

**Inkubator innowacji społecznych TransferHUB
od edukacji do zatrudnienia**

KARTA INNOWACJI

Temat, w którym działał inkubator	Przejście z systemu edukacji do aktywności zawodowej
Nazwa inkubatora (lidera)	Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych
Nazwa innowacji	Domowe rewolucje
Innowator	Krzysztof Kolski
Problem, na który odpowiada pomysł	Od kilkudziesięciu lat, w Polsce i zagranicą wskazuje się, że tak zwany podwójny etat (ang. double shift) jest główną barierą w rozwoju zawodowym kobiet. Ostatnio, w środowiskach kobiecych, dużo mówi się również o problemie nieodpłatnej pracy kobiet – a także jego negatywnych konsekwencjach.
Kto może skorzystać z rozwiązania? - odbiorcy innowacji	Związki prowadzące wspólne gospodarstwa domowe, w których kobiety pracują poniżej swoich kwalifikacji/w niezadawalających je pracach.
Kto może skorzystać z rozwiązania? - użytkownicy innowacji	Indywidualni użytkownicy, poradnie małżeńskie.
Na czym polega innowacja? - zwięzły opis innowacji	Innowacja zaadresowana jest do młodych kobiet z wyższym wykształceniem pracujących poniżej swoich kwalifikacji. Kobiet obciążonych tak zwany „podwójny etatem” na który składają się obowiązki domowe. Badania pokazują, że to nadmiar obowiązków jest coraz częściej główną barierą w rozwoju zawodowym młodych kobiet. Domowe rewolucje to model składający się z warsztatów rozwojowych oraz gry planszowej, ułatwiającej bardziej

	<p>sprawiedliwy podział obowiązków domowych między partnerami i godzenie pracy zawodowej z życiem codziennym.</p>
<p>Elementy modelu - produkty końcowe innowacji</p>	<p>Innowacja składa się z następujących elementów: produkt nr 1 – model warsztatów wspierających rozgrywkę w formie dokumentu tekstowego, 1a – archiwum zawierające pliki tekstowe z załącznikami do warsztatu, 1b – pliki zawierające plansze gry Domowe rewolucji; produkt 2 – raport z fazy testowania innowacji – gry Domowe rewolucji.</p>
<p>Prawa autorskie</p>	<p><i>Właścicielem autorskich praw majątkowych do niniejszego Utworu jest Skarb Państwa – Ministerstwo Rozwoju. W celu uzyskania prawa do korzystania z autorskich praw majątkowych do niniejszego Utworu dla dowolnego celu, również komercyjnego, należy zwrócić się o przyznanie licencji na wykorzystanie tych praw do ich właściciela. Licencja ta zostanie udzielona nieodpłatnie.</i></p> <p><i>Rozpowszechniając lub publicznie wykonując niniejszy Utwór lub jakikolwiek utwór zależny, licencjobiorca jest zobowiązany zachować w stanie nienaruszonym wszelkie oznaczenia związane z prawno-autorską ochroną Utworu oraz zapewnić, stosownie do możliwości używanego nośnika lub środka przekazu oznaczenie, a w przypadku utworu zależnego, oznaczenie wskazujące na wykorzystanie Utworu w utworze zależnym (np. "francuskie tłumaczenie Utworu Twórcy," lub "koncepcja na podstawie Utworu Twórcy").</i></p> <p><i>Stan prawny na 31 maja 2019 r.</i></p> <p><i>Twórcy i Twórczynie: Krzysztof Kolski, Krzysztof Hanusz, Katarzyna Rokicka-Hanusz (scenariusz warsztatu z projektowania gry), Magdalena Chustecka (pierwsza wersja programu warsztatów rozwojowych, tzw. grupy wsparcia oraz teczki bohaterki innowacji), Michalina Izert (druga wersja programu warsztatów rozwojowych, tzw. grupy wsparcia oraz teczki bohaterki innowacji, opracowanie materiałów do pracy własnej)</i></p>

Inkubator innowacji społecznych TransferHUB od edukacji do zatrudnienia jest częścią projektu „TransferHUB – generowanie, wsparcie grantowe i inkubacja innowacji społecznych. Przejście z systemu edukacji do aktywności zawodowej”, który realizują: Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych w partnerstwie z PwC Sp. z o.o. oraz Fundacją Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” w ramach programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, finansowanego z Funduszy Europejskich.

Model warsztatów wspierających rozgrywkę Domowych Rewolucji (autorski program warsztatów)

Autorzy

- Krzysztof Hanusz, Katarzyna Rokicka-Hanusz (scenariusz warsztatu z projektowania gry)
- Magdalena Chustecka (pierwsza wersja programu warsztatów rozwojowych, tzw. grupy wsparcia oraz teczki bohaterki innowacji),
- Michalina Izert (druga wersja programu warsztatów rozwojowych, tzw. grupy wsparcia oraz teczki bohaterki innowacji, opracowanie materiałów do pracy własnej)

Domowe Rewolucje

- Domowe Rewolucje to gra planszowa do zarządzania obowiązkami domowymi oraz program warsztatów, które mają wzmocnić kobiety osobiście i zawodowo.
- Produkty: gra i program warsztatów mogą być używane rozłącznie. Testowanie wykazało, że każdy z tych elementów może być z powodzeniem użyty poza oryginalnym kontekstem.
- Elementem modelu są Materiały do pracy samodzielnej towarzyszącej rozgrywce Domowych Rewolucji, które mogą zastąpić pracę warsztatową w grupie lub być sposobem na eksternistyczne zapoznanie się z materiałem edukacyjnym.

Kompatybilność programu warsztatów z grą Domowe Rewolucje

Scenariusz został przygotowany w ten sposób, aby był kompatybilny z grą Domową Rewolucją. Celem gry jest zmiana podziału obowiązków domowych na bardziej sprawiedliwy, natomiast warsztaty służą wzmocnieniu tych pozytywnych zmian zachodzących w życiu prywatnym oraz wykorzystanie tej nowej sytuacji jako szansy do rozwoju osobistego i zawodowego.

Liczba uczestników

Do max. 6 kluczowych uczestników na każdych zajęciach, w warsztacie projektowania bierze udział max. 6 dodatkowych uczestników – partnerów uczestniczek.

Charakterystyka kluczowych uczestników

Kluczowymi uczestniczkami są kobiety:

- Preferujące partnerski model rodziny
- Mieszkające razem z partnerem
- Wykonujące większość obowiązków domowych
- Pracujące poniżej swoich kwalifikacji
- Chcące rozwijać się osobiście i zawodowe

W jednym ze spotkań biorą również udział partnerzy kluczowych uczestniczek, którzy mieszkają razem z nimi i wykonują mniej niż połowę obowiązków domowych. Wiek partnerów kluczowych uczestniczek nie jest określony.

Rekrutacja

Rekrutacja kluczowych uczestników do projektu może być prowadzona we współpracy z różnymi organizacjami, np. akademickie biura karier, organizacje zrzeszające młode kobiety, organizacje pracujące z młodymi kobietami. Warto umieścić informacje o projekcie w przestrzeni internetowej, na forach i grupach dotyczących tematyki rozwoju osobistego i

zawodowego, ogłoszeń o pracę, tematyki kobiecej. W rekrutacji można wykorzystać film rekrutacyjny, który opowiada historię powstania tego narzędzia.

Warto stworzyć fanpejdż projektu i z jego pomocą komunikować się z potencjalnymi uczestniczkami. Przydatne mogą być zdjęcia elementów gry, testimoniale uczestniczek z pierwszej edycji.

Przebieg warsztatów

Realizacja zaplanowanego procesu trwa 4 tygodnie.

- Warsztat z projektowania gry – to pierwsze z chronologicznego punktu widzenia warsztaty, które trwają 4 godziny i są prowadzone przez dwójkę trenerów.
- Warsztaty rozwojowe (tzw. „grupa wsparcia”) – dwa warsztaty trwające 180 minut, odbywające się dwa tygodnie i cztery tygodnie po warsztacie z projektowania gier.
- Przed każdym z dwóch spotkań rozwojowych (tzw. „grupa wsparcia”) odbywają się spotkania dotyczące testów gry.
- Materiały do pracy samodzielnej towarzyszące rozgrywce Domowych Rewolucji pozwalają na eksternistyczne zrealizowanie materiału edukacyjnego

Kompetencje trenerów

Osoby prowadzące warsztaty powinny mieć wysokie kompetencje społeczne i komunikacyjne. Wskazane jest także doświadczenie w prowadzeniu szkoleń w zakresie rozwoju osobistego i zawodowego oraz partnerskich relacji.

KONSPEKT WARSZTATU PROJEKTOWANIA GRY

Autorzy: Krzysztof Hanusz, Katarzyna Rokicka-Hanusz

Wstęp wskazujący cele i metody zastosowania narzędzia

Cel główny:

przygotowanie użytkowników do zmiany organizacji obowiązków domowych – określenie potrzeby zmiany, problemów jakie mogą się z tym wiązać oraz zalet jakie może przynieść przeorganizowanie domowych nawyków.

Cele szczegółowe:

Diagnoza obecnego podziału obowiązków domowych. Określenie przyczyn ewentualnych rozbieżności oraz zdefiniowanie stanu pożądanego.

- Praca nad motywacją uczestników do wprowadzenia zmiany w zakresie podziału obowiązków, a w szczególności:
 - Uświadomienie Panom zalet ze sprawiedliwego podziału obowiązków domowych.
 - Uświadomienie Paniom wysiłku ich partnerów jaki będą musieli oni włożyć w reorganizację domowych obowiązków.
- Kalibracja i personalizacja gry, zaprezentowanie i omówienie zasad gry, przekazanie prototypów gier.

Struktura warsztatu i metody:

- **Blok 1:** Wstęp, integracja, ustalenie zasad pracy na warsztacie, diagnoza sytuacji problemowej tj. nierównomiernego rozkładu obowiązków domowych pomiędzy partnerów

- **Blok 2:** Praca nad motywacją użytkowników do zmiany. Próba uświadomienia zalet jakie płyną ze sprawiedliwego podziału obowiązków oraz powstrzymanie różnych negatywnych zjawisk jakie mogą się pojawić w trakcie pracy warsztatowej czy też późniejszej gry (np. warsztat to nie terapia, warsztat i gra to nie jest sposób na rewanż na „leniwym partnerze”)
- **Blok 3:** Kalibracja gry planszowej.

Osoby prowadzące oraz ich rola:

- Wskazane jest uczestnictwo dwóch osób prowadzących warsztaty
- Ze względu na poruszaną problematykę związaną z podziałem obowiązków domowych rekomendowane jest, aby warsztaty były prowadzone przez kobietę i mężczyznę.
- Osoby prowadzące warsztaty powinny mieć dwa lata doświadczenia w tym zakresie

Miejsce i czas prowadzenia spotkań:

- Spotkanie trwa 4 godziny z dwoma krótkimi przerwami.
- Miejsce: powinno zapewniać możliwość pracy w kręgu bez stołów, jak również pracę w podgrupach.

Potrzebne materiały i sprzęt:

- Egzemplarze gry Domowe Rewolucje, komputer i rzutnik, flipcharty, mazaki, karteczki samoprzylepne, taśma malarska.

Cel główny:

przygotowanie użytkowników do zmiany organizacji obowiązków domowych – określenie potrzeby zmiany, problemów jakie mogą się z tym wiązać oraz zalet jakie może przynieść przeorganizowanie domowych nawyków.

Cele szczegółowe:

Diagnoza obecnego podziału obowiązków domowych. Określenie przyczyn ewentualnych rozbieżności oraz zdefiniowanie stanu pożądanego.

- Praca nad motywacją uczestników do wprowadzenia zmiany w zakresie podziału obowiązków, a w szczególności:
 - Uświadomienie Panom zalet ze sprawiedliwego podziału obowiązków domowych.
 - Uświadomienie Paniom wysiłku ich partnerów jaki będą musieli oni włożyć w reorganizację domowych obowiązków.
- Kalibracja i personalizacja gry, zaprezentowanie i omówienie zasad gry, przekazanie prototypów gier.

Struktura warsztatu i metody:

- **Blok 1:** Wstęp, integracja, ustalenie zasad pracy na warsztacie, diagnoza sytuacji problemowej tj. nierównomiernego rozkładu obowiązków domowych pomiędzy partnerów
- **Blok 2:** Praca nad motywacją użytkowników do zmiany. Próba uświadomienia zalet jakie płyną ze sprawiedliwego podziału obowiązków oraz powstrzymanie różnych negatywnych zjawisk jakie mogą się pojawić w trakcie pracy warsztatowej czy też późniejszej gry (np. warsztat to nie terapia, warsztat i gra to nie jest sposób na rewanż na „leniwym partnerze”)
- **Blok 3:** Kalibracja gry planszowej.

○

Blok	Lp.	Nazwa	Instrukcja / opis metody	Prowadzący	Cel	Materiały	Czas
I	1	Wprowadzenie i przywitanie	Przekazanie informacji o: Projekcie „Domowe Rewolucje” Osobach prowadzących Organizacji warsztatu (ile będzie trwał, kiedy zaplanowana jest przerwa)	Trener 1	Zapoznanie uczestników z podstawowymi informacjami na temat projektu i organizacja pracy na warsztacie.	Prezentacja w PowerPoint: prezentacja.ppt	15
	2	Integracja	W kółku każda osoba przedstawia się i mówi jaki jest jego ulubiony obowiązek domowy i dlaczego.	Trener 1	Zapoznanie uczestników, wzbudzenie zaufania.		10
	3	Kontrakt	Wyświetlenie na prezentacji lub pokazanie kontraktu na flipie. Omówienie każdej zasady: <ul style="list-style-type: none"> • Wzajemny szacunek • Brak krytyki • Aktywne słuchanie i nie przerywanie wypowiedzi innych • Dobrowolny udział w każdym zadaniu • Warsztat koncentruje się na podziale obowiązków domowych, a nie na rozwiązywaniu konfliktów. <p>Czy uczestnicy chcieliby jeszcze dodać coś od siebie co zapewniłoby im komfort pracy w tej grupie?</p>	Trener 2	Określenie zasad panujących na warsztacie	Flipchart, markery	10

			Każdy uczestnik podpisuje kontrakt.				
4	Poznanie oczekiwań uczestników	<p>Uczestnicy warsztatów dostają kartki i mazaki. Przez kilka minut zastanawiają się i próbują odpowiedzieć sobie na pytanie, co chcą osiągnąć i do czego dojść dzięki teamu projektowi. Następnie zapisują na kartkach zdanie: „Udział w tym projekcie był bardzo dobry ponieważ: - - , itd.”.</p> <p>Kolejnym etapem jest odczytanie przez każdego uczestnika swoich zdań i zapisywanie ich przez prowadzącego na wspólnej planszy. Będzie możliwość porównania czy potrzeby grupy są jednorodne czy niejednorodne.</p> <p>Po przedstawieniu oczekiwań uczestników skonfrontowanie ich z celami i strukturą pierwszego warsztatu oraz odniesienie do finalnego celu projektu.</p>	Trener 1	Urealnienie oczekiwań, zwiększenie motywacji do osiągnięcia celu.	Długopisy, flamastry, kartki	15	
5	Ocena podziału obowiązków domowych	<p>Uczestnicy na przygotowanych wcześniej arkuszach określają ile czasu (w minutach) w ostatnim tygodniu zajęło im wykonywanie danych czynności.</p> <p>Obowiązki podzielone są na 3 kategorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jedzenie i gotowanie • Sprzątanie 	Trener 2	Uświadomienie partnerom stopnia rozbieżności w wykonywanych obowiązkach domowych.	Przygotowane arkusze z rozpisаныmi obowiązkami podzielonymi na kategorie. (plik: Podział obowiązków.xls x)	10	

			<ul style="list-style-type: none"> Organizacja domu <p>Na podstawie wypełnionych arkuszy każda para tworzy dla siebie wykres radarowy (schemat wykresu każdy dostaje na przygotowanym arkuszu).</p>				
6	Rozbieżności w obowiązkach		<p>Dzielimy uczestników na dwie grupy wg. płci.</p> <p>Każda z grup wypisuje oddzielnie przyczyny rozbieżności w wynikach jakie możemy zaobserwować. Prowadzący moderują pracę.</p> <p>Prezentacja damskiego i męskiego punktu widzenia.</p> <p>Prowadzący podsumowuje zebrane dane.</p>	Trener 1 Trener 2	Uświadomienie przyczyn Określenie przyczyn rozbieżności, zderzenie męskiego i kobiecego punktu widzenia.	Flipchart, mazaki	15
Razem							75
II	1	Stereotyp	<p>Każdy uczestnik, anonimowo, pisze na 3 żółtych karteczkach, korzyści z nierównego podziału obowiązków.</p> <p>Następnie zbieramy karteczki i każdy uczestnik losuje 3 i odczytuje.</p> <p>Zalety nierównego podziału wpisujemy na flipcharcie i omawiamy w grupowej dyskusji (Moderując pracę można odnieść się do listy negatywnych przekonań).</p>	Trener 1	Uświadomienie przyczyn dlaczego nierówny podział obowiązków może być korzystny i może być wspierany przez obie strony.	Długopisy, karteczki samoprzylepne	20
	2	Mix korzyści	Losowo dzielimy uczestników na 4 grupy (odliczyć do 4).	Trener 1 Trener 2	Uświadomienie uczestnikom	4 flipcharty z podziałem na	20

		<p>Każda z grup otrzymuje instrukcję:</p> <p>Jakie korzyści może przynieść równy podział obowiązków domowych pomiędzy partnerami?</p> <p>Grupy zapisują odpowiedzi na flipach.</p> <p>Omówienie korzyści.</p>		<p>warsztatu korzyści jakie płyną z równego (sprawiedliwego) podziału obowiązków pomiędzy partnerami.</p>	<p>PARTNER, PARTNERKA</p>	
3	<p>Moim zdaniem jest czysto...</p>	<p>Każda para uczestników wybiera jeden obowiązek domowy. Zadaniem każdego z partnerów jest opisanie możliwie jak najdokładniej kolejno, wszystkich czynności które składają się na wykonanie danego obowiązku.</p>	<p>Trener 1</p>	<p>Uświadomienie różnic międzypłciowych w percepcji wykonywania obowiązków domowych. Ukazanie roli komunikacji podczas delegowania zadań.</p>	<p>Puste kartki A4</p>	<p>20</p>
4	<p>Instrukcja obsługi</p>	<p>Zadanie w parach.</p> <p>Każdy osoba w Parze musi napisać instrukcje obsługi siebie.</p> <p>Wersja dla Panów: Wyobraź sobie, że sporządzasz instrukcję, jak można najlepiej cię wykorzystać w domu. Nie bierz ćwiczenia zbyt poważnie ale dokładnie opisz w jaki sposób Twoja partnerka mogłaby uzyskać od Ciebie to co najlepsze. Nie musisz określać tego co spowodowałoby, że Twoje życie byłoby łatwiejsze ale jak cię użyć abyś był na najbardziej</p>	<p>Trener 2</p>	<p>Przygotowanie uczestników do prezentacji zasad gier. Określenie warunków w których wykonywana przez nas praca jest optymalna.</p>	<p>Przygotowane arkusze z tekstem instrukcji.: (Instrukcja obsługi.doc)</p> <p>Ćwiczenie: instrukcja obsługi samego siebie</p>	<p>20</p>

			<p>pomocny. Bądź obiektywny. Wskaż sytuacje albo warunki w jakich funkcjonowałbyś najlepiej/</p> <p>W materiałach znajduje się także wersja dla Pań.</p>				
Razem							80
PRZERWA							15
III	1	Zaprezentowanie celu gry	<p>Przedstawienie gry, jej celów, przebiegu. Zapoznanie się z elementami gry.</p>	Trener 2	<p>Umożliwienie uczestnikom nabycia wiedzy niezbędnej do wykorzystania gry w codziennym życiu jako narzędzia służącego organizacji procesu dzielenia się obowiązkami.</p>	<p>Gra planszowa z wszystkimi elementami.</p> <p>Prezentacja niezbędna do kalibracji gry z użyciem kart z gry</p>	10
	2	Kalibracja kart oraz Stworzenie nowych kart	<p>W przygotowanej prezentacji warsztat.pptx po kolei prezentujemy wszystkie karty z obowiązkami domowy. Zadanie użytkowników jest określenie czasu trwania danego obowiązku w ich domu.</p> <p>Po ustaleniu czasu, uczestnicy są proszeni o określenie jakie obowiązki domowe nie znalazły się w grze, a mają miejsce u nich w domu. Należy zebrać informacje od uczestników na tej podstawie zostaną przygotowane „Nowe karty obowiązków”.</p>	Trener 1			30
	3	Przedstawienie schematu tury / przykładowego tygodnia gry	<p>Praca grupowa. Moderator przedstawia schemat tury.</p>	Trener 2			15
	4	Pytania i odpowiedzi	<p>Odpowiedzi na ewentualne pytania i odpowiedzi w zakresie zasad gry.</p>	Trener 1 Trener 2			10

	5	Podsumowanie	Podsumowanie warsztatu, podziękowanie z pracę, przedstawienie następnych kroków w projekcie.	Trener 1 Trener 2	Podsumowanie warsztatu, podziękowanie z pracę, przedstawienie następnych kroków w projekcie.	brak	5
Razem							70
RAZEM							240

KONSPEKT WARSZTATÓW ROZWOJOWYCH, TZW. GRUPY WSPARCIA

autorstwo: Magdalena Chustecka, Michalina Izert

Dwa 3 godz. spotkania składają się z wzajemnie ze sobą powiązanych modułów tematycznych, które mają finalnie umożliwić uczestniczkom – równoległe z użytą grą:

- wygospodarowanie większej ilości czasu wolnego w budżetach czasu uczestniczek dzięki przejęciu przez ich partnerów większej ilości obowiązków w gospodarstwach domowych
- rozwój osobisty, w tym zawodowy, w oparciu o zidentyfikowanie zarówno swoich mocnych i słabych stron, kompetencji, doświadczenia, jak i zainteresowań i marzeń
- stworzenie mapy rozwoju zawodowego

Warunkiem koniecznym do podjęcia wysiłków na rzecz rozwoju osobistego, w tym zawodowego jest wygospodarowanie przez uczestniczki czasu dzięki przejęciu części obowiązków domowych przez ich partnerów. Aby zmiana była trwała niezbędne jest zdiagnozowanie obecnej sytuacji, zrozumienie jakie mechanizmy są za nią odpowiedzialne oraz wypracowanie nawyków, które będą przeciwdziałać powrotowi do utartych schematów.

Na **spotkaniu pierwszym** przyjrzymy się jak aktualnie wygląda podział obowiązków między kobietą i mężczyzną oraz jakie to ma konsekwencje zarówno dla jednej jak i drugiej osoby. Odpowiemy sobie na pytanie, jaki mechanizm powoduje, że kobiety w większym stopniu wykonują nieodpłatną pracę domową i opiekuńczą, podczas gdy mężczyźni koncentrują się na rozwoju zawodowym i sferze publicznej. Ta analiza połączona z wiedzą na temat procesu wprowadzania zmiany pozwoli zmienić utarte nawyki oraz przygotować także argumentację wobec mężczyzn, aby nową sytuację nie postrzegali wyłącznie w kategoriach straty czy dodatkowego obciążenia.

Na spotkaniu drugim skupimy się na rozwoju osobistym, w tym zawodowym uczestniczek projektu. Punktem wyjścia będzie odwołanie się do wyobrażeń i marzeń kobiet związanych z tym, co chciałyby robić w życiu. Następnie „przekujemy” wizję zmiany na konkretne i realne cele (główne i szczegółowe), następnie zidentyfikujemy jakie kompetencje, umiejętności i doświadczenie są konieczne do zrealizowania tych celów. Nakreślimy plan działania – mapa rozwoju zawodowego. Następnie podsumujemy proces.

Uczestniczki otrzymają także zestaw materiałów uzupełniających, pogłębiających wiedzę o problemach omawianych na zajęciach.

Dodatkowo, dla uczestniczek, które nie mogą wziąć udziału w warsztacie przygotowane zostały materiały do pracy własnej (Materiały do pracy samodzielnej.pdf).

WARSZTAT O OBOWIĄZKACH / 3 GODZ. / DOMOWE REWOLUCJE/ GRUPA B

Zakres tematyczny	Ćwiczenia/ opis metody	Czas	Uwagi oraz potrzebne materiały
<p>Warsztat o obowiązkach</p> <p>Domowe Rewolucje Edycja II</p> <p>Wprowadzenie</p>	<ul style="list-style-type: none"> Osoba prowadząca przedstawia się, krótko prezentuje cel i program spotkania oraz zasad pracy. 	<p>10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> flipchart markery
<p>Integracja uczestniczek</p>	<ul style="list-style-type: none"> Każda z uczestniczek przedstawia się na forum grupy oraz ma za zadanie dokończyć dwa zdania: <ul style="list-style-type: none"> → “Jeżeli miałabym porównać się do sprzętu AGD byłby/byłaby to...” → “Obowiązki domowe są dla mnie....” Jeżeli część prezentacyjna nie zabierze dużo czasu, możesz pogłębić to ćwiczenie, dopytując się, czy i w jakim stopniu starcza uczestniczkom czasu na zainteresowania i przyjemności. Jeżeli nie przeznaczają 	<p>20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ćwiczenie „Poznajmy się” w materiałach dla uczestniczek

	<p>na te aktywności wystarczającej ilości czasu – dopytaj z czego to wynika. Nawiąż do tematu „Domowych Rewolucji”, których celem jest uzyskanie przez uczestniczki więcej czasu na rozwój osobisty, w tym zawodowy, dzięki bardziej sprawiedliwemu podziałowi obowiązków w domu pomiędzy partnerami.</p>		
	<p>Ćwiczenie Standardy mojego domu²</p> <p>1. Każda uczestniczka ma za zadanie sięgnąć do ćwiczenia „Standardy mojego domu” i wypełnić znajdującą się tam tabeli krok po kroku, w następującej sekwencji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krok 1 - co musi być zrobione w domu, jak często lub w jakim czasie, byś była zadowolona ze swojego domu i z tego, jak o niego dbasz? • Krok 2 - Czego może być więcej lub co może być robione częściej, a czego może być mniej lub może dziać się rzadziej? <p>→ Z czego na pewno i zdecydowanie nie możesz i nie chcesz zrezygnować? Przy tej czynności postaw w kolumnie „Nr”: 1.</p>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenie „Standardy mojego domu” w materiałach dla uczestniczek

	<p>→ Z czego mogłabyś zrezygnować tylko na jakiś czas – np. na parę miesięcy, na rok? Przy tej czynności postaw w kolumnie „Nr”: 2.</p> <p>→ A z czego mogłabyś zrezygnować w zasadzie na dłużej? Przy tej czynności postaw w kolumnie „Nr”: 3.</p> <p>Jeśli w Twojej kolumnie „Nr” zdecydowali przeważają jedyńki, wypełnij tę kolumnę jeszcze raz, ale zaznacz jedyńką tylko 10 rzeczy, dwójką – 5 rzeczy i trójką – także 5 rzeczy.</p> <p>1. Krok 3 - zastanów się, które z tych czynności lubisz wykonywać, a których nie znosisz.</p> <p>→ Które z tych zadań wykonujesz z przyjemnością? Przy tej czynności postaw w kolumnie „Preferencje”: 1.</p> <p>→ Które z obowiązków są Ci obojętne? Przy tej czynności postaw w kolumnie „Preferencje”: 2.</p> <p>→ Które z tych zadań wykonujesz z niechęcią? Przy tej czynności postaw w kolumnie „Preferencje”: 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podsumuj ćwiczenie. Najbardziej korzystne jest dla Ciebie wykonywanie tych zadań, które otrzymały dwie jedyńki w punktacji. Co mogę zmienić w prowadzeniu 		
--	--	--	--

	<p>mojego domu, by zmniejszyć ilość pracy w nim wykonywanej? Które standardy mogą obniżyć?</p> <p>2. Poproś uczestniczki o podzielenie się na forum grupy refleksjami na temat ćwiczenia</p>		
Konsekwencje kontraktu płci	<ul style="list-style-type: none"> Burza mózgów: zadaj pytania dotyczące wpływu podziału nieodpłatnej pracy w gospodarstwie domowym na sytuację pary domowników – osobno dla K i M. Przykładowe pytania: Kto ma więcej możliwości na rozwój poza domem? Kto w większym stopniu uczestniczy w życiu rodzinnym? Kto i co na tym traci, a co zyskuje? Co się stanie, jeśli w dotychczasowym podziale obowiązków nic się nie zmieni? Podkreśl, że tradycyjny podział zadań, w których kobiety wykonują większą część obowiązków domowych jest destrukcyjny zarówno dla K jak i dla M 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> flipchart markery

<p>Zdefiniowanie potrzeb - obszarów do zmiany w zakresie podziału obowiązków domowych</p>	<p>Zadaniem uczestniczek jest indywidualna refleksja, jakich konkretnie zmian oczekują w zakresie podziału obowiązków domowych (perspektywa długoterminowa, wykraczająca poza czas trwania gry). Chodzi zarówno o rodzaj czynności, jak i czas poświęcany na obowiązki. W tym celu uczestniczki dokańczają zdanie „2-3 najważniejsze rzeczy, które chcę zmienić w podziale obowiązków domowych”. Uczestniczki odczytują na forum grupy zdania dot. obszarów do zmiany.</p>	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenie „Zdefiniowanie potrzeb - obszarów do zmiany” w materiałach dla uczestniczek
-	Przerwa w pracy warsztatowej	5 min	-
<p>Płeć społeczno-kulturowa, stereotypy płci ich wpływ na scenariusze życiowe i podejmowane decyzje</p>	<p>Wywiad z kosmosu⁴</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zadaniem uczestniczek jest grupowe stworzenie kolażu (zarówno przekaz tekstowy jak i obraz) przy użyciu wycinków z kolorowych czasopism na temat tego - jacy są K i M, czym się zajmują, na czym się znają, w czym są dobrzy, czym się interesują, co jest dla nich ważne. • Uczestniczki wyobrażają sobie, że są kosmitkami i mają przekazać innym kosmitom na podstawie przejranych przez nie gazet codziennych, tygodników, miesięczników jacy są Ziemiańscy w podziale na – Ziemiańscy 	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Gotowy pakiet wycinków z kolorowych gazet przedstawiający kobiety i mężczyzn, kolorowe czasopisma codzienne • nożyczki i kleje • Bristol 100x70 cm • flipchart • markery

	<p>Kobieta i Ziemianin Mężczyzna. Czas pracy z kolażem do 15 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omówienie ćwiczenia: • Poproś uczestniczki o zaprezentowanie powstałej pracy, zapytaj czym jest stereotyp płci i jakie mogą być jego przykłady; poproś uczestniczki, aby wymieniły wszystkie stereotypy, które funkcjonują w społeczeństwie na temat kobiet, a następnie mężczyzn. Zapisuj odpowiedzi na flipcharcie. • Poproś, aby uczestniczki patrząc na te flipcharty zastanowiły się, które z tych cech w obiegowej opinii bardziej wiążą się ze sferą zawodową, a które ze sferą prywatną i rodzinną, które z tych cech uważane są za atuty w sferze prywatnej i w sferze rodzinnej, a które w zawodowej i publicznej. Odwołując się do rezultatów tej refleksji (kobietom przypisuje się cechy przede wszystkim ze sfery domowej, mężczyznom – zawodowej, publicznej), podkreśl binarny charakter stereotypów. 		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> Przeprowadź dyskusję, co pomaga w podejmowaniu wyborów w oparciu o własne marzenia, plany i preferencje, a nie w oparciu wyłącznie o przypisywane K i M role płciowe. Czy mają takie doświadczenia i jaki był ich finał? 		
<p>Podstawowe informacje o teorii zmiany – krzywa zmiany przechodzonej w sferze psychicznej // radzenie sobie ze zmianą jaką jest zmiana praktyk w podziale obowiązków domowych</p>	<p>Ćwiczenie „Reakcja na zmiany”</p> <p>Wprowadź uczestniczki w temat ćwiczenia przedstawiając krótko etapy reakcji na zmianę; odnieś się do krzywej zmiany przechodzonej w sferze psychicznej. Następnie zadaniem uczestniczek jest refleksja nad reakcjami osobistymi i ich partnera (emocje, działania, wypowiedziane komentarze) na zmianę, ze szczególnym uwzględnieniem zmian w podziale obowiązków w domu. Każda z uczestniczek ma za zadanie wypisać: Jak reagujesz (co robisz, myślisz, czujesz), gdy coś się zmienia? Jak reagujesz (co robisz, myślisz, czujesz), gdy coś zmienia się w życiu partnera? Zmiana w obowiązkach domowych jakie wywołuje reakcje?</p> <p>Uczestniczki zapisują swoje refleksje, tworząc osobistą notatkę.</p>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> flipchart Markery ćwiczenie „Reakcja na zmiany” w materiałach dla uczestniczek

<p>wprowadzanie i komunikowanie zmiany, podstawowe zasady przekazywania informacji: model FUKO</p>	<p>Ćwiczenie „Komunikowanie zmiany”</p> <p>W kolejnej części skoncentruj się na środkach, które sprawią, że krzywa zmiany będzie przebiegać najmniej boleśnie, jak tylko się da.</p> <p>Podkreśl, że to w jaki sposób wprowadzimy zmianę w podziale obowiązków domowych może zaważyć na powodzeniu naszego projektu. Przedstaw podstawowe zasady komunikacji - model informacji zwrotnej FUKO.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podziel uczestniczki na 3-osobowe podgrupy. Ich zadaniem będzie: • przeczytanie w materiałach 2 fragmentów: (1) Jak ułatwić osobom przejście przez etap zaprzeczania?; (2) Jak ułatwić osobom przejście przez etap oporu? • przeczytanie przez uczestniczki stwierdzeń sformułowanych we wcześniejszym ćwiczeniu pt. „2-3 najważniejsze rzeczy, które chcę zmienić w podziale obowiązków domowych” 	<p>25 min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Model FUKO” materiały dla uczestniczek 2. flipchart 3. markery

	<ul style="list-style-type: none"> wspólne zastanowienie się, w jaki sposób ogólne rekomendacje dotyczące wprowadzania zmiany w fazie zaprzeczania i oporu można wdrożyć w ich konkretnych przypadkach. Jeżeli przykładowo – uczestniczka dąży do tego, aby jej partner częściej zmywał naczynia, to jakie środki i argumenty mogą pomóc zrozumieć partnerowi tę potrzebę oraz na trwałe wprowadzić ją w praktykę funkcjonowania ich domu. <p>2. Poproś uczestniczki o podzielenie się swoimi pomysłami, zapisz je na flipcharcie i ewentualnie uzupełnij o swoje pomysły.</p>		
Podsumowanie warsztatu	<p>Runda końcowa: poproś uczestniczki o krótką wypowiedź na koniec spotkania, o podzielenie się refleksją z czym (z jaką myślą lub uczuciem), kończą spotkanie w odniesieniu do obowiązków domowych i ich podziału w domu. Zadbaj, aby nikt nie przerywał uczestniczce oraz jednocześnie, aby nikt nie zabierał głosu dwukrotnie ani nie komentował wypowiedzi innych osób.</p>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> Piłka lub inny przedmiot, który służy jako symbol „udzielenia głosu”

Materiały warsztatowe dla uczestniczek:

- „Poznajmy się”

- „Standardy mojego domu”
- „Zdefiniowanie potrzeb - obszarów do zmiany”
- “Wywiad z kosmosu”
- „Reakcja na zmiany”
- “Podstawowe zasady przekazywania informacji: Model FUKO”

Materiały uzupełniające dla uczestniczek warsztatów dotyczące psychologicznej teorii zmiany.

WARSZTAT ROZWOJOWY/ 3 GODZ. / DOMOWE REWOLUCJE/ GRUPA B

Zakres tematyczny	Ćwiczenia/ opis metody	Czas	Uwagi oraz potrzebne materiały
Warsztat rozwojowy Wprowadzenie	<ul style="list-style-type: none"> • Krótkie przywitanie uczestniczek przez osobę prowadzącą. • Zaprezentowanie celu i programu spotkania oraz zasad pracy. 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • taśma malarska lub plakietki do zapisania swoich imion • flipchart • markery
definiowanie kierunków rozwoju osobistego, w tym zawodowego	Ćwiczenie „Non omnis moriar”⁵ <ol style="list-style-type: none"> 1. Zadaniem uczestniczek jest napisanie swojego epitafium lub stworzenie rzeźby (rysunek), jaką chciałyby, aby ludzie postawili im za to, kim były za życia, co osiągnęły. 2. Poproś uczestniczki o zaprezentowanie na forum grupy swoich epitafiów lub rzeźb. 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenie „Non omnis moriar” w materiałach dla uczestniczek • Kredki i flamastry

	<p>3. Zadaj pytanie czy ćwiczenie to pokazało im coś nowego o nich samych? Czy coś je zaskoczyło albo przeciwnie – dawno już takie refleksje krążyły im po głowie? Czy z tej refleksji wyłaniają się kierunki, którymi chciałyby podążać w życiu?</p>		
<p>definiowanie kierunków rozwoju osobistego, w tym zawodowego // zdefiniowanie indywidualnej motywacji do działania</p>	<p>Ćwiczenie „Szczęście & Samorealizacja”</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozłóż na podłodze lub na stole obrazki lub fotografie, następnie poproś uczestniczki, aby wybrały dwie z nich – jedną, której mogą nadać tytuł „SZCZĘŚCIE”, drugą, której mogą nadać tytuł „SAMOREALIZACJA”. Podkreśl, że jest to praca indywidualna i aby uczestniczki dały sobie czas na wgląd w siebie, co to dla nich oznacza. Poproś, aby uczestniczki wybrały swoje obrazki, ale pozostawiły je na stole (to umożliwi wybór tej samej karty przez więcej niż jedną osobę). Poproś uczestniczki o zaprezentowanie wybranych przez siebie kart oraz uzasadnienie swojego wyboru. Podczas omawiania zadбай o to, aby na czas prezentacji każda uczestniczka trzymała w ręku te karty, które wybrała. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> karty z gry Dixit lub inne obrazki, fotografie - minimum 25 różnych obrazów

<p>diagnoza stopnia satysfakcji z poszczególnych obszarów życia</p>	<p>Ćwiczenie „Koło życia”²</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozdaj uczestniczkom materiał „Koło życia”. W pierwszej kolejności poproś je o nadanie poszczególnym obszarom życia priorytetów. Niech uszeregują je w skali od 1 do 5, przy założeniu, że niektóre z obszarów mogą mieć taką samą wartość (na przykład: zdrowie jest dla mnie równie ważne co miłość, dlatego nadaję im numer 1). Dla realizacji tego zadania pomocna może okazać się refleksja z poprzedniego ćwiczenia: „Czym jest dla mnie szczęście” oraz „Co oznacza dla mnie samorealizacja”. • Zaproś każdą osobę do indywidualnego wypełnienia Koła życia, czyli o dokonanie oceny – w skali od 1 (środek koła) do 10 (obręcz koła) – aktualnego poziomu satysfakcji w poszczególnych obszarach życia. • Poproś uczestniczki, aby podzieliły się na forum swoimi refleksjami odnośnie wypełnionego Koła życia, na przykład na temat tego, co skłoniło je do takiej, a nie innej oceny każdego kawałka Koła życia. Nie naciskaj, gdy 	25 min	<ol style="list-style-type: none"> 1. ćwiczenie „Koło życia” w materiałach dla uczestniczek 2. kredki albo flamastry 3. refleksja uczestniczek z Warsztatu o obowiązkach „2-3 najważniejsze rzeczy, które chcę zmienić w podziale obowiązków domowych”
---	---	--------	---

	<p>któraś z uczestniczek – jasno lub pośrednio – daje do zrozumienia, że o jakimś aspekcie życia nie chce rozmawiać.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zapytaj uczestniczki, czy widzą związek między oceną różnych obszarów życia. Przykładowo, jeśli dana osoba oceniała swoje zadowolenie z pracy na 8 lub 9, a zadowolenie ze związku na 1 lub 2, może to oznaczać, że cała jej energia przekazywana jest w obszar pracy zawodowej kosztem związku. Może to być samonapędzający się układ: praca jest przyjemna i przynosi zadowolenie, więc osoba ta wkłada w nią mnóstwo energii i zaangażowania. Z kolei związek jest trudny i nie przynosi zadowolenia, więc osoba ta nie wkłada w niego energii i zaangażowania, co powoduje, że staje się on jeszcze trudniejszy. • Zapytaj uczestniczki, jak chciałyby, aby wyglądało ich Koło życia. • Zapytaj uczestniczki, czy i w jaki sposób obszary zadowolenia i niezadowolenia łączą się ze zdefiniowanymi przez nie, na poprzednim warsztacie o 		
--	---	--	--

	<p>obowiązkach, potrzebami (w materiałach do warsztatu o obowiązkach znajdują się one jako rozwinięcie zdania: „2-3 najważniejsze rzeczy, które chcę zmienić w podziale obowiązków domowych”).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zapytaj uczestniczki, czy w ich Kołach Życia występują takie obszary, które z jednej strony są dla nich ważne (otrzymały wysoki priorytet), a z drugiej strony otrzymały niski wskaźnik satysfakcji. • Pozostałe pytania do wykorzystania w trakcie omawiania tego ćwiczenia: <ul style="list-style-type: none"> • Jak możesz nazwać swoje Koło życia? • Co pokazuje twoje Koło życia w kontekście równowagi życiowej? • Jakie refleksje pojawiają się, gdy patrzysz na swoje Koło życia? 		
<p>definiowanie głównych celów rozwoju osobistego, w tym zawodowego</p>	<p>Ćwiczenie „Definiujemy cele główne rozwoju”</p> <p>Poproś uczestniczki, aby w oparciu o wnioski z ćwiczeń, na które składają się „Non omnis moriar”, „Szczęście i samorealizacja” oraz „Koło życia” zdefiniowały maksymalnie 3 główne kierunki rozwoju osobistego, w tym zawodowego. Zaznacz, że przynajmniej jeden z tych celów powinien dotyczyć sfery</p>	<p>15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Definiujemy cele główne rozwoju” w materiałach dla uczestniczek

	zawodowej. Na końcu poproś, aby uczestniczki podzieliły się swoimi celami na forum grupy.		
identyfikacja kompetencji, umiejętności i doświadczenia jakie są konieczne do zrealizowania celów rozwoju osobistego, w tym zawodowego	Ćwiczenie „Mój potencjał”⁹ <ul style="list-style-type: none"> • Zadaniem uczestniczek jest wypisanie 10 rzeczy, które potrafią, w których są dobre (od ważnych umiejętności zawodowych, po proste prace domowe). • Następnie poproś uczestniczki, aby spróbowały wyłonić trzy kluczowe cechy swojego potencjału. Wskaż, że ćwiczenie to jest poszukiwaniem fundamentu potencjału, na którym opierają się pozostałe osobiste kompetencje, umiejętności i doświadczenia konieczne do osiągnięcia celów rozwoju. • Każda z uczestniczek czyta na forum grupy trzy kluczowe cechy swojego potencjału. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenie „Mój potencjał” w materiałach dla uczestniczek
	Przerwa w pracy warsztatowej	5 min	
Metoda SMART zdefiniowanie celów szczegółowych przyporządkowa	<ul style="list-style-type: none"> • Zaprezentuj metodę definiowania celów SMART, podaj przykłady. • Poproś uczestniczki o wspólne zdefiniowanie na język celu SMART następujących stwierdzeń np. chcę 	25 min	<ul style="list-style-type: none"> • flipchart • markery • zdefiniowane przez uczestniczki cele główne

<p>nych do poszczególnych głównych celów rozwoju osobistego, w tym zawodowego</p>	<p>prować zdrowszy tryb życia, chcę mieć lepszą pracę.</p> <ul style="list-style-type: none"> Następnie zaprosz uczestniczki do zdefiniowania celów szczegółowych zgodnie z metodologią SMART, które będą uszczegóławiać zdefiniowane przez nie wcześniej cele główne rozwoju osobistego, z tym zawodowego. W tym celu poprosz, aby zestawily cele główne z odpowiedzią na pytania udzielone w poprzedniej refleksji: <ol style="list-style-type: none"> jaką wiedzę, kompetencje, doświadczenia i kwalifikacje muszą zdobyć, aby uprawdopodobnić realizację celów rozwoju osobistego i zawodowego? w jaki sposób / gdzie mogą je zdobyć? <ul style="list-style-type: none"> Po zdefiniowaniu celów szczegółowych poprosz, aby porozmawiały o tym w trójkach – zaprezentowały swoje cele, a następnie wprowadziły w oparciu o tę rozmowę ewentualne poprawki czy rozwinięcia. 		<p>rozwój osobistego, w tym zawodowego</p> <ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenie “Określ swoje cele działania SMART!” w materiałach dla uczestniczek
<p>mapa rozwoju osobistego, w tym zawodowego</p>	<p>Mapa rozwoju osobistego, w tym zawodowego</p>	<p>30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> kwestionariusz „mapa rozwoju osobistego, w tym

	<p>Zaproś uczestniczki do pracy indywidualnej nad mapą rozwoju. Ich zadaniem jest segregowanie w jednym miejscu kluczowych refleksji, wniosków i zobowiązań, które wyłoniły się w toku warsztatów.</p> <p>Poproś uczestniczki, aby na podstawie analiz dokonanych w trakcie poprzednich ćwiczeń określiły:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. jakie kompetencje, umiejętności i zaplecze już posiadają, które przybliży je do realizacji zdefiniowanych celów rozwoju osobistego i zawodowego? 3. jaką wiedzę, kompetencje, doświadczenia i kwalifikacje muszą zdobyć, aby uprawdopodobnić realizację celów rozwoju osobistego i zawodowego? 4. w jaki sposób / gdzie mogą je zdobyć? 5. Gdzie i w kim mogą szukać oparcia? <p>Swoje refleksje uczestniczki zapisują w przeznaczonym na ten cel miejscu w materiałach. Poproś, aby uczestniczki podzieliły się swoimi refleksjami z tej aktywności.</p>		<p>zawodowego” w materiałach dla uczestniczek</p>
<p>usystematyzowanie i utrwalenie</p>	<p>Pogłębiona runda końcowa</p>	<p>15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piłka lub inny przedmiot, który

<p>dobrych praktyk // refleksja nad całym cyklem spotkań warsztatowych</p>	<p>Poproś uczestniczki o dłuższą wypowiedź na koniec spotkania, o podzielenie się refleksją z czym kończą warsztaty, jak i udział w projekcie – co się udało, nad czym chcą jeszcze popracować w odniesieniu do dwóch obszarów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obowiązki domowe i ich podział w domu • rozwój osobisty, w tym zawodowy <p>Zadbaj, aby nikt nie przerywał uczestniczkę oraz jednocześnie, aby nikt nie zabierał głosu dwukrotnie ani nie komentował wypowiedzi innych osób.</p>		<p>służy jako symbol „udzielenia głosu”</p>
--	--	--	---

Materiały warsztatowe dla uczestniczek:

- „Non omnis moriar”
- „Koło życia”
- „Definiujemy cele główne rozwoju”
- „Mój potencjał”
- „Mapa rozwoju osobistego, w tym zawodowego”
- SMART - definiowanie celów

Materiały uzupełniające dla uczestniczek warsztatów:

1. Ćwiczenia dodatkowe: Zarządzanie czasem; Mój portret; Moje oparcie; Trzecie oko