, dalej, wyżej, bić kolejne rekordy. Nawet na sen było mu szkoda czasu. Bo jak tu spać? Skoro świat proponuje tak wiele...

Każdy najmniejszy podmuch wiatru muskał, dotykał, poruszał najcieńsze struny pragnień, głodów... Powodował ciągły brak. Och, jak dobrze było Jerzykowi znane to dojmujące uczucie niepełności, nienasycenia, poszukiwania.

Aż przyszedł dzień, gdy Jerzyk się zakochał w pięknej, mądrej Jaskółce. Równie zwinna jak on, kochała latanie ale lubiła też pobyc na ziemi. W pierwszych miesiącach unosiła ich miłość i emocje. Zwiedzali wspólnie okolicę, robili długie wyprawy, brakowało im czasu na sen i nudę. Jerzyk miał ciągle coś do pokazania swojej Ukochanej, coś do zrobienia, coś do odkrycia...

Ale Jaskółka zaczęła tęsknić za tym aby obudzić się we własnym gnieździe, w tym samym miejscu, kompletna, spełniona, szczęśliwa. Nużyły ją już ciągłe wyprawy i konkursy na najdłuższy lot, krótkie drzemki w locie lub na przygodnych gałęziach. Zatekniła za domem, własnym uwitym gniazdem, piskletami. Chciała mieć swoje miejsce i swoją rodzinę.

Ale Jerzykowi nie podobał się taki scenariusz. Przecież tyle świata jest jeszcze wokół, tyle odkryć, przeżyć! Trzeba pędzić, lecieć, podążać za kolejnymi podmuchami wiatru...

Tęsknota za bezpieczną przystanią, bezpieczeństwem i spokojem Jaskółki nie mogła się spotkać z tęsknotami i nienasyceniami Jerzyka. Tej próby nie przeszli.

Minął czas. Jaskółka uwiła gniazdo z pewnym smukłym, niebiesko-czarnym towarzyszem o ceglastoczerwonym czole. Bywa, że odbywają długie wyprawy, lubią przestrzeń i lot. Ale z przyjemnością wracają do swego gniazda, gdzie są ze sobą, spokojni i bezpieczni bo mają swoje miejsce na ziemi.

Ostatnio zaczynają myśleć o poszerzeniu rodziny. Kto wie, może wiosną...

A co u Jerzyka? Wciąż lata... Bo przecież jest jeszcze tyle rzeczy do obej-
rzenia, głodów do nasycenia, ambicji do zaspokojenia...



A Ty, czy wybierasz koncentrację na „celu”?

Czy wybierasz „dziś”?

Spokój w miejsce niepokoju?

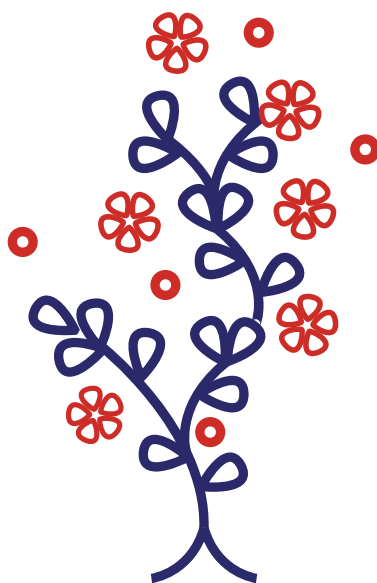
Ukojenie w miejsce nienasyceń?

Ćwiczmy uważność. Dbajmy o realizację celów.

Nie szukajmy zamienników.

MANUFATURA ZMIANY

pomocnik metodyczny



METAFORA WYZWAŁA ZMIANĘ

Praca w oparciu o metaforę może być źródłem nie tylko twórczości ale także podstawą do zmian w myśleniu, postrzeganiu siebie, inspiracją do działania w oparciu o wyobraźnię i emocje.

Poprzez metaforę można dotykać spraw trudnych, delikatnych, wrażliwych. Metafora stwarza bowiem bezpieczną przestrzeń do komunikacji, obrazowania, przekazywania uczuć i emocji, bez ograniczeń i lęków. To z kolei przekłada się na sposób komunikowania się z innymi a także docieranie do swoich głębokich przekonań i wartości.

Metafora to także klucz do zrozumienia sposobu myślenia, funkcjonowania swojego i innych. Pozwala na oderwanie od barier i ograniczeń. Wyzwała twórcze myślenie, powrót do marzeń i pragnień. Ma moc sprawczą.

Stare metody prowadzą do starych rozwiązań. Metafora poprzez swoją moc świeżości, kreatywności otwiera oczy na nowe przestrzenie, możliwości, rozwiązania. Niesie prawdziwą zmianę. W bezpieczny sposób. Pełen piękna, wrażliwości, opowieści, obrazów. Pozwala na bycie blisko ze sobą i tworzyć więzi z innymi.

GRUPA DAJE SIĘ

Kryzys jest trudną lekcją życia, odbierającą siłę, poczucie wartości, często także nadzieję na zmianę. Rzeczywistość przytłacza, pozbawia energii, zatrzymuje w miejscu. Aby odkryć świat na nowo, uwierzyć w możliwość poprawy życia i poczuć siłę sprawczą trzeba ogromnego wysiłku. To trudna droga, krok po kroku, a każdy z nich to krok milowy.

W tym trudnym czasie zagładanie w głąb siebie jest niezwykle bolesne. Dlatego warunkiem przygotowania do zmian jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni. Zarówno w zakresie miejsca, osób jak i stosowanych metod i narzędzi pracy.

Grupa wsparcia dla kobiet musi mieć charakter zamknięty, intymny. Musi być w niej miejsce na dobrowolność, odpowiedni czas i wzajemność. To właśnie podobieństwo przeżyć i doświadczeń powoduje wzmocnienie, dzielenie się zrozumieniem i wsparciem emocjonalnym.

OPOWIEŚĆ JEST INSPIRACJĄ

Zmiany są trudne, bolesne, przytłaczające, wydają się nieosiągalne. Możliwe tylko w... baśniach, historiach, zasłyszanych opowieściach. Tam bohaterowie są zdeterminowani, odważni, a cały wszechświat nawet jeśli początkowo rzuca kłody pod nogi, w rezultacie magicznie wspiera w osiągnięciu celu. Opowieść to dobry początek aby powrócić do marzeń i możliwości, poszukać inspiracji i uwierzyć, że zmiana jest możliwa.

WEWNĘTRZNA MOC JEST CELEM

Celem grupy wsparcia jest inspirowanie do odkrywania swoich możliwości, wewnętrznej siły i odwagi. Aby każda z kobiet dojrzała do tego by zaryzykować i rozkwitnąć. Aby świadomie i trwale dokonywała zmian w swoim życiu.

PROSTE PYTANIA RODZĄ TRUDNE ODPOWIEDZI

Grupa wsparcia opierać się będzie na pracy z metaforą i prostych ćwiczeniach coachingowych. Coaching jest niezwykle skutecznym narzędziem wprowadzania zmian w życiu osobistym. Główną techniką coachingową jest sztuka zadawania pytań. Dzięki pytaniom człowiek zostaje zmuszony do przyjrzenia się swoim przekonaniom i do ich weryfikacji. Rozwój poprzez techniki coachingowe i pracę z metaforą jest przeciwieństwem doradztwa, nauczania czy mentoringu. To wyzwalacz ludzkiej energii i potencjału. Jest podróżą, w głąb siebie, w nieznaną pokłady zasobów, umiejętności, motywacji. To odkrywanie nowych lądów, znaczeń, nabieranie nowego spojrzenia i osiągnięcie nieosiągniętego.

PRACA NAD SOBĄ PRZYNOŚI ZYSK

Dzięki grupie wsparcia członkinie mogą:

- poczuć się bezpiecznie;
- dzielić się doświadczeniem, zwłaszcza trudnym;
- znaleźć siłę do rozwiązania problemów;
- pokochać siebie;
- pracować nad swoim rozwojem;
- nauczyć się brać odpowiedzialność za swoje decyzje;
- szukać wewnętrznej motywacji realizowania wyznaczonych celów;
- poszukać nowych dróg rozwoju;
- znaleźć alternatywę dla swojej aktualnej sytuacji;
- zmienić swoje życie;
- osiągnąć to, co sobie zaplanują.

MAŁYMI KROKAMI DO DUŻYCH ZMIAN

Praca powinna odbywać się w kameralnej, małej grupie /max. 10 osób/. Ilość spotkań zależy od potrzeb grupy i czasu potrzebnego do otwarcia, akceptacji i zmian. Częstotliwość spotkań, harmonogram i obowiązujące na spotkaniach zasady powinny być z góry ustalone aby dawały poczucie komfortu i bezpieczeństwa.

Punktem wyjścia do rozmów, ćwiczeń i wzmacniania kobiet jest krótka historia, która odnosi się do ważnych wartości w życiu każdego człowieka. Ale też obszarów, które są niezbędne do pracy nad swoim poczuciem wartości, określaniem potrzeb i zasobów, umiejętności stawiania granic. To zwrot ku metaforze aby w sposób kreatywny i bezpieczny odnieść się do uczuć, lęków, przekonań. To punkt wyjścia do opowieści serca każdej z uczestniczek.

Każda z historii odnosi się do innych obszarów wartości. Pierwsza mówi o lęku i odwadze, o możliwościach, które ma każdy z nas. O wykorzystanych szansach i pięknych metamorfozach. Druga kieruje uwagę do tego co stanowi

prawdziwą wartość w życiu, co wzmacnia i buduje. Trzecia opowieść odnosi się do największej potrzeby każdego człowieka – do bycia kochanym. Stawia trudne pytania o to, co świadczy o prawdziwej miłości. Jak kochamy i chcemy być kochane. Historia czwarta to zwrot ku naszym przekonaniom, czerpania radości z tego co się robi i poszukiwania odpowiedzi o prawdziwy cel. Kolejna opowieść nawiązuje do zasobów, tych ukrytych darów, które każdy nosi w sobie. Ostatnia historia to ćwiczenie w uważności. Poszukiwanie spokoju, akceptacja rzeczywistości i świadomy wybór tego, co dla nas dobre.

W pracy z grupą wsparcia można również zastosować dodatkowe ćwiczenia, zamieszczone poniżej, poszerzające myślenie, wyobraźnię, kształtujące cele i pozwalające na poszukiwanie rozwiązań.

PYTANIA I ĆWICZENIA

- Jakie głębokie pragnienie zakopałaś w sobie z lęku przed podjęciem ryzyka?
- Przed jakimi ważnymi decyzjami powstrzymuje Cię lęk przed konsekwencjami?
- Co zyskujesz ulegając lękowi?
- Jaka jest cena, którą za to płacisz?
- Gdybyś była całkowicie świadoma, że życie może się skończyć w każdej chwili, to na co chciałabyś się wreszcie odważyć?

Planowanie marzeń

- Kim jesteś w swoim idealnym świecie?
- Co robisz?
- Co dzięki temu zyskujesz?

Zaplanuj swoje marzenia. Stwórz swoją mapę marzeń.

W moim idealnym świecie:

Jestem... (Powiedz, pokaż kim jesteś)

robię... (Powiedz, pokaż co robisz)

z... (Powiedz, pokaż z kim to robisz)

bo... (Powiedz, pokaż dlaczego to robisz)

i dzięki temu... (Powiedz, pokaż co zyskujesz)

KARIERA, PRACA



NAUKA, ROZWÓJ



PRZYJACIELE



HOBBY, PASJE



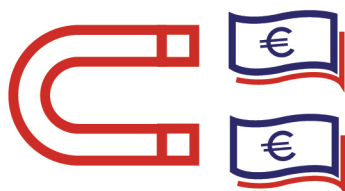
ZDROWIE



RODZINA



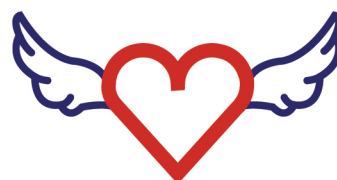
BOGACTWO



MĄDROŚĆ



MIŁOŚĆ



Głęboko wierzę, że Twoje marzenia są osiągalne i możliwe do zrealizowania.
Zacznijmy wspólnie pracę nad nimi.

Teraz zostawiam Cię z Twoją Mapą Marzeń.
Jak Ci się podoba? Co Cię w niej zaskoczyło? O czym teraz myślisz?

**Ja wierzę i Ty głęboko wierz, że wszystkie Twoje marzenia są osiągalne
i możliwe do zrealizowania. Pracuj nad nimi każdego dnia.**

Podróż bohatera

Początkowe etapy można opisywać słownie lub w postaci rysunku. Można też wykorzystać do ćwiczenia planszę i figurki z dowolnej gry planszowej.

START >

ZWYCZAJNY ŚWIAT

- Jaki jest Twój zwyczajny świat?
- Kim jesteś?
- Z kim jesteś?
- Co jest dla Ciebie teraz ważne?
Jakim sprawom poświęcasz swój czas i uwagę?

ZEW PRZYGODY

- Co jest dla Ciebie wyzwaniem?
- Co chciałabyś zmienić w swoim świecie?
- Co zakłóca Twój porządek?

WYBÓR BOHATERA

- Zastanów się w jaki sposób uporać się z problemem?
- Jakimi potrzebnymi są cechy aby wykonać zadanie?
- Jaki bohater poradziłby sobie w tej sytuacji. Dlaczego właśnie ten?

MĄDRY STARZEC LUB NAUCZYCIEL

- Zastanów się kto może Ci pomóc w tym zadaniu?
- Jakimi zasobami dysponujesz?
- Pomyśl o kimś, kto jest Twoim autorytetem.
Co on/ona zrobiliby na Twoim miejscu?

SPRZYMIERZEŃCY I WROGOWIE

- Zastanów się jakie możesz napotkać przeszkody?
- Kto/ co jest Twoim największym wrogiem?
- Co Ci może pomóc? Co jeszcze?
- Kto może być Ci oparciem?

SŁABOŚCI

- Co zrobisz gdy opadniesz z sił?
- Co się stanie gdy poniesiesz porażkę?
- Jak ważna jest dla Ciebie ta podróż?
- Co Ci daje siłę?
- Co możesz zrobić aby zmotywować się do dalszego działania?
- Co możesz zmienić w planie swojej podróży?



KONIEC PODRÓŻY

- Osiągasz cel.
- Co czujesz?
- Co widzisz?
- Co słyszysz?
- Jak to jest osiągnąć cel?
- Jak tego dokonałaś?
- Jak teraz wygląda Twoje życie?

Analiza zmiany sześciu kapeluszy de Beno

Metaforyczne kapelusze poszerzają myślenie i pozwalają zrozumieć inne osoby. W trakcie ćwiczenia należy przyjrzeć się problemowi na kilka sposobów, za każdym razem wyobrażając sobie, że zakłada się inny, metaforyczny kapelusz.

- Kapelusz czerwony to **emocje, odczucia, intuicja**.
- Kapelusz biały to **fakty i liczby**.
- Kapelusz czarny skupia się na **ukrytych niebezpieczeństwach**.
- Kapelusz żółty symbolizuje **postawę optymistyczną**.
- Kapelusz zielony to **kreatywne i innowacyjne myślenie**.
- Kapelusz niebieski przyjmuje rolę **organizacyjną** czuwania nad przebiegiem procesu.

UCZUCIA



FAKTY



PRZESTROGI



POZYTYWY



PLANY

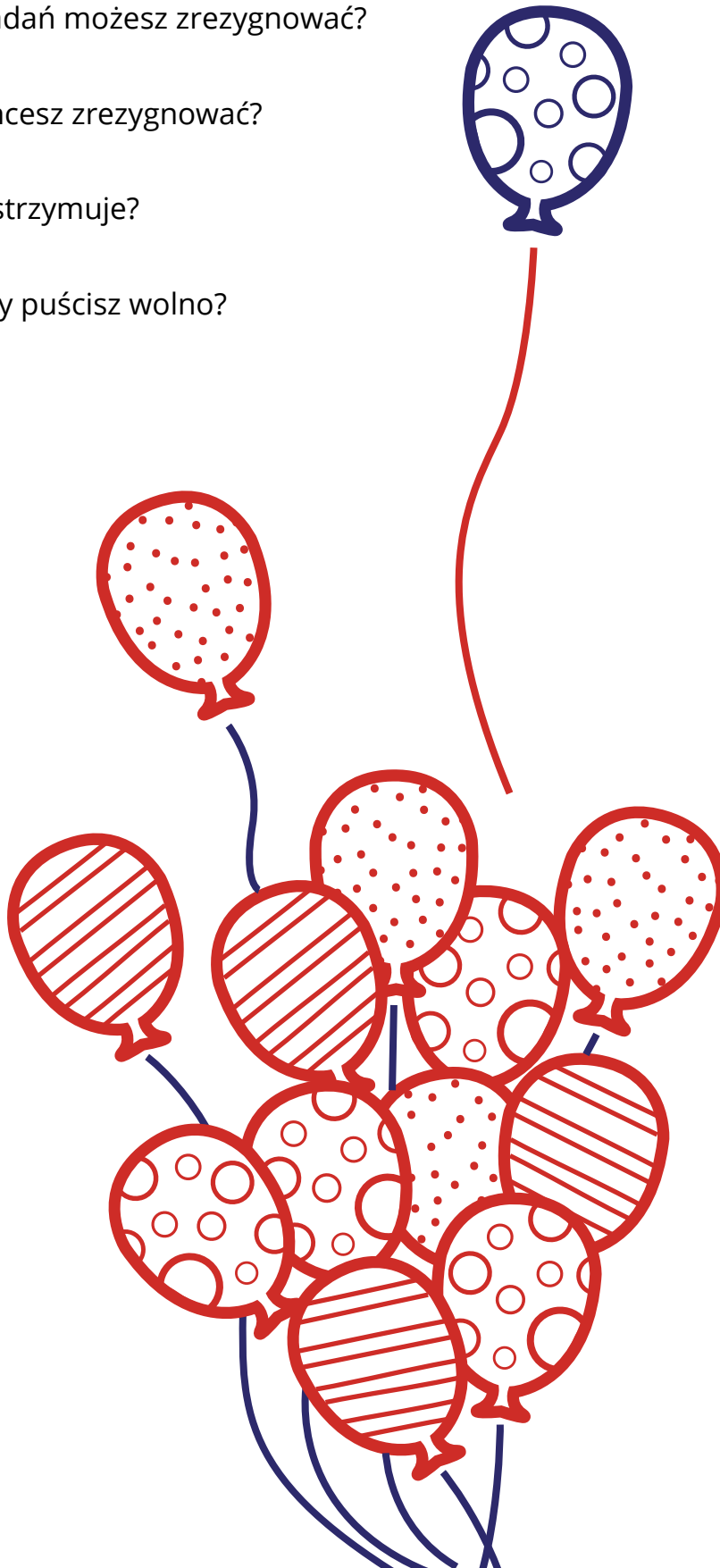


MOŻLIWOŚCI



Balony

- Których zadań trzymasz się kurczowo? Dlaczego?
- Z których zadań możesz zrezygnować?
- Z których chcesz zrezygnować?
- Co Cię powstrzymuje?
- Które balony puścisz wolno?



Wywiad

Bądź bohaterem – udziel wywiadu. Wyobraź sobie, że jesteś osobą, która dokonała niezwykłych czynów. Puść wodze fantazji i spróbuj odpowiedzieć na pytania dziennikarza.

- Co czujesz wiedząc, że osiągnęłaś ogromny sukces?
- Jak to się wszystko zaczęło?
- Od czego zaczęłaś przygotowania?
- Jak długo trwały przygotowania?
- Co było najtrudniejsze?
- Bałaś się?
- Jak sobie radziłaś ze strachem?
- Co Ci najbardziej pomogło?
- Z czego jesteś najbardziej dumna?
- Jak tego dokonałaś?
- Co teraz czujesz?
- Co jeszcze chciałabyś osiągnąć w najbliższym czasie? Jakie masz plany?

Ćwiczenia opracowane na podstawie: „Coaching LifeBook”; T. Stoltzfus, „Sztuka zadawania pytań w coachingu”; J. Bird, S. Gornall, „Sztuka coachingu”; E. de Bono, „Sześć kapeluszy myślowych”; D. Skublicka <http://dorotaskublicka.pl/>

Góra lodowa

DUCHOWOŚĆ: Co istnieje dla Ciebie więcej? Jaka jest twoja globalna intencja?

MISJA: Dokąd zmierzasz?

TOŻSAMOŚĆ: Kim jesteś?

WARTOŚCI: Co jest ważne? Po co to robisz?

PRZEKONANIA: Jak myślisz o sobie, świecie i ludziach? Co jest możliwe?

UMIEJĘTNOŚCI: Co umiesz?

ZACHOWANIA: Jak się zachowujesz? Jak to robisz?

ŚRODOWISKO: Kiedy? Gdzie? Z kim? W jakim otoczeniu?



Koło życia

Koło życia pozwala dokonać samooceny w ośmiu kluczowych dziedzinach życia.

- Praca – kariera zawodowa
- Pieniądze – dochody, inwestycje
- Dom/ rodzina
- Rozwój osobisty
- Zdrowie i wypoczynek
- Przyjaciele/ życie towarzyskie
- Życie małżeńskie/ miłość
- Duchowość

Oceń swoje zadowolenie w każdej z przedstawionych tutaj dziedzin życia w skali od 0 do 10.

Gdy patrzysz na wyniki, co Ci się rzuca w oczy?

Opowiedz mi o dwóch sferach, które oceniłaś najwyżej, i o dwóch, które oceniłaś najniżej.

Z czego wynika taka ocena?

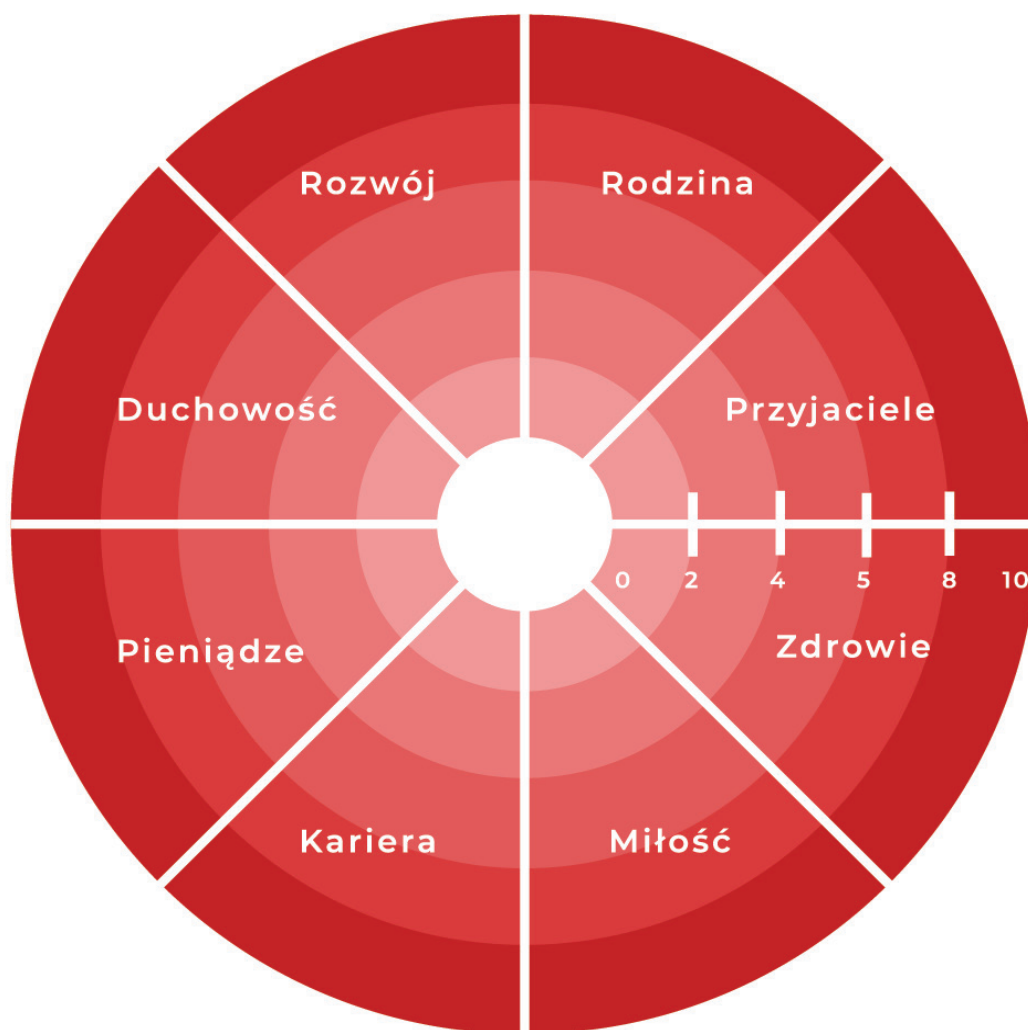
Nad którą sferą jesteś gotowa popracować?

W której dziedzinie moglibyśmy uzyskać największe rezultaty przy najmniejszym wysiłku?

Co sprawiło, że wybrałaś tę kategorię, by nad nią pracować?

Jak wyglądałby poziom 10 w tej kategorii?

Co musiałoby się stać abyś zmieniła ocenę.... na 8 w tej dziedzinie? A na 10?



Pokaż mi swoich przyjaciół a powiem Ci, kim jesteś.



Wypisz na kartce imiona kilku swoich przyjaciół, znajomych, osób z którymi najczęściej przebywasz. Po jednej stronie kartki wypisz wszystkie cechy, które u nich lubisz, cenisz. Po drugiej wszystkie cechy, które Ci w nich przeszkadzają. Niżej wpisz swoje imię. Po lewej stronie wypisz wszystkie cechy, które w Tobie lubią przyjaciele. Po prawej wszystkie, które im w Tobie przeszkadzają.

Co ta kartka Ci mówi o Tobie?

Co widzisz?

Co lubię? Co mi przeszkadza?

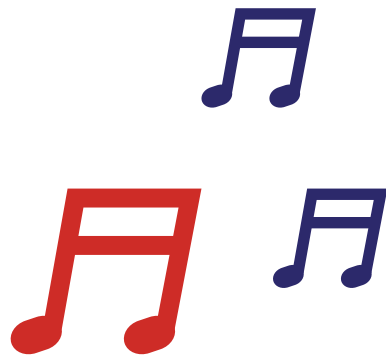
Co we mnie lubią? Co im we mnie przeszkadza?

Ćwiczenia opracowane na podstawie: „Coaching LifeBook”; T. Stoltzfus, „Sztuka zadawania pytań w coachingu”; J. Bird, S. Gornall, „Sztuka coachingu”.

Piosenka

Pomyśl o swojej ulubionej piosence. Włącz sobie tę piosenkę. Przesłuchaj ją kilka razy. Zamknij oczy i podążaj swobodnie za słowami tekstu, pojawiającymi się w głowie obrazami, wywołanymi emocjami. Jak masz ochotę to możesz nucić razem z wykonawcą.

- Gdzie byłeś słuchając tej piosenki?
- Jak wyglądałaś?
- Jak się czułaś?
- Co Ci grało w duszy podczas słuchania utworu?
- Jak możesz wrócić do tych uczuć?
- Co dałoby Ci odtwarzanie w głowie tej piosenki w różnych chwilach życia?



Powrót dziecka

Przywołaj w pamięci obraz dziecka, którym byłaś.

To dziecko Ty:

- Jak wygląda, co robi, jak się bawi, gdzie przebywa?
- Kto jest z Tobą, kto jest w pobliżu?
- Co czujesz?
- O czym marzysz?
- Przywołaj to marzenie, zobacz je, poczuj...
- A teraz wróć myślami do siebie z dnia dzisiejszego i powiedz:
- Jak ważne jest dziś Twoje marzenie dziecka?
- Czy się spełniło?
- O czy marzysz dziś?
- Pomyśl, co możesz dziś jako dorosły czego nie mogłaś jako dziecko?
- Co utraciłaś?
- Jak możesz do tego wrócić?
- Przypomnij sobie coś co – wydawało Ci się, że nigdy się nie uda, a jednak się udało. Jak tego dokonałaś?
- Pomyśl sobie, gdybyś dziś miała beztroskę dziecka, o czym byś marzyła?

Ćwiczenia opracowane na podstawie: „Coaching LifeBook”; T. Stoltzfus, „Sztuka zadawania pytań w coachingu”; J. Bird, S. Gornall, Sztuka coachingu; //stacjacoaching.pl/2015/10/20/cwiczenie-co-ci-w-duszy-gra/

Metafora



Gdybyś była zwierzęciem byłabyś

Gdybyś była muzyką byłabyś

Gdybyś była miejscem byłabyś

Gdybyś była filmem byłabyś

Gdybyś była potrawą byłabyś

Lista gdybania

- Gdybyś mogła mieć wszystko, to czego naprawdę byś chciała?
- Gdyby to było możliwe, to jak by to się stało?
- Przypuśćmy, że nie byłoby przeszkód. Jak wyglądałaby droga?
- Gdyby dało się znaleźć rozwiązanie, to jakie ono mogłoby być?
- Na chwilę wyobraźmy sobie Twój sukces. Czym on jest?
- Zachowaj się tak, jakby minął jakiś czas i udało się to zrealizować. Jak to się stało?
- Załóżmy, że istniałyby jakieś możliwości. Jakie one mogłyby być?
- Gdyby ktoś mógł Ci pomóc, kto to mógłby być?
- Gdybyś na chwilę mogła sobie wyobrazić, że jednak się udało, to jak to się stało?
- Gdybyś miała się tego nauczyć, to jak to miałoby wyglądać?



Kompas

- Co przyciąga Cię jak magnes?
- Jakiego rodzaju kompas mógłby pomóc Ci tam dotrzeć?
- Jakie czynniki mogłyby sprawić, że zszokujesz z wytyczonej ścieżki?
- W jaki sposób możesz ich uniknąć?
- Jak często będziesz potrzebowała zerkać na kompas?
- Co możesz zrobić by o tym nie zapominać?



Praca nad przekonaniem

- Czy Twoje przekonanie jest oparte na faktach?
- Czy Twoje obserwacje/doświadczenia o tym świadczą?
- Czy dzieje się tak zawsze/ w każdych okolicznościach?
- Czy znasz choć jedną osobę/przypadek/sytuację, w której było inaczej?
- Czy Twoje przekonanie pomaga Ci uchronić Twoje życie i zdrowie?
- Czy pomaga Ci osiągać bliższe i dalsze cele?
- Czy pomaga unikać konfliktów z innymi lub je rozwiązywać?
- Czy pomaga Ci czuć się tak, jak chciałabyś się czuć?

Następnie pomagamy sformułować nowe, zdrowe, bardziej funkcjonalne przekonanie nt. danej sytuacji:

Mając świadomość tych faktów, jakim przekonaniem możesz zastąpić dawne przekonanie?

Jak silna jest Twoja wiara w to przekonanie?

Co możesz zrobić dzięki temu przekonaniu?

Ćwiczenia opracowane na podstawie: „Coaching LifeBook”; T. Stoltzfus, „Sztuka zadawania pytań w coachingu”; J. Bird, S. Gornall, „Sztuka coachingu”.

Uśmiech mocnych stron

- Jakie masz mocne strony?
- Kiedy, w jakich okolicznościach mogłaś się przekonać o tym, że to Twoje mocne strony?
- Czego Ci jeszcze brakuje, a chciałabyś to mieć?
- Kto z osób, które znasz ma tę cechę?
- Co przychodzi Ci z łatwością?
- Za co chwalą Cię inni?
- Co napiszą o Tobie w Wikipedii?
- Wyobraź sobie, że jesteś już w podeszłym wieku. Wpisujesz swoje imię i nazwisko do wyszukiwarki internetowej. Pojawia się hasło w internetowej encyklopedii.

Co chciałabyś o sobie przeczytać?

Lista osiągnięć

Wpisz poniżej osiągnięcia i sukcesy, które odniosłaś. Następnie wymień umiejętności, którymi posłużyłaś się, żeby odnieść dany sukces.



Ćwiczenia opracowane na podstawie: „Coaching LifeBook”; T. Stoltzfus, „Sztuka zadawania pytań w coachingu”; J. Bird, S. Gornall, „Sztuka coachingu”; Tomasz Dulewicz Business Consulting.

Jak mnie widzą?

- Spójrz na siebie w lustrze. Jak myślisz, co komunikujesz innym?
- Co mówisz swoim nastawieniem?
- Co przedstawiają Twoje gesty?
- O czym mówi Twój styl ubierania się?
- Jaką jesteś słuchaczką?
- Czy Twoje słowa są zgodne z Twoimi myślami?
- Co mówią Twoje emocje?
- Czy umiesz być asertywna?
- Czy ufasz sobie i czy inni Ci ufają?

Dzień podarowany

Wyobraź sobie, że został Ci podarowany jeden cały wolny dzień. Nie ma go w kalendarzu. To dzień tylko i wyłącznie dla Ciebie. To jest dzień, który masz wykorzystać na to, co sprawia Ci radość. Nie masz żadnych obowiązków, żadnych zobowiązań. Wszystko jest możliwe. Masz tylko czuć radość z tego dnia.

- Jak spędzisz ten dzień?
- Co będziesz robiła?
- Gdzie będziesz przebywała?
- Z kim będziesz przebywała?
- Co będzie w tym dniu najwspanialsze?
- A teraz wyobraź sobie, że ten dzień się już kończy. Był wyjątkowy.
- Co będziesz najbardziej wspominała?
- Jaka byłaś tego dnia?
- Co Ci się w nim najbardziej podobało?
- Co z tego dnia chciałabyś wprowadzić do swoich codziennych dni?
- Co możesz wprowadzić do swoich codziennych dni?
- Jakie przyniesie Ci to korzyści?
- Jak się czujesz z tym pomysłem?

Prawdziwe pragnienie

Pomyśl o swoich marzeniach i potrzebach. Następnie wypisz 9 swoich największych pragnień. Nie przejmuj się ich kolejnością ani racjonalnością. Do każdego pragnienia dopisz jego motywację:

Pragnę..... bo.....

Teraz przyjrzyj się swoim wszystkim motywacjom zapisanym po „bo”. Czy się powtarzają? Które są dla Ciebie ważniejsze, a które mniej ważne?
Ze wszystkich swoich motywacji wybierz trzy najważniejsze:

Najważniejsze dla mnie to:

Te trzy motywacje składają się na to czego pragniesz racjonalnie. Spróbuj scalić je w jedno pragnienie.

Moje racjonalne pragnienie to:

A teraz przypomnij sobie chwilę kiedy byłeś naprawdę szczęśliwa. Co wtedy czułaś? Co robiłaś? Co Ci dało to poczucie szczęścia?

Wróć myślą do swojego racjonalnego pragnienia i pomyśl.

Czy realizacja tego pragnienia przyniesie Ci prawdziwe szczęście?

Jeśli tak, to świetnie! Nie pozostaje Ci nic innego jak zastanowić się:

Jak mogę zrealizować swoje pragnienie? Od czego powinnam zacząć?

Jeśli nie – wróć do wspomnienia szczęśliwych chwil i jeszcze raz zadaj sobie pytanie:

Czego pragnę? Co mi da prawdziwe szczęście?

A jak już znajdziesz odpowiedź, uchwyc ją i pomyśl: Co mogę z tym zrobić?
Jak je zrealizować?

Jedzenie czekoladki

Ćwicz swoją uważność. Pracuj wszystkimi zmysłami.
Połóż przed sobą czekoladkę (może być też rodzyńka, drobny owoc).

ZMYŚŁ WZROKU

Jak wygląda?
Jaki ma kolor?
Jaką strukturę?
Co jeszcze w niej zauważasz?

ZMYŚŁ DOTYKU

Jaka jest w dotyku?
Zauważasz coś jeszcze?

ZMYŚŁ SŁUCHU

Czy wydaje jakiś dźwięk podczas dotykania?
Jak szelest wydaje papiererek?

ZMYŚŁ WĘCHU

Jak pachnie?
Co Ci ten zapach przypomina?

ZMYŚŁ SMAKU

Jaki czujesz smak?
Czy jest podobny do jakiegoś innego smaku?
Jaka jest teraz struktura?
Czy Ci smakuje?

Po zakończeniu ćwiczenia zastanów się. Jakie to było dla Ciebie doświadczenie?
Do jakich spraw w swoim życiu podchodzisz z podobną uważnością?
Co Ci to daje? Jak zmieniłoby się Twoje życie, gdybyś z jednakową uważnością podchodziła do jego wszystkich aspektów?

Moment prawdy

Jak dokończyłabyś te zdania:

Będę szczęśliwa, kiedy...

Będę spokojna, kiedy...

Poczuję się bezpiecznie, kiedy...

Zaufam, kiedy...

Zadbam o siebie, gdy...

Co by było gdybyś uświadomiła sobie, że możesz być spokojna i bezpieczna, będąc w tym miejscu, w którym jesteś, będąc tą, którą jesteś?
Jak zmieniłoby się Twoje życie, gdybyś tak na to spojrzała?

Ćwiczenia opracowane na podstawie: „Coaching LifeBook”; T. Stoltzfus, „Sztuka zadawania pytań w coachingu”; J. Bird, S. Gornall, „Sztuka coachingu”; Tomasz Dulewicz Business Consulting.

AGNIESZKA CHOMIUK

Z wykształcenia socjolożka, pedagożka, doradczyni zawodowa, doktorantka na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Trenerka i coach procesów indywidualnych i grupowych. Od wielu lat związana z sektorem pozarządowym, obszarem polityk publicznych i społecznych. Działaczka społeczna, inicjatorka wielu badań i projektów, autorka publikacji naukowych z zakresu animacji, ekonomii społecznej, kapitału społecznego i bajek dla dzieci. Poszukująca metod wsparcia i rozwoju ukierunkowanych na wyzwalamie ludzkiego potencjału i możliwości.

Obecnie Z-ca Dyrektora ds. wsparcia środowiskowego w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Gdańsku.

