

Lublin, 2018

interaktywna pracownia aktywności zawodowej

Opis modelu innowacji



Spis treści

Wstęp	1
1. Cel działań i inspiracja	2
2. Grupa docelowa oraz rekrutacja	4
3. Trenerzy	7
4. Model innowacji	8
4.1. Autorski spektakl interaktywny stworzony przez specjalistów	9
4.2. Cykl warsztatów dla kobiet 50 +	12
4.3. Spektakl interaktywny stworzony przez uczestniczki	19
4.4. Tworzenie bloga przez uczestniczki	24
4.5. Sesje coachingowe i psychologiczne	25
4.6. Warsztat z żonglowania	26
4.7. Zmiany wprowadzone w czasie testowania innowacji - wizaż	28
5. Relacje uczestniczek z przeprowadzonej innowacji	30
6. Podsumowanie	31
7. Kontakt	31

Wstęp

Z ogromną radością oddajemy w Państwa ręce publikację, która jest podsumowaniem i opisem efektów pracy w ramach Interaktywnej Pracowni Aktywności Zawodowej stworzonej dla bezrobotnych kobiet 50+, realizowanej dzięki programowi Wiosenny Inkubator Innowacji w ramach działań Stowarzyszenia WIOSNA.

Celem publikacji jest przede wszystkim przekazanie instruktażu do powielania przeprowadzonych działań, tak aby zrealizowana innowacja nie została zapomniana. Mamy nadzieję, iż opisany pomysł i realizacja dotycząca aktywizacji zawodowej kobiet nie tylko będzie inspiracją do powielania projektu, ale również do jego ulepszania i rozwoju.

Realizacja innowacji okazała się spełnieniem naszych marzeń, o które zacięcie walczyliśmy od samego początku. Etap zakończenia jest dla nas powodem do dumy, cenną lekcją współpracy w zespole, a przede wszystkim ogromem satysfakcji, która kieruje nas ku prężnemu działaniu na rzecz innych.

Składamy serdeczne podziękowania wszystkim zaangażowanym w testowanie innowacji osobom. Dziękujemy kadrze, która w bardzo kompetentny i elastyczny sposób towarzyszyła uczestniczkom na każdym etapie pracy. W naszym odczuciu szczególne podziękowania należą się samym uczestniczkom projektu, wspaniałym dziesięciu kobietom, które wykazały się niesamowitym hartem ducha i mocnym postanowieniem realizacji celu projektu pomimo wszelkim przeszkodom pojawiającym się na drodze realizacji.

Zapraszamy Państwa do lektury oraz do kontaktu z Fundacją LUB Drama.

Zespół LUB Dramy

1. Cel działań i inspiracja

Genezą powstania pomysłu na realizację Interaktywnej Pracowni Aktywności Zawodowej był charakter działań nieformalnej grupy LUB Drama, która od samego początku swego istnienia (2015 rok) skupia się wokół dramy stosowanej. Grupa zrzesza osoby w różnym wieku i różnych zawodach, jednak bezkompromisowo połączyła nas pasja i miłość do dramy. Wszyscy, doświadczając tej metody na sobie i tworząc spektakle teatru forum¹, widzimy na co dzień, jak ta metoda może zmieniać rzeczywistość wokół nas na lepsze. Postanowiliśmy zatem wykorzystać nasze preferencje i dotychczasowe doświadczenie, aby stworzyć coś niepowtarzalnego dla kobiet 50+, w celu ich aktywizacji zawodowej.

Szerzej o naszej działalności, która zaowocowała powstaniem Fundacji LUB Drama można poczytać na stronie internetowej: www.lubdrama.pl.

Celem zrealizowanego przez nas projektu było stworzenie gotowego produktu - modelu innowacji służącej aktywizacji zawodowej kobiet 50+, które zostały wykluczone z rynku pracy. Należy jednak podkreślić, iż oprócz pnia- aktywizacji zawodowej (rys. 1), nasz pomysł zakłada też rozwój uczestniczek w wielu innych sferach, m. in. takich jak kobiecość, umiejętności miękkie, pewność siebie, relacje z najbliższymi. Tak stworzone cele są wyrazem przekonania, iż efekty może dać tylko praca nad rozwojem całego człowieka, gdyż jest on jednością biopsychospołeczną. Praca metodami dramy i teatru forum tylko i wyłącznie w sferze aktywizacji zawodowej mogłaby być redukcjonizmem i nie przynieść długofalowych efektów. Nasze podejście odnosi się również to rozumienia pojęcia pracy, która sama w sobie może działać terapeutycznie i rozwojowo na bezrobotne kobiety 50+. Zatem według założeń projekt ma być motywacją do znalezienia odpowiedniej i

¹ teatr forum - szczegółowo metoda ta została opisana w dalszej części publikacji (patrz ramka str. 8). Spektakle teatru forum odróżnia od spektakli tradycyjnych m. in. możliwość interwencji widzów w sytuację sceniczną oraz wielopoziomowa dyskusja widzów na temat przedstawionego na scenie problemu społecznego.

indywidualnie dobranej pracy dla każdej uczestniczki, a tym samym przyczynić się do rozwoju kobiet 50+ w innych sferach życia.



Zdj. 1. Cel główny zrealizowanej innowacji oraz cele szczegółowe przedstawione na rysunku drzewa. Opracowanie własne.

2. Grupa docelowa oraz rekrutacja

Grupą odbiorców, dla której dedykowana jest innowacja to 10 kobiet po 50-tym roku życia, które z różnych powodów zostały przedwcześnie wykluczone z rynku pracy. Warunkiem przystąpienia do projektu było spełnienie dwóch warunków:

- kryterium wiekowe (50+)
- brak aktywności zawodowej (uczestniczki nie musiały być zarejestrowane w urzędzie pracy jako bezrobotne).

Założenia naszego projektu były otwarte na różnorodne kobiety, zarówno te, które niedawno ukończyły 50 rok życia, jak i te, które były już na emeryturze. Już w trakcie rekrutacji, gdy zgłaszały się konkretne osoby, zespół wspólnie doszedł do wniosku, iż warto zawęzić górną granicę wieku do 70 lat, aby grupa nie była zbyt różnorodna.

Należy podkreślić, iż proces rekrutacji był dla nas jednym z największych wyzwań w testowaniu innowacji. Mimo niewielu kryteriów, które musiały spełnić uczestniczki, proces zebrania grupy trwał długo. Formalnie był to tydzień, jednak dzięki wcześniejszym próbom zbierania grupy był on nieco wydłużony. Niejednokrotnie spotkałyśmy się z przeszkodami z różnych stron, zarówno indywidualnymi, jak i wynikającymi z organizacji pracy w konkretnych placówkach, z którymi chciałyśmy współpracować. Podjęłyśmy kontakt i aktywną promocję projektu w następujących miejscach:

- Wojewódzki Urząd Pracy w Lublinie;
- Miejski Urząd Pracy w Lublinie;
- Stowarzyszenie Gang Poszukiwaczy Szczęścia;
- Stowarzyszenie Terraz Senioras;
- Fundacja Piąte Medium;
- Fundacja Szpilka;
- Radio Lublin;
- Uniwersytet Drugiego Wieku w Lublinie;
- Nasza Caffè;

- miejskie biblioteki i przychodnie.

Podczas rekrutacji zgłaszało się wiele kobiet nie spełniających wymaganych kryteriów, np. osoby powyżej 70 roku życia lub osoby pracujące na umowy zlecenia. Informacje te mogą być przydatne w przyszłości, kiedy planowane będą kolejne działania dla innych grup odbiorców.

Rady na przyszłość - co zrobić lepiej?

Zaplanować bezpieczny czas na aktywną promocję projektu, minimum 6 - 8 tygodni.

Zebrana przez nas grupa, 10 kobiet 50+, okazała się być bardzo niejednolita. Wynika to zapewne z różnorodności miejsc, w jakich prowadzona była rekrutacja. Do projektu zgłosiły się zarówno osoby zrekrutowane dzięki Urzędowi Pracy, jak i klubom aktywności dla seniorów, do których zazwyczaj uczęszczają osoby na emeryturze. Zatem nasza grupa 10 kobiet nieco różniła się w podejściu do szukania pracy. Części Paniom nie zależało na aktywnym poszukiwaniu pracy ze względu na status emeryta. Opisywana sytuacja rodziła w pracy warsztatowej zarówno dużo plusów, jak i minusów. Pozytywną stroną była wymiana między sobą z założenia różnych myśli, doświadczeń i postaw na temat pracy oraz wzajemne uczenie się od siebie. Negatywną stroną w pracy warsztatowej był trud znalezienia wspólnej perspektywy i celu dotyczącego aktywizacji zawodowej.

Po przetestowaniu innowacji uważamy, iż dla zmaksymalizowania zakładanych celów projektu lepiej byłoby, gdyby zrekrutowana grupa miała podobne cele dotyczące szukania pracy i chęci jej podjęcia.

Rady na przyszłość - co zrobić lepiej?

Aby uzyskać bardziej homogeniczną grupę, należałoby zastosować więcej warunków koniecznych do spełnienia przez uczestniczki, np. wykluczenie kobiet będących na emeryturze, konieczność bycia zarejestrowanym w urzędzie pracy.

3. Trenerzy

Podczas realizacji działań projektowych niezmiernie ważne okazało się doświadczenie oraz kompetencje trenerów przeprowadzających cały cykl zajęć. Z tego względu zdecydowałyśmy się na ten rozdział w publikacji, aby uświadomić czytelników oraz przyszłych realizatorów projektu jak ważną rolę w procesie przeprowadzania innowacji mają trenerzy.

Trener dramy to osoba czuwająca nad całym procesem. To między innymi od jego zaangażowania, umiejętności czuwania nad grupą, odpowiednią proporcją między panowaniem a oddawaniem przestrzeni grupie zależy powodzenie warsztatów oraz spektaklu teatru forum. Jak pisze Witerska "nie ma jednej dramy, a jej charakter określany jest w dużej mierze przez pryzmat doświadczeń, przygotowania merytorycznego oraz innych cech osoby prowadzącej dramę"². Biorąc to pod uwagę można przypuszczać, iż osoba prowadząca warsztaty dramowe bez wystarczających doświadczeń własnych, nie spełni wymaganych oczekiwań i efektów zawartych w projekcie. Nie rekomendujemy zatem replikowania projektu z pominięciem zatrudnienia osób, które znają dramę, które mają własne doświadczenia dramowe i trenerskie. Doświadczenie jest konieczne, aby poradzić sobie w pracy z grupą na poszczególnych etapach projektu oraz doprowadzić do

² Witerska K. (2014), *Drama. Przewodnik po koncepcjach, technikach i miejscach*, Warszawa, s. 9.

końca realizację finałowego spektaklu tworzonego przez uczestniczki. Ilość trenerów prowadzących zajęcia grupowe w projekcie również nie jest bez znaczenia. Dla bezpieczeństwa grupy oraz czuwania nad procesem dobrze jest, aby warsztaty prowadziło 2 lub 3 trenerów, którzy potrafią ze sobą współpracować. Podsumowując, aby uzyskać jak najlepsze efekty pracy w grupie należy zatrudnić osoby, które:

- a) mają doświadczenie trenerskie, pracowali z grupami,
- b) znają metodę dramy i potrafią zastosować konkretne techniki dramowe i improwizacyjne,
- c) doświadczyli metody teatru forum na sobie, np. współtworzyli spektakl, byli aktorami, itp.

Należy również pamiętać, iż oprócz doświadczenia i kwalifikacji trenerów, na sukces działań grupowych ma również wpływ przestrzeń, w której odbywają się zajęcia. Ze względu na charakter zajęć dramowych sala, w której odbywają się warsztaty, powinna być przestronna, widna, najlepiej z wykładziną i pufami na podłodze, aby móc swobodnie pracować z ciałem i nie być ograniczonym przestrzenią.

4. Model innowacji

Opisywany poniżej model innowacji stanowi przetestowaną przez grupę LUB Drama spójną całość, która składa się z kilku elementów, które realizowane były chronologicznie wg podanej kolejności. Opis zawierać będzie zarówno cele i założenia poszczególnych części, jak i efekty pracy ze zrekrutowaną przez nas grupą. Mamy nadzieję, iż wartościową częścią opisu będą pomysły jak poprawić i wzbogacić projekt, aby zmaksymalizować osiągnięcie zakładanego celu.

4.1. Autorski spektakl interaktywny stworzony przez specjalistów

Pierwszym elementem innowacji, który został zaproponowany naszym uczestniczkom to czynny udział w specjalnie dla nich dedykowanym spektaklu stworzonym przez zespół LUB Dramy.

Spektakl pt. "Zmiany" spełnia dwie ważne funkcje w całej innowacji:

- a) pokazanie w praktyce na czym polega metoda teatru forum (patrz ramka poniżej), aby w dalszej części projektu kobiety 50+ mogły z pomocą specjalistów stworzyć swój własny teatr forum,
- b) zainspirowanie do zmian uczestniczki poprzez przedstawiany na scenie problem społeczny.

Czym jest teatr forum?

Teatr forum to metoda pomocna w rozwiązywaniu problemów społecznych przedstawianych na scenie, zapoczątkowana przez Augusto Boala.

Publiczność, zwana widzo-aktorami, po obejrzeniu spektaklu ma możliwość ingerencji w sytuację sceniczną. Dzięki temu możliwe jest szukanie nowych rozwiązań i testowanie ich na scenie zamieniając się rolami z bohaterami.

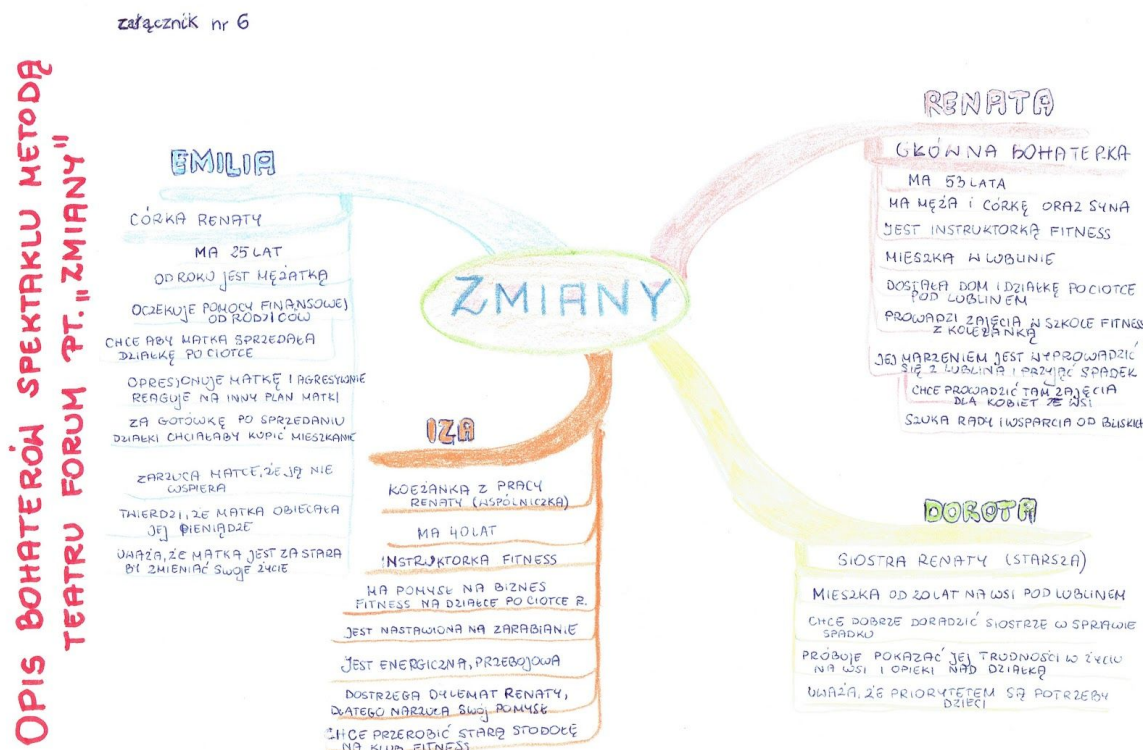
Teatr forum jest czymś więcej niż wydarzeniem artystycznym - pozwala na rozwijanie umiejętności społecznych i umożliwia analizę różnych punktów widzenia danej sytuacji.

Spektakl teatru forum prowadzony jest przez dżokera, którego zadaniem jest czuwać nad całym procesem oraz wprowadzić publiczność w metodę.

Tworząc pomysł innowacji wiedziałyśmy, iż dużym wyzwaniem jest stworzenie własnego spektaklu teatru forum przez kobiety 50+, który jest głównym elementem projektu. Doświadczenie i poznanie metody na sobie w roli

publiczności okazało się bardzo potrzebne i pomocne. Temat spektaklu w zamyśle celowo nie dotyczył bezpośrednio aktywizacji zawodowej, gdyż ten aspekt niejako zarezerwowany został jako temat spektaklu tworzonego przez uczestniczki. Poruszał jednak tematy i dylematy pośrednio związane z aktywizacją zawodową - system wsparcia, wiarę w siebie, determinację w podążaniu za swoimi pragnieniami.

Historia głównej bohaterki – Renaty, opowiada o tym jak trudno walczyć o swoje marzenia w obliczu oczekiwań jakie narzuca nam środowisko. Najtrudniejsze konflikty pojawiają się gdy marzenia bohaterki są całkowicie rozbieżne z oczekiwaniami jej najbliższych. Publiczność w tym spektaklu stoi przed możliwością walki o pragnienia Renaty i wypracowania rozwiązania, które będzie zgodne z potrzebami głównej bohaterki.



Zdj. 2. Opis bohaterów spektaklu "Zmiany" za pomocą Mapy Myśli.

Opracowanie członków zespołu LUB Drama.

Spektakl "Zmiany" został wystawiony 18 kwietnia 2018 roku przez zespół LUB Drama i okazał się pełnym sukcesem. Panie, które były w początkowej fazie realizacji projektu, wykazały się zaangażowaniem i aktywnym uczestnictwem w spektaklu. Większość uczestniczek utożsamiała się z główną bohaterką Renatą, dzięki czemu dyskusjom na temat jej sytuacji nie było końca. Panie różniły się między sobą pomysłami na rozwiązanie dylematów bohaterki, co dodatkowo ubogaciło spektakl i umożliwiło spojrzenie na tę samą sytuację z różnych perspektyw. Paniom spodobała się idea i metoda teatru forum, co było kluczowym elementem dalszego powodzenia projektu. Spektakl stanowił również cenny element integracji i "przetłumaczenia lodów".



Zdj. 3. Zdjęcia zrobione podczas prezentacji spektaklu pt. "Zmiany" dla publiczności- 10 kobiet 50+.

4.2. Cykl warsztatów dla kobiet 50 +

Drugim elementem składającym się na innowację był cykl 8 spotkań warsztatowych ze specjalistami (po 3 godz.) dla 10 bezrobotnych kobiet 50+. Cały cykl prowadzony był metodami dramy z wykorzystaniem improwizacji, aby zmaksymalizować wypracowanie zakładanych celów. Metody te w doskonały sposób sprzyjają zmianom schematów myślenia i łamaniu stereotypów. W zaplanowanym cyklu warsztatów chodzi o rezygnację ze "standardowych metod nauki" na rzecz działania i ruchu.

Spotkania miały na celu przede wszystkim:

- a) stworzenie przez kobiety 50+ własnego spektaklu teatru forum odpowiadającego problemom zgłaszanym przez uczestniczki (w temacie aktywizacji zawodowej),
- b) praca nad osiągnięciem celów pobocznych projektu (wzrost poczucia wartości, kobiecości, wsparcia zewnętrznego, umiejętności budowania relacji itd, patrz rys. 1, str. 4)
- c) stworzenie więzi w grupie jako wzmocnienie, poszerzenie perspektyw, nauka elastyczności.

Cały plan pracy zakładał bezpieczny dla uczestniczek rozwój wydarzeń. Rozpoczynając od rozgrzewek i integracji, kończąc na stworzeniu gotowego spektaklu teatru forum oraz wystawieniu go przed publicznością. Całość stanowiła proces, podczas którego uczestniczki miały czas i możliwość na wewnętrzne zmiany oraz na dzielenie się z grupą swoimi doświadczeniami dotyczącymi aktywizacji zawodowej.

Poniżej przedstawiamy konspekty spotkań, które zawierają główne cele, jakie powinny być zrealizowane podczas każdego ze spotkań. Ponieważ każda grupa jest inna i nie ma sensu powielać w 100 % konkretnych ćwiczeń dramowych, dlatego zamieszczamy cele i odpowiedzi na co zwrócić uwagę w realizacji cyklu spotkań z paniami 50+. Wierzymy, iż doświadczeni trenerzy (patrz punkt 3.) replikujący projekt będą potrafili skorzystać z naszych

doświadczeń i dobrać odpowiednie ćwiczenie dramowe i improwizacyjne do konkretnej grupy spełniając jednocześnie zakładane cele. Należy przy tym podkreślić, iż każda grupa replikacjach projektu będzie inna i należy w całości dobrać scenariusz warsztatów do potrzeb danej grupy. Podsumowując, cykl warsztatów w każdym kolejnym projekcie będzie wyglądał nieco inaczej, podobnie jak finałowy spektakl stworzony przez uczestniczki.

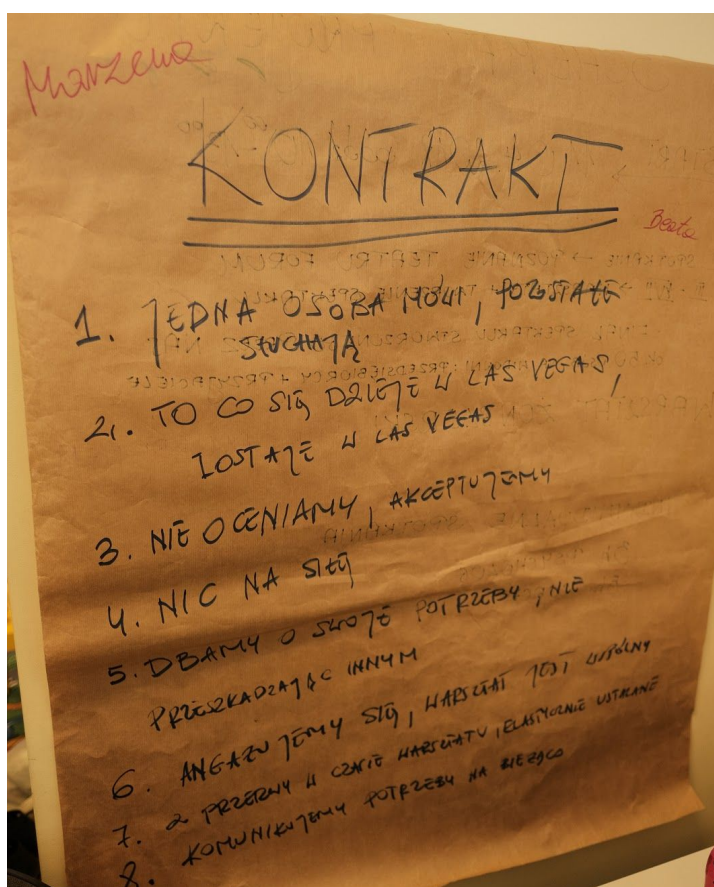
Numer warsztatu	Cele - co należy osiągnąć w tym spotkaniu?
Warsztat nr 1	Poznanie prowadzących oraz uczestniczek projektu
	Utrwalenie imion nowo poznanych osób, koncentracja, wzmocnienie pamięci
	Zapoznanie uczestniczek z harmonogramem spotkań, celami projektu
	Zapoznanie uczestniczek z metoda jak będzie używana w przeprowadzaniu warsztatów ze szczególną uwagą położoną na teatr forum
	Umożliwienie uczestnikom zebrania jak największej ilości informacji o projekcie
	Ustalenie zasad na czas warsztatów
	Podsumowanie dotychczasowych działań i zapowiedzenie kolejnego warsztatu i jego charakteru
Warsztat nr 2	Zbadanie poziomu energii grupy
	Integracja, poznanie się, stworzenie przyjaznej więzi między uczestniczkami i trenerami
	Zapoznanie uczestniczek z metodą Teatru Forum, postawienie się uczestniczek w roli tzw. widzo-aktorów
	Poznanie opinii, wrażeń, podzielenie się emocjami i informacjami jakie uczestniczki posiadają po uczestnictwie w spektaklu.
	Opowiedzenie o założeniach jakie tworzą spektakle Teatru Forum
	Odpowiedzenie na pytania uczestniczek i przedstawienie dalszego planu działań warsztatowych
Warsztat nr 3	Zbadanie poziomu energii grupy
	Zapoznanie z przestrzenią, skoncentrowanie się na poleceniach, ćwiczenie pozwalające na wchodzenie w rolę
	Ćwiczenie improwizacji, elastyczne przechodzenie od scen poważnych do humorystycznych, reagowanie na rolę partnera w ćwiczeniu
	Omówienie pojęcia opresji przez prowadzących, podanie przykładów z życia

	Dzielenie się własnym doświadczeniem, ćwiczenie aktywnego słuchania, nadanie tytułów historiom, omówienie ćwiczenia na forum
	Symboliczne przedstawienie zastyszanych historii opresji za pomocą "żywej rzeźby"- ćwiczenie kreatywności. Możliwość zmodyfikowania rzeźby.
	Ćwiczenie koncentracji, ćwiczenie reagowania na potrzeby innych uczestniczek
	Wymiana doświadczeń, szukanie wstępnych inspiracji na temat spektaklu i wybadanie przez prowadzących potrzeb i ważnych problemów dla uczestniczek
	Sprawdzenie rozumienia tematu przez uczestniczki, pokazanie różnych perspektyw na ten sam temat, ćwiczenie kreatywności, podsumowanie przez prowadzących
	Poznanie odczuć uczestniczek po odbytym warsztacie
Warsztat nr 4	Lepsze poznanie uczestniczek, ich predyspozycji, zbadanie poziomu energii i zaangażowania w grupie
	Oswojenie z teatrem, pobudzenie kreatywności
	Poznanie spojrzenia uczestniczek na aktywność zawodową, opisanie przymiotnikami pracy idealnej, wad i zalet podjęcia pracy
	Stworzenie fundamentu do zbudowania głównej bohaterki na podstawie doświadczeń własnych
	Skonkretyzowanie problemów dotyczących pracy przez małe grupy 2-3 uczestniczki w postaci scenek improwizowanych
	Ćwiczenie na współpracę oraz pokazanie zależności między każdym członkiem grupy, pokazanie, że każdy jest ważny w tworzeniu spektaklu
	Dramowe wyjście, zmycie ról, z którymi utożsamity się uczestniczki
Warsztat nr 5	Lepsze poznanie uczestniczek, ich predyspozycji, zbadanie poziomu energii i zaangażowania w grupie
	Pobudzenie, ćwiczenie kreatywności, przełamywanie sztywności myślenia
	Integracja, wprowadzenie dobrej atmosfery
	Rozmowa w parach o tym kim według mnie jest główna bohaterka- tworzenie postaci, która będzie dla wszystkich bliska. Dyskusja na forum i wymiana perspektyw i pomysłów.
	Wejście w rolę, rozluźnienie, ćwiczenie improwizacji
	Budowanie postaci, poznanie różnych pomysłów uczestniczek na temat bohaterów spektaklu, wymiana spostrzeżeń, oswojenie uczestniczek z grą i wcielaniem się w rolę
	Podsumowanie warsztatu, wymiana doświadczeń, zbadanie końcowych odczuć grupy

Warsztat nr 6	Ćwiczenia mające na celu pobudzenie kreatywności, pobudzenie do tworzenia opowieści o głównej bohaterce, zbadanie poziomu zaangażowania uczestniczek projektu
	Podniesienie stopnia koncentracji, uważności oraz fizyczne przygotowanie do dalszej części warsztatu
	Doświadczenie odpowiedzialności za pozostałych uczestników – spektakl, fizyczne ćwiczenie na rozgrzanie ciała przed improwizacjami
	Poznanie lepiej głównej bohaterki poprzez improwizacje w różnych miejscach, różnych sytuacjach
	Ustalenie kolejnych scen spektaklu, wybór uczestniczek, które zagrają w spektaklu Teatru Forum
	Wyjście z roli np. przy muzyce, rozluźnienie atmosfery
Warsztat nr 7	Lepsze poznanie uczestniczek, zbadanie ich poziomu energii.
	Dyskusja o lękach i obawach jakie uczestniczki mają przed zagranie w spektaklu, wystąpieniami publicznymi, ocena przez innych (jeśli takowe w danej grupie występują)
	Ćwiczenie na rozgrzanie aparatu mowy
	Tworzenie kolejnych scen spektaklu, ustalenie fabuły i problemu głównej bohaterki, dyskusja nad bohaterami, dyskusja o scenografii, stworzenie listy cech głównej bohaterki
	Zakończenie warsztatu wyjściem z ról w jakie wchodziliśmy na warsztacie
Warsztat nr 8	Poznanie energii grupy od czasu poprzedniego spotkania, podzielenie się pomysłami na spektakl, oczekiwaniami co do spektaklu
	Ćwiczenie na pobudzenie kreatywności, ćwiczenie elastyczności
	Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze na rozgrzanie aparatu mowy
	Próba generalna - ćwiczenie całego spektaklu, szlifowanie detali takie jak kostiumy, ustawienie scenografii, ostatecznie szczegóły cech bohaterek
	Zakończenie warsztatu wyjściem z ról w jakie wchodziliśmy na warsztacie
	Dodanie otuchy, motywacji do grania spektaklu przed publicznością

Tab. 1. Konspekty 8 spotkań warsztatowych dla bezrobotnych kobiet 50+.

Przeprowadzenie cyklu 8 spotkań dla Pań 50+ było dla nas bardzo pozytywnym i potrzebnym wyzwaniem. Niejednokrotnie doświadczyłyśmy potrzeby zmiany zaplanowanych działań, tak aby w pełni podążać za grupą i dawać jej przestrzeń i wolność do działań zgodnych z jej potrzebami. Bardzo istotnym elementem tej części innowacji było stworzenie kontraktu, który stał się podstawą do budowania wzajemnego zaufania. W tej konkretnej grupie mocno podkreślony został aspekt wolności osobistej, działań zgodnych "ze mną samą". Zasady okazały się na tyle ważne, że do końca spotkań były one przypominane oraz wspólnie odwoływałyśmy się do kontraktu, jeśli zdarzały się sytuacje łamania wypracowanych wspólnie zasad.



Zdj. 4. Kontrakt wykonany przez uczestniczki podczas pierwszego spotkania warsztatowego.

Na drodze realizacji warsztatów napotkaliśmy na wyzwania, które zostaną poniżej opisane w celu zaplanowania rozwiązań w ramach ponownych odsłon projektu.

Jedną z trudności pojawiła się podczas wybierania przez grupę ostatecznego tematu spektaklu teatru forum. Okazało się, iż temat aktywizacji zawodowej nie jest tematem najbardziej palącym dla naszych kobiet 50+. Owszem, był to temat istotny, jednak okazał się tematem wtórnym w stosunku do umiejętności budowania relacji z najbliższymi (mężem i dziećmi). Było to ogromnie istotne odkrycie, które zaważyło na całym procesie grupowym. Podczas pracy warsztatowej uczestniczki stopniowo odkrywały i uświadamiały sobie, że praca sama w sobie nie daje radości, nie może być celem samym w sobie. Opisywana trudność bez wątpienia wiąże się i wynika z procesu rekrutacji, która została opisana w 1. punkcie publikacji (patrz str. 5-7).

Stanęliśmy również przed innym wyzwaniem - pojawieniem się lęku i obaw u uczestniczek w wyniku konieczności występowania na scenie przed szerszą publicznością. Moment uwolnienia odczuwanego lęku był kolejną sytuacją przełomową w pracy nad spektaklem teatru forum. Podczas wspólnej pracy widać było, jak uczestniczki stopniowo uwalniają się z niektórych sztywnych schematów myślenia i zamknięcia na zmianę perspektywy. W naszej pracy widoczne również były stereotypy oraz "wychowanie szkolne". Wzajemne porównywanie oraz ocenianie był trudnym elementem wspólnej pracy.

Jesteśmy przekonane, iż cykl warsztatów zapoczątkował proces wewnętrznych przemian u uczestniczek projektu. Potwierdza się to w ewaluacjach i opiniach napisanych przez Panie 50+ (patrz punkt 4).



Zdj. 5. Zdjęcia zrobione podczas cyklu warsztatów dla bezrobotnych kobiet 50+.

Cykl warsztatów jest elementem, który w bardzo dużym stopniu zależy od konkretnej, zrekrutowanej grupy. Nasza grupa okazała się składać ze wspaniałych, silnych kobiet, które bardzo wytrwale dążą do realizowania swoich celów. Jednak, aby osiągnąć zakładane cele projektu należy w bardzo indywidualny sposób dostosować konspekty i ćwiczenia do grupy. Podobnie jest z czasem potrzebnym na realizację celów. Jednej grupie wystarczy 6 spotkań, inna będzie potrzebować 10. Korzystając z doświadczenia, uważamy, iż lepiej przewidzieć w projekcie większą ilość spotkań, aby bez pośpiechu móc zrealizować cele główne i szczegółowe.

Rady na przyszłość - co zrobić lepiej?

Nieco większa ilość spotkań, aby zmaksymalizować efekty pracy w postaci zmiany sztywnych postaw i nauki większej elastyczności w podejściu do pracy i życia.

4.3. Spektakl interaktywny stworzony przez uczestniczki

Kolejnym krokiem w realizacji innowacji było wystawienie przed publicznością spektaklu teatru forum stworzonego przez panie 50+ podczas cyklu 8 spotkań warsztatowych.

Wystawienie stworzonego przez panie spektaklu miało na celu przede wszystkim:

- a) pokazanie efektów pracy i rozwoju wewnętrznego uczestniczek, jako zaszedł podczas cyklu 8 warsztatów grupowych,
- b) przedstawienie twórczego działania kobiet 50+, jako wyraz przełamania bierności w tematyce aktywizacji zawodowej oraz realne zaangażowanie społeczne,
- c) udział w spektaklu szerszej publiczności - rodzin uczestniczek, osób z urzędu pracy i potencjalnych pracodawców - jako zaangażowanie w aktywizację społeczną różnych środowisk,
- d) pokazanie poprzez wystawienie spektaklu naszym uczestniczkom, iż to one mają realny wpływ na swoje życie oraz sytuację zawodową.

Stworzenie spektaklu odpowiadającego zarówno wizji uczestniczek, jak i zakładanym celom projektu, było nie lada wyzwaniem. Z każdym warsztatem

kobiety coraz bardziej otwierały się na trenerki, na siebie nawzajem i na metodę teatru forum. Nasze panie 50+ stworzyły spektakl, który porusza tematykę trudności w przestrzeni zawodowej. Co więcej, spektakl odpowiedział również na ich potrzeby poruszenia tematyki relacji rodzinnych. Było to niezmiernie istotne, gdyż bezrobotne panie 50+, aby znaleźć pracę, potrzebują wsparcia i zrozumienie osób najbliższych. Bez poruszenia tej tematyki mogłoby się okazać, że nawet najwspanialsze plany zawodowe nie zostaną zrealizowane, gdyż "nie ujrzą światła dziennego". Podsumowując, w głównej bohaterce spektaklu możemy odnaleźć obawy jakie towarzyszą naszym paniom w poszukiwaniu pracy: zła atmosfera w pracy, brak zrozumienia i szacunku dla osób, które mają problemy zarówno zdrowotne jak i rodzinne, mobbing, faworyzowanie młodszych, brak wsparcia w najbliższych. Z czystym sumieniem możemy stwierdzić, iż wspólnie stworzony spektakl pt. "Awans. Trudna sprawa" okazał się sukcesem i dał zarówno uczestniczkom, jak i publiczności dużo satysfakcji.



Zdj. 6. Anna - główna bohaterka spektaklu "Awans. Trudna sprawa". W jej rolę wcieliła się jedna z uczestniczek projektu.

Premiera spektaklu odbyła się w klimatycznym "Domu Słów" Ośrodka Brama Grodzka Teatr NN" w Lublinie. Publiczność nie zawiodła, na spektakl zostali

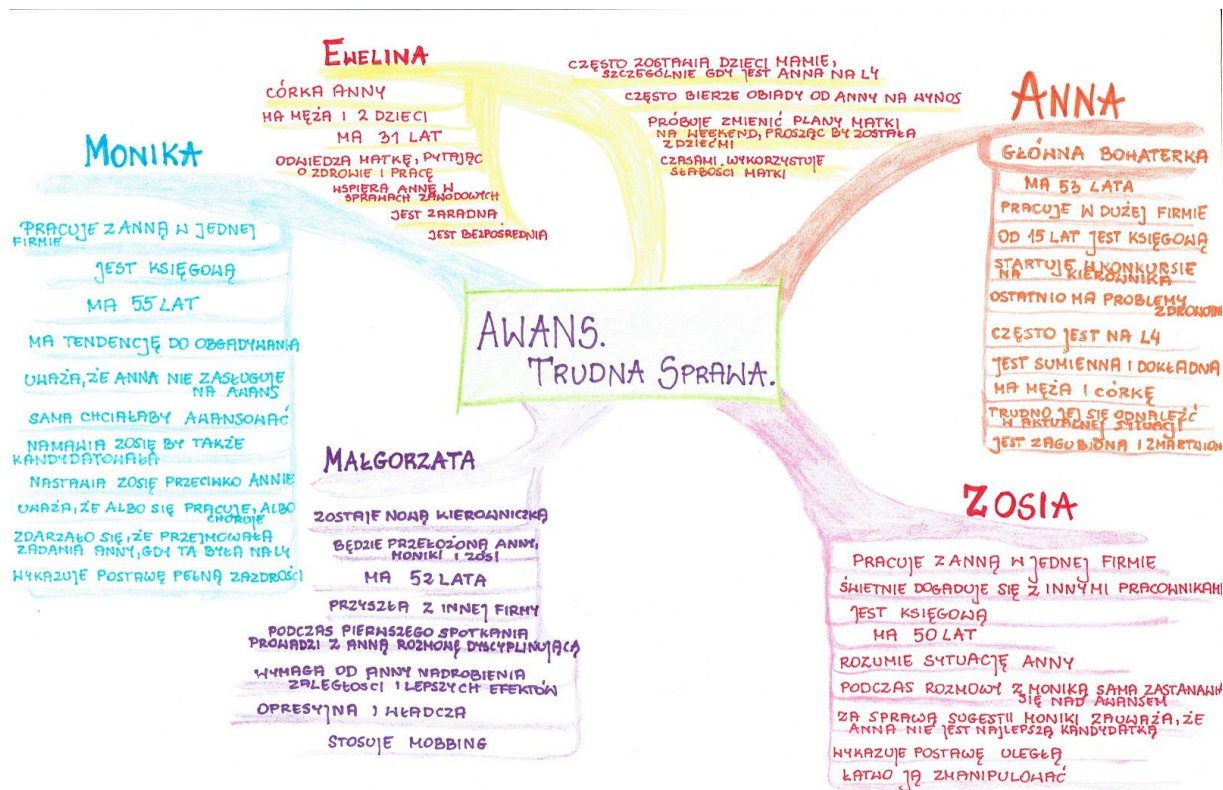
zaproszeni przedstawiciele urzędów pracy, pracodawców, najbliżsi naszych uczestniczek oraz członkowie LUB Dramy. Nasze uczestniczki wystawiły spektakl przy pełnej sali.

Główną bohaterką spektaklu jest Anna, która ma 53 lata, pracuje w dużej firmie od 15 lat i od dłuższego czasu planuje start w konkursie na kierownika swojego działu. Poznajemy ją w przeddzień zakończenia konkursu, kiedy z powodów zdrowotnych jej szanse na awans zmierzają się z każdą minutą.

W pierwszej scenie poznajemy koleżanki z pokoju Monikę i Zosię, których rozmowa z czasem przeradza się w zwykłe obgadywanie. Nie wszystkim podobają się zwolnienia Anny, jedna z koleżanek nawet wprost komentuje sytuację: "Albo pracujesz albo chorujesz!".

W drugiej scenie mamy okazję przyjrzeć się sytuacji rodzinnej Anny. Córka bohaterki "korzysta" z jej choroby i zostawia Annie dzieci pod opieką nie zważając zbyt na zdrowie i samopoczucie naszej bohaterki.

Scena finałowa to czas po ogłoszeniu wyników konkursu. Anna nie zostaje kierownikiem, a już od początku nowa pani kierownik działu bierze Annę na rozmowę dyscyplinującą, która ociera się o mobbing w pracy. Anna w ramach nadrobienia swoich zaległości zostaje zasypana dodatkowymi obowiązkami.



Zdj. 7. Mapa myśli przedstawiająca bohaterów spektaklu "Awans. Trudna sprawa".

Tak wygląda pierwsza część spektaklu, i od tego momentu to publiczność otrzymuje zaproszenie do tego, aby "grać pierwsze skrzypce" i zmieniać losy głównej bohaterki Anny. Podczas naszego spektaklu publiczność chętnie zatrzymywała akcję i zmieniała postawę bohaterki. Widzowie - aktorzy³ biorący udział w spektaklu dodali Annie dużo pewności siebie, asertywności, energii do zmian. Uczestniczki ze zdziwieniem patrzyły jak historia Anny zmienia się z każdą interwencją widzów - aktorów. Za kulisami po spektaklu aż wrzało od gratulacji, przemyśleń i planów, by podzielić się spektaklem z innymi, którzy mogliby zobaczyć historię Anny i zmienić jej losy, a tym samym i swoje myślenie o poszukiwaniu pracy. Role aktorów w spektaklu podjęły 4

³ osoby z publiczności, które wchodziły na scenę i odgrywały swój pomysł zmiany zachowań głównej bohaterki.

uczestniczki, jednak należy zaznaczyć, iż symboliczną rolę miała każda z 10 uczestniczek i każda z nich wyszła na scenę.

Na zakończenie spektaklu, po burzliwych dyskusjach publiczności, nasi goście dostali zadanie, aby na podany numer telefonu dzokera wysłać smsa z radą dla osoby, która znajduje się w podobnej sytuacji do Anny. Oto przykładowe wiadomości wysłane do nas przez publiczność:

- 1) "Jesteś wspaniatą kobietą, która zasługuje na to co najlepsze. Staraj się zawsze iść do przodu z podniesioną głową i proszę zadbaj o siebie!",
- 2) Broń się dziewczyno!",
- 3) "Anno, mów jaśniej o swojej sytuacji, rozmawiaj więcej z koleżankami z pracy",
- 4) "Anno, żyj tu i teraz, prawdziwie i uczciwie wobec siebie i innych. Staraj się odważnie podążać za swoimi marzeniami i pamiętaj, że prawdziwe męstwo nie jest brakiem lęku, ale umiejętnością świadomego przewycięzania go i podejmowania wyzwań mimo wszystko".

Ponadto po zakończeniu spektaklu została przeprowadzona wśród widzów - aktorów krótka ankieta ewaluacyjna. Analiza wyników prezentuje, iż spośród wszystkich osób, które wypełniły ankietę 96% uznało, iż prezentowany spektakl był przydatny i oceniło go w skali 1-5 właśnie na 5. Pozostałe 4% oceniło spektakl na 4. Osoby zasiadające na widowni w 88% oceniły, że metoda teatru forum bardzo spodobała się im jako metoda warsztatowa. Także 88% osób uważa, że działania spektaklu mogły wpłynąć na aktywizację zawodową kobiet 50+. W ankiecie zawarte zostało także pytanie, jaką osobistą korzyść daje obejrzenie spektaklu "Awans. Trudna sprawa." Poniżej przykładowe odpowiedzi osób siedzących na widowni:

- 1) "Trzeba zadbać o siebie i nie dawać się wykorzystywać innym",
- 2) " Zobaczyłam możliwości pokonywania życiowych trudności",
- 3) " Doświadczyłam konfrontacji z moją sytuacją",

- 4) " Mogłam spotkać się z moimi emocjami próbując wcielić się w daną rolę",
- 5) " Przeżyłam coś podobnego, więc zastosowałam te rady w swoim życiu".

Na podstawie powyższych opinii można wnioskować, iż prezentowany spektakl nie tylko poruszył uczestniczki projektu wcielające się w rolę bohaterów spektaklu, ale także pobudził do refleksji osoby zasiadające na widowni.



Zdj. 8. Zdjęcia wykonane podczas spektaklu wystawionego przez uczestniczki.

4.4. Tworzenie bloga przez uczestniczki

Kolejnym zadaniem w ramach realizacji innowacji było stworzenie przez uczestniczki bloga lub vloga pokazującego krok po kroku działania projektowe. Ta forma działań miała na celu przede wszystkim:

- a) promocję działań podejmowanych przez kobiety bezrobotne 50+,
- b) pokazanie uczestniczkom, iż mogą stać się mentorkami poprzez przekazywanie swoich doświadczeń i wiedzy innym kobietom znajdującym się w podobnej sytuacji.

Po rozpoczęciu warsztatów z naszymi paniami wspólnie podjęliśmy decyzję, iż odpowiednia dla nas forma to blog. Powodem takiego wyboru było przejawiana przez nasze panie pewnej dozy nieufności wobec mediów cyfrowych i rozpowszechniania swojego wizerunku w sieci. W grupie zaobserwować można było opór wobec działań w internecie, co sugeruje, iż aspekt mediów cyfrowych dla pań 50+ jest pewnym utrudnieniem, również w przestrzeni zawodowej. Głównie z tego powodu uważamy tworzenie bloga przez uczestniczki za najstarszy punkt zrealizowanej innowacji. Niewykluczone oczywiście, że w pracy z inną grupą ten aspekt mógłby zostać zrealizowany z dużo większą radością.

Rady na przyszłość - co zrobić lepiej?

Od samego początku dobrze zaplanować ilość wpisów/nagrań i na bieżąco zachęcać uczestniczki do działania, rozdzielać zadania, zbierać pomysły na wpisy i promocję bloga/vloga.

EMOCJE W DZIAŁANIU

0 MAJA 2018, 10:00

Podczas udziału w warsztatach Interaktywnej Pracowni Aktywności Zawodowej dzieje się naprawdę wiele...

Cały czas pracujemy nad naszym spektaklem, który zbliża się dużymi krokami!)

Final naszych działań zaprezentujemy już za 3 tygodnie!!!

Naszym działaniom i pracy warsztatowej towarzyszą różne emocje.

Temat pracy zarobkowej i trudności jakie stoją przy jej podjęciu nie należy do najłatwiejszych.

Jak rozmawiać o pracy, która nie przynosi nam satysfakcji, a jednak bez niej byłoby nam w życiu trudno?



O NAS

Za projektem stoja

Julia Lopuszańska - psycholog;

Marzena Kotorowicz - psycholog pedagog;

Kamila Nowosad - wolontariusz kultury;

Edyta Duda - psycholog;

Sybia Niemirska - coach.

Dziewczyny połączyła nieformalna grupa LUB

Drama, a obecnie Fundacja LUB Drama

akupująca praktyków, młodszych metody

dramy stosowanej z Lubina i okolic.

O Projekcie

Interaktywna Pracownia Aktywności

Zawodowej to projekt w ramach

Wiosennego inkubatora innowacji Fundacji

Wiosna, który powstał aby akty...

ARCHIWUM BLOGA

czerwiec 2018 (1)

maja 2018 (3)

kwietnia 2018 (1)

marca 2018 (2)

Zdj. 9. Fragment jednego z wpisów na blogu tworzonym przez uczestniczkę.

Źródło: <https://lubdrama.blogspot.com/>

4.5. Sesje coachingowe i psychologiczne

Każda z uczestniczek Interaktywnej Pracowni Zawodowej po zakończeniu pracy grupowej wzięła udział w indywidualnych sesjach psychologicznych i coachingowych. Spotkania odbywały się 1 raz w tygodniu, najpierw 3 razy z psychologiem, potem 5 razy z coachem. Spotkania te miały przede wszystkim na celu:

- indywidualne wsparcie i wzmocnienie każdej z uczestniczek na drodze aktywizacji zawodowej,
- przyjrzenie się sobie, własnym trudnościom i ograniczeniom,
- praca na zasobach, czyli mocnych stronach kobiet 50+ oraz wskazanie możliwości poszukiwania pracy,
- podsumowanie i wzmocnienie efektów wypracowanych podczas wspólnych warsztatów tworzenia spektaklu teatru forum.

Spotkania indywidualne przebiegły w bardzo pozytywny i budujący sposób. Podstawą było zawarcie kontraktu między uczestniczką a psychologiem, a

następnie między uczestniczką a coachem. Panie 50+ pracowały na tematy wnoszone przez siebie, z lekkim nakierowaniem specjalistów na cele stawiane w projekcie. Podczas sesji psychologicznych i coachingowych udało się między innymi poruszyć następujące tematy:

- refleksje i wnioski dotyczące zakońzonego procesu grupowego,
- obawy i trudności w kontekście braku pracy,
- szukanie wsparcia w osobach bliskich,
- szukanie własnych mocnych stron pomagających w aktywizacji zawodowej,
- określenie celów zawodowych i osobistych.

Niewątpliwie pomocna w pracy indywidualnej była zbudowana już wcześniej podczas zajęć grupowych atmosfera zaufania i przyjaźni. Dzięki temu, mimo pozornie małej ilości spotkań, udało się spełnić najważniejsze cele tej części innowacji.

4.6. Warsztat z żonglowania

Kolejnym etapem testowania innowacji był warsztat z żonglowania, przeprowadzony przez bardzo inspirującego specjalistę, Mirka Urbana⁴. Warsztat odbył się jako podsumowanie wspólnych działań tworzenia spektaklu teatru forum, jako nagroda i podziękowanie dla uczestniczek. Działanie to miało przede wszystkim na celu:

- a) pracę z motywacją i odwagą do podejmowania wyzwań,
- b) naukę w działaniu radzenia sobie z frustracją i porażką.

Warsztat wykorzystywał niekonwencjonalną technikę jaką jest Juggling - nauka sztuki żonglowania. Dzięki tej metodzie uczestniczki mogły w metodologiczny sposób pracować nad swoimi przekonaniem i względem

⁴ <https://polawiaczepereel.pl/team/mirek-urban/>

nowych i nieznanymi sytuacjami. Uczyły się patrzeć nie tylko na sukces na etapie końcowym, ale również na małe sukcesy w drodze do dużych celów.

Podczas warsztatu panowała bardzo pozytywna atmosfera. Uczestniczki wyraźnie cieszyły się z nowych możliwości testowania czegoś, czego większość z nich nigdy wcześniej nie robiła. Momentami nie zabrakło także bardziej negatywnych emocji. Jednak praca na wyzwaniu pozwoliła uczestniczkom dostrzec analogię w codziennych trudnościach, także tych zawodowych. Zajęcia były przepełnione energią i humorem, którą zarażał sam prowadzący. Mimo pracy z frustracją i trudnymi emocjami warsztat oceniamy jako bardzo dobry i ważny element innowacji.



Zdj. 10. Zdjęcia wykonane podczas warsztatu z zonglerki.

4.7. Zmiany wprowadzone w czasie testowania innowacji - wizaż

Podczas realizacji innowacji miałyśmy wiele refleksji i pomysłów jak ulepszać nasz pomysł, aby zmaksymalizować zakładane cele i rezultaty. Jednym z takich pomysłów był warsztat z wizażu dla naszych pań 50+. Pomysł zrodził się pod koniec cyklu warsztatów tworzenia teatru forum. Wtedy widoczne były wśród uczestniczek lęki przed występem na scenie, wątpliwości dotyczące dobrze wykonanej pracy i własnej wartości. Pomysł warsztatu z doskonałą wizażystką, Moniką Butryn⁵, oceniliśmy za konieczny do realizacji, aby wzmocnić nasze panie w działaniu. Warsztat miał przede wszystkim:

- a) poruszyć tematykę kobiecości, piękna zewnętrznego i wewnętrznego,
- b) wzmocnić panie 50+ pokazując im ich piękno,
- c) pokazać, iż pewność siebie pochodzi z wnętrza człowieka.

⁵http://www.wizaz.lublin.pl/?MONIKA_BUTRYN



Zdj. 11. Zdjęcia wykonane podczas warsztatu z wizażu.

Nasza intuicja okazała się strzałem w dziesiątkę. Warsztaty odbyły się na samo zakończenie spotkań grupowych, jako niespodzianka i podziękowania dla naszych uczestniczek. Panie biorące udział w projekcie poznały swój typ urody, dowiedziały się także jak osobowość wpływa na wizerunek człowieka, a przede wszystkim odkryły co w nich najpiękniejsze. Nie zabrakło również rad i wskazówek dotyczących pielęgnacji skóry i ciała, a także stylizacji, tak aby każda z kobiet czuła się dobrze. Dzięki lekcji wizażu, nasze uczestniczki miały bardzo pozytywne emocje. Na zakończenie pracy mówiły o nostalgii, tęsknocie i żalu, że wspólne chwile dobiegły końca.

Rady na przyszłość - co zrobić lepiej?

Zaplanować termin wizażu dużo wcześniej - na początku spotkań warsztatowych, aby dowartościować uczestniczki i dodać im odwagi w aspekcie wizualnym (przygotować do występowania na scenie).

5. Relacje uczestniczek z przeprowadzonej innowacji

“Granie jednej z bohaterek w spektaklu było ekscytujące i mocne, pozwalające widzieć siebie inaczej”.

“Dowiedziałam się, że każda z nas ma inne problemy. Kobiety dojrzałe są pełne energii i humoru. Mają swoje poglądy na problemy innych. Potrafią się otworzyć i opowiedzieć dużo swoich przeżyć.”

“Ciekawe zajęcia, możliwość spojrzenia w zakamarki mojego umysłu. skupienie i oderwanie się od bieżących spraw dnia codziennego. Poznanie osób w podobnym wieku i z podobnym odbiorem obecnej rzeczywistości. Super! podoba mi się!”

“Sytuacje problemowe zawsze będą nam się przydarzały w życiu. Ważne jest, jak do nich podchodzimy. Zawsze można próbować znaleźć rozwiązania wspólne dla wszystkich uczestników konfliktu. Każdą trudną sytuację można zmienić. Wyciszyć emocje i dopuścić do głosu zdrowy rozsądek.”

6. Podsumowanie

Kończąc niniejszą publikację pragniemy w sposób szczególny podkreślić, iż możliwość testowania innowacji Interaktywna Pracownia Aktywności Zawodowej była dla całego zespołu LUB Dramy niesamowitym i cennym doświadczeniem. Zarówno zespół, jak i nasze panie 50+ oceniają wydarzenia w ramach projektu jako rozwijające i pomocne w budowaniu relacji w pracy i w życiu osobistym. Udało się osiągnąć nie tylko założone efekty, ale zainwestować w żywe relacje między ludźmi, które mamy nadzieję będą procentować w przyszłości i rozwiną się poza projektem.

Zamierzamy nie poprzestawać na tym co już zostało zakończone. Mamy pomysły na dalsze spotkania z naszymi uczestniczkami oraz wykorzystanie spektakli, które zostały stworzone w ramach IPAZ. Widzimy bardzo wyraźnie, iż stworzone spektakle mogą pomóc i przyczynić się do rozwoju jeszcze wielu osób, które mają trudności w pracy i chcą poprawić relacje w rodzinie.

Realizacja projektu złożonego z tylu mniejszych elementów była nie lada wyzwaniem. Kończymy działania z ogromną satysfakcją i radością, iż wszystko udało się zrealizować. Wiemy, iż udało się osiągnąć więcej, niż jesteśmy w stanie przekazać na piśmie. Ufamy, iż opis naszej innowacji udało się przekazać w sposób ciekawy i inspirujący.

W razie jakichkolwiek pytań lub w ramach dzielenia się doświadczeniem zapraszamy Państwa do kontaktu.

7. Kontakt

Fundacja LUB Drama

www.lubdrama.pl

fundacjalubdrama@gmail.com

507 032 937

Zapraszamy do kontaktu oraz współpracy,

Zespół LUB Drama

