

Program wzmacniania odwagi do zmiany dla kobiet pracujących w trzecim sektorze

Natalia Siuda-Piotrowska

LIST W BUTELCE

Moja Droga Aktywistko, Społeczniczko!
Zapraszam Cię do udziału w nowatorskim przedsięwzięciu - 3-miesięcznej podróży do
Twojej odwagi.

Będzie to wyprawa
do zmiany,
do odkrywania siebie,
do budowania siły i pewności siebie w oparciu o
współpracę, siostrzeństwo i Twoje własne moce.

Wiem, jak często i jak trudno jest stanąć po swojej stronie, zadbać o siebie i swoje potrzeby,
gdy świat woła o ratunek.

Wiem, że pracując w organizacji bardzo często mierzysz się z szeregiem wyzwań, ciągłym
brakiem czasu i zbyt małym zespołem do ilości zadań.

Zapewne często przedstawiając się, zaczynasz od opowiedzenia czym zajmuje się Twoja
organizacja.

Przypuszczam, że często czujesz się zmęczona, może też niedoceniona w swojej pracy.
Pewnie masz poczucie osamotnienia, mimo wielu ludzi wokół Ciebie.

Myślisz: "może bym i zmieniła pracę, ale co ja mogę innego robić, przecież ja chcę pomagać
innym".

A może jednak powinnam zmienić branżę, przecież w firmie komercyjnej zarobię więcej, a
może będę miała mniej stresu.

Projekt innowacyjny „Nieustraszone! Liderki zmiany” realizowany jest w ramach projektu
grantowego „TransferHUB – inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia”,

www.transferhub.pl

Jeżeli czytając to, czujesz, że przynajmniej niektóre zdania są o tobie, to program “Podróży do odwagi” jest dla Ciebie.

Bo... powstał on w wyniku mojej wieloletniej pracy w trzecim sektorze i setek godzin rozmów z kobietami, które na co dzień wspierają innych. Przygotowując tę innowację również przeprowadziłam swoje badania wśród społeczniczek i aktywistek, które potwierdziły moja intuicję i podpowiedziały mi, jakie są ich potrzeby, czego potrzebują, z czym się mierzą.

Ten program to także moje doświadczenia, wiedza i olbrzymia motywacja do tego, aby stworzyć narzędzia, z których sama chciałabym korzystać i które mogą pomóc nam efektywniej, skuteczniej, a przede wszystkim odważniej działać na rzecz innych i samej siebie.

Zapraszam Cię więc do Treningu Twojej Odwagi. Jest to test innowacji społecznej, podczas którego wypracowane wnioski, doświadczenia przyczynią się do szerszego działania na rzecz innych kobiet z 3. sektora.

Czego możesz się spodziewać, jeżeli zdecydujesz się na wspólną wyprawę:

1. programu merytorycznego opartego na nurcie psychologii pozytywnej, podczas którego wspólnie popracujemy nad czterema głównymi filarami budującymi odwagę:

ENTUZJAZMU - czyli radości z działania,
WYTRWAŁOŚCI - doprowadzenie do końca tego, co się zaczęło,
AUTENTYCZNOŚCI - czyli bycia i działania w zgodzie ze sobą,
DZIELNOŚCI - czyli nieuciekanie od rzeczy, które budzą nasz lęk.

2. poczucia wspólnoty i siostrzeństwa w gronie innych kobiet - z tej samej “branży”
3. radości tworzenia i wspólnego działania,
4. szansy na zmianę w Twojej codziennej pracy,
5. indywidualnego wsparcia w określeniu celu Twojej podróży i jego osiągnięcia - choćby miała to być mała zmiana,
6. ciekawego programu warsztatowego opartego na konkretnych “ćwiczeniach” odwagi, które wzmocnią Twoje poczucie własnej wartości, pewności siebie i chęci zmiany,
7. terapeutycznej pracy z ciałem - warsztatów tanecznych z Agatą Gregorkiewicz
8. Inspiracji, wymiany doświadczeń.
9. wrażliwości i uważności na Twoje potrzeby

Narzędziami wykorzystywanymi w Programie są: Karty Podróży do Odwagi oraz Notatnik Podróży do Odwagi.

PLAN PODRÓŻY

KROK 1: Pierwszym, jakże ważnym i odważnym krokiem jest wysłanie zgłoszenia (link poniżej). Masz czas do [data].

KROK 2: Wybór uczestniczek Programu - damy Ci znać o wynikach do [data].

KROK 3: SPOTKANIE INFORMACYJNE ONLINE [data]- spotkajmy się jeszcze przed wspólnym wyjazdem - opowiem o założeniach programu, poznamy się, omówimy logistykę wyjazdu.

KROK 4: WYJAZD WARSZTATOWO-INTEGRACYJNY - [data wyjazdu] miejsce gospodarstwo turystyczne/pensjonat [gdzie?]

Wyjazd to bardzo ważny element programu, podczas którego zaproszę Was do podróży do samej siebie, gdzie popracujemy nad definicją odwagi, czerpaniem radości z codziennych działań, uważnością. Będzie to spotkanie ze sobą i z innymi uczestniczkami programu.

KROK 5: INDYWIDUALNE SPOTKANIA [przedział czasowy spotkań, daty]

Zanim zaczniemy 8-tygodniowy trening odwagi spotkamy się gdzieś w świecie rzeczywistym lub wirtualnym i porozmawiamy o Waszych indywidualnych celach uczestnictwa - jakiej zmiany chcecie dokonać, dlaczego jesteście programie, czy i jak możemy nad tym pracować?

KROK 6: TRENING ODWAGI, od [data] do [do] gdzie [miejsce dobrze skomunikowane, dostępne]

daty spotkań: XX XX XX

Podczas spotkań, będziemy rozmawiać o tym, co i jak wzmacnia naszą odwagę. Będziemy pracować nad bardzo konkretnymi elementami wspierającymi Wasz proces drogi do odwagi np. informacją zwrotną, własnymi pomysłami i ich zgłaszaniem przełożonym, dbania o równowagę w życiu zawodowym i prywatnym, autoprezentacji. Oprzemy to na konkretnych ćwiczeniach opracowanych w ramach programu, skonsultowanych ze specjalistkami i specjalistami w obszarach, które obejmie program. Elementem treningu będą prowadzone przez Was "zapiski z podróży", które będą Waszym wsparciem w podróży, a także działania i aktywności, które będziecie mogły (o ile będziecie chciały) wykonać pomiędzy poszczególnymi spotkaniami.

KROK 7: GDY DROGA STAJE SIĘ CELEM...

Wdrażanie Waszych indywidualnych, a być może i grupowych celów podróży oraz podsumowanie kursu podczas indywidualnych spotkań z uczestniczkami.

KROK 8:

Plan Treningu odwagi jest tak skonstruowany, że jeżeli będziecie czuły taką potrzebę, możecie kontynuować samodzielnie Waszą podróż, w oparciu o wypracowany zestaw narzędzi i zdobyte przez Was, podczas kursu umiejętności.

SCENARIUSZE WARSZTATÓW

SCENARIUSZ 1- SPOTKANIE ORGANIZACYJNE

ZBIÓRKA ORGANIZACYJNA - PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY- SPOTKANIE INFORMACYJNE

FORMA SPOTKANIA: SPOTKANIE ONLINE, ROZMOWA, WYKŁAD, NARZĘDZIE: zoom
czas od 17:00 do 18:30

CELE SPOTKANIA

1. WPROWADZENIE DO PROGRAMU,
2. PRZEDSTAWIENIE CELU, METOD I OGÓLNYCH ZASAD WSPÓŁPRACY,
3. NETWORKING - MOŻLIWOŚĆ SPOTKANIA JESZCZE PRZED WYJAZDEM
4. KWESTIE ORGANIZACYJNE DOT. WYJAZDU
5. ODPOWIEDZI NA PYTANIA ROZWIĄZANIE WĄTPLIWOŚCI UCZESTNICZEK

KONSPEKT

17:00-17.30	Z KIM WYRUSZAMY W PODRÓŻ? POZNAJMY SIĘ! <ul style="list-style-type: none">• PREZENTACJA PROWADZĄCEJ• RUNDKA UCZESTNICZEK - KIM JESTEM, CZYM SIĘ ZAJMUJĘ NA CO DZIEŃ, JAKIE MAM POTRZEBY DOT, PROGRAMU (w zależności od aktywności grupy, decyzji prowadzącej - praca w parach lub rozmowa w formie kręgu)
17:30-18:00	OPOWIEŚĆ O PROGRAMIE PODRÓŻ DO ODWAGI <ul style="list-style-type: none">• CZYM JEST I CZYM NIE BĘDZIE PROGRAM PODRÓŻY DO ODWAGI,• GŁÓWNE CELE I ZAŁOŻENIA PROGRAMU,• HARMONOGRAM ZAJĘĆ,• PLAN WYJAZDU. <p>Dla osoby prowadzącej: Trzeba pamiętać, aby mieć w głowie uważność, na ile program odpowiada na potrzeby, na które zwrócono uwagę w zgłoszeniach uczestniczek.</p>
18:00:18:15	ORGANIZACJA WYJAZDU WEEKENDOWEGO <ul style="list-style-type: none">• PLAN WYJAZDU• OKREŚLENIE KWESTII ORGANIZACYJNYCH (NP, CO TRZEBA ZABRAĆ, DOGADANIE DOJAZDU - UMÓWIENIE SIĘ NA WSPÓLNE AUTA)• PRZEDSTAWIENIE PROWADZĄCYCH, <p>Dla prowadzącej: ważne, aby mieć już adres, wiedzę na temat szczegółów np. żywienia, okolicznego sklepu, dojazdu do miejsca.</p>
18:15-18:30	Odpowiedzi na dodatkowe pytania, wątpliwości
18:30-:18:45	KRĄG ZAMYKAJĄCY - Z CZYM DZISIAJ KOŃCZYSZ?

	Dla osoby prowadzącej: zadbać o możliwości wypowiedzi wszystkich uczestniczek, pogratulowanie uczestniczkom odwagi zgłoszenia do programu
--	---

SCENARIUSZ 2 - SPOTKANIE WYJAZDOWE PLECAK (Z NARZĘDZIAMI) DO ZABRANIA W PODRÓŻ KU ODWADZE

przygotowanie do podróży

FORMUŁA: WEEKENDOWY WYJAZD POZA MIASTO, NA ŻYWO, NAJLEPIEJ BEZ TECHNOLOGII

NAJWAŻNIEJSZE KWESTIE ORGANIZACYJNE:

- MIEJSCE Z KLIMATEM - GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE Z SALĄ WARSZTATOWĄ - W TYM DO ZAJĘĆ RUCHOWYCH DLA 12 OSÓB, W ODLEGŁOŚCI MAX GODZINY OD MIASTA UCZESTNICZEK (W TYM PRZYPADKU GDAŃSKA), WAŻNY JEST KONTAKT Z PRZYRODĄ - BLISKOŚĆ LASU, ŁĄK, RZEKI, JEZIORA.
- DOBRZE JEST ZROBIĆ WIZJĘ LOKALNĄ W MIEJSCU, DO KTÓREGO ZABIERA SIĘ UCZESTNICZKI MIEĆ WIEDZĘ NA TEMAT OGRANICZEŃ (W TYM DOSTĘPNOŚCI DLA OzN).

CELE WYJAZDU:

1. POZNANIE I INTEGRACJA UCZESTNICZEK
2. WZMOCNIENIE POCZUCIA WSPÓLNOTY/SIOSTRZEŃSTWA (NIE JESTEM SAMA, TEŻ TAK MAM itd)
3. WZMOCNIENIE MOTYWACJI DO ZMIANY
4. DOWARTOŚCIOWANIE SIEBIE (I USŁYSZENIE SWOICH POTRZEB)
5. DOBRA ZABAWA

co powstanie na wyjeździe:

- DEFINICJA ODWAGI
- INDYWIDUALNE CELE UCZESTNICZEK (MAPY WŁASNYCH PODRÓŻY)
- ZDJĘCIA UCZESTNICZEK
- EFEKT: POZNANIE SIEBIE (POWIEDZENIE SOBIE CZEŚĆ, DOBRZE CIĘ POZNAĆ) - POTRZEB, CIAŁA, MARZEŃ, ZBUDOWANIE WIARY W SIEBIE

PROGRAM WYJAZDU:

Dzień 1: piątek	
do 15: 00	przyjazd uczestniczek - zameldowanie w pokojach
15:00-16:00	obiad powitalny
16:00- 19:00	warsztaty - pierwsza część



	<ul style="list-style-type: none"> • POZNAJMY SIĘ • Z CZYM PRZYJEŹDŹASZ - Z CZYM CHCIAŁABYŚ WYJECHAĆ (JAKIE SĄ TWOJE MOTYWACJE, OCZEKIWANIA) • DLACZEGO BIORĘ UDZIAŁ W KURSIE • WPROWADZENIE DO PROGRAMU - TROCHĘ TEORII I DEFINICJI - JAK BĘDZIEMY PRACOWAĆ, JAKIE SĄ ZASADY NASZEJ WSPÓLNEJ PRACY <p>dla prowadzących: warsztat najlepiej do poprowadzenia w dwie osoby, ważne aby stworzyć bezpieczną przyjazną otwartą atmosferę, z czułością i uważnością podchodzić do uczestniczek, pamiętać o przerwach</p>
19:00-20:00	kolacja
Dzień 2	
08:00-09:00	śniadanie
09:00-09:30	<p>przywitanie, runda na dobry początek</p> <p>dla prowadzących: do wykorzystania karty np. dixit, moc lasu</p>
09:30-12:30	<p>Warsztaty pracy z ciałem</p> <ul style="list-style-type: none"> • przyjrzenie się swoim granicom, temu co nas wzmacnia i osłabia w codziennym życiu, • poszukiwanie kontaktu z własnym ciałem, z jego potrzebami, też uczuciem bólu, zmęczenia, uszanowanie tego, co jest w naszych ciałach • Punkt wyjścia do sprawdzenia, kiedy czujemy się dobrze ze sobą, a kiedy już się nadwyrężam • kontakt z wewnętrzną mocą, przty wykorzystaniu metod: Taniec intuicyjny, taniec terapeutyczny, embodiment, praca w kręgu praca z uważnością- mindfulness • czerpanie siły i mądrości kręgu kobiet i siostrzeństwa. <p>prowadzenie: trenerka tańca intuicyjnego, ważna jest duża uważność, na emocje uczestniczek, potrzebne odpowiednie miejsce, maty, ciepło</p>
12:30-14:00	<p>Czas uważności</p> <ul style="list-style-type: none"> • samodzielne spaceru, np, do lasu, na łąki - z możliwością ćwiczeń uważności, wykonywania zdjęć rzeczy, zjawisk przyrody które przyciągają uczestniczki • zgoda na swobodę i odpoczynek w tym czasie
14:00-15:00	obiad
15:00-17:00	<ol style="list-style-type: none"> 1. podsumowanie warsztatów pracy z ciałem, spaceru - ogólnie pierwszej części dnia 2. kolaże - czym dla mnie jest odwaga - praca warsztatowa i

	<p>rozmowa na temat odwagi, definicje uczestniczek</p> <p>3. definicje odwagi wg psychologii pozytywnej</p>
17:00-19:00	<p>Indywidualne poczucie odwagi i siły - a odbiór innych osób</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ćwiczenie (najlepiej w parach): Kiedy czułaś się odważna? Sytuacje z życia, gdy działałaś mimo lęku (pomocnicze pytania: co wtedy czułaś, co o sobie myślałaś (w alternatywie kiedy czułam się silna) Druga osoba słucha uważnie. Po tym gdy dwie osoby przedstawią sobie te sytuacje, na forum opowiadają o drugiej mówiąc co w tej sytuacji podziwiają, co lubią, co chciałyby podkreślić, jakie to wrażenie na nich zrobiło Rozmowa o tym: - jakie mocne strony i umiejętności wtedy wykorzystałaś lub rozwinęłaś w sobie później? - Jak najlepiej możesz teraz wykorzystać te mocne strony i umiejętności? 2. (przy wystarczającej ilości czasu) Karmienie lęku: wyobrażenie lęku, nadanie mu kształtu, cech fizycznych cechy i pytanie: czego sobie życzy- co ważnego chce nam powiedzieć 3. Podsumowanie pracy całego dnia - podziękowanie sobie nawzajem za ten dzień opcjonalnie: ćwiczenie - "Karty emocji" - wybierz sobie kartę reprezentującą emocję, która jest Ci teraz bliska, chcesz się jej bliżej przyjrzeć, z którą kończysz dzisiejszy dzień. Co ta emocja chce Ci przekazać <p>dla prowadzących: to ważny otwierający, gruntujący dzień, dużo się w nim działo, dużo myśli i emocji do zaopiekowania się</p>
19:00-20:00	<p>kolacja i czas wolny</p> <p>opcje wieczorne: ognisko, kominek, lampka wina, sauna</p>
dzień 3	
07:00	<p>aktywności dla chętnych: słowiańska gimnastyka, morsowanie (kąpiel w jeziorze), spacer</p>
08:00-09:00	<p>śniadanie</p>
09:00-10:00	<p>Spokojny poranny krąg - rozmowa</p>
10:00-11:30	<p>Druga część warsztatów pracy z ciałem - praca w grupie</p> <ul style="list-style-type: none"> • budowanie siły i mocy w oparciu o radość, wspólnotę, taniec
11:30-12:30	<p>Czas dla siebie - list do siebie</p> <p>Pisanie listów do samej siebie z przyszłości (np. za 5 lat), jak do dobrej przyjaciółki - co się wydarzyło u mnie w tym czasie, kim jestem, co robię, jakie mam marzenia, plany - refleksje dla uczestniczek do zapisania i zabrania ze sobą</p>
12:30-14:00	<p>Ostatnia sesja - podsumowująca</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O podróży bohaterki - jako motywie podróży i inspiracji programu 2. O czterech filarach odwagi wg psychologii pozytywnej:

	<p>autentyczności, entuzjazmu, dzielności, wytrwałości - co one oznaczają, czym mogą być, kiedy mogą świadczyć o odwadze? praca indywidualna i dyskusja w grupie</p> <p>3. Podsumowanie całego weekendu -krąg zamykający - o wdzięczności</p> <p>4. Wspólne zdjęcie</p>
14:00 - 15:00	obiad i wyjazd

Spotkania indywidualne z uczestniczkami (realizacja dwukrotnie podczas programu)

Forma: online lub offline (online pozwala na większą elastyczność terminów)

Czas spotkania: ok 1 godziny

Cele:

- Spotkania z uczestniczkami mają za zadanie określenie motywacji uczestniczek do udziału w programie
- określić ich indywidualne cele na program,
- założenie zmiany postawy, jaka nastąpi w trakcie programu - od sytuacji A do sytuacji B
- tzw. mapa podróży (celem odkrycie, dotarcie do tzw. skarbu)
- Rozmowy prowadzone są indywidualnie 1:1 na podstawie pytań (scenariusza wywiadu)
- Pytania (możliwe do zadania)
 - a) Co daje Ci udział w programie?
 - b) Jaka jest Twoja motywacja do wzięcia udziału w programie?
 - c) Jak teraz Ci jest? (tu i teraz) Co czujesz w ciele
 - d) Co chciałabyś zmienić w swoim życiu zawodowym/prywatnym?
 - e) Co możesz zrobić, aby Ci się lepiej pracowało w organizacji?
 - f) Czy zdarza Ci się myśleć o odejściu z 3. sektora?
 - g) Jakie małe cele możemy postawić sobie w Twojej drodze do odwagi? - dzisiaj jesteś w miejscu X a chcesz być w Y
 - h) Czego potrzebujesz aby ta zmiana się zadziałała?
 - i) Jak Podróż do odwagi może Ci w tym pomóc?

Rozmowa 2: [do zrealizowania po zakończeniu programu warsztatów]

- a) Co dał Ci udział w Programie?
- b) Czy zaobserwowałaś w sobie coś nowego, dzięki uczestnictwu w Programie? czy Cię to zaskoczyło?
- c) Jakie są dla Ciebie najważniejsze efekty Programu na poziomie zawodowym?
- d) Fajkie są dla Ciebie najważniejsze efekty Programu na poziomie prywatnym?
- e) Jaki cel indywidualny sobie postawiłaś?
- f) Czy udało Ci się go zrealizować? (Dlaczego tak/dlaczego nie)?
- g) Czy dajesz sobie czas na jego zrealizowanie? Jakie są to perspektywy czasowe?
- h) Co było dla Ciebie najważniejszą wartością uczestnictwa w Programie?
- i) Jakie masz dalsze plany?



8 tygodniowy program treningu odwagi - scenariusze

Spotkania z założenia mają różnorodną formułę m.in. warsztat, dyskusja, krąg, performance, rozmowa, praca z ciałem.

Praca w trybie stacjonarnym, 1 raz w tygodniu - godziny od 17:00 do 20:00 w miejscu dostępnym dla osób z niepełnosprawnościami, w miejscu dobrze skomunikowanym z innymi częściami miasta.

Między spotkaniami - komunikacja na zamkniętej grupie na facebooku

Tydzień 1:

Temat: MOJA MAPA PODRÓŻY - KIERUNEK I CELE UCZESTNICTWA

do przygotowania przed spotkaniem: Karty i Notatniki Podróży do Odwagi, przybory do pisania, flipchart, stare gazety, kleje, nożyczki, kartki a3,

- Rozmowa na temat indywidualnych potrzeb uczestniczek,
- pomoc w określeniu indywidualnych celów uczestniczek programu w ich drodze ku odwadze,
- określenie wartości, którymi kierują się uczestniczki w swoich działaniach aktywistycznych;
- zrozumienie - dlaczego działam tak a nie inaczej? co sprawia, że jako miejsce pracy wybrałam 3. sektor?

PROGRAM SPOTKANIA:

17:00-17:15	Rozpoczęcie spotkania - krąg Z jaką intencją własną dzisiaj tu jesteś? Dlaczego chcesz być z innymi uczestniczkami? Dla prowadzącej: pamiętać, że to pierwsze spotkanie po wyjeździe.
17:15-17:30	Kwestie organizacyjne: <ul style="list-style-type: none">• przypomnienie kontraktu,• użytkowanie przestrzeni, przerwy,• program kursu,• sposoby komunikacji,
17:30-18:00	Karty Podróży Do Odwagi (inspiracje) - rozgrzewka ćwiczenie: <ul style="list-style-type: none">• Wybierzcie Karty, z którymi jest Wam dzisiaj najbardziej po drodze, które Was do siebie przyciągają.• Przyjrzyjcie się im na spokojnie.• Rozmowa o wyborach uczestniczek.

18:00 - 18:20	<p>prezentacja - moje wartości - czym się kierujemy w życiu.</p> <p>Rozmowa o tym, co mnie motywuje do działania, dlaczego to robię, czy zawsze tak działałam? Co tak naprawdę sprawia, że mi się chce?</p>
18:20-18:30	<p>przerwa</p>
18:30-19:45	<p>Moja Mapa Podróży - praca warsztatowa uczestniczek</p> <p>To zadanie ma pomóc określić uczestniczkom ich indywidualne cele i plany na cały kurs. Mapa będzie dla uczestniczek swego rodzaju drogowskazem, który przypomni im w trudnych momentach po co, to wszystko, a także pomoże realizować poszczególne etapy Programu Podróż do Odwagi z własną intencją, chęcią do zmiany czegoś.</p> <p>Zadanie: Kolaż - przedstawiający drogę do celu - jakiego celu, co Cię może czekać po drodze? Co Cię może wspierać? Czego potrzebujesz, aby przejść tę drogę. czy dostrzegasz przeszkody, jakie? Jak możesz i co pomoże Ci pomóc przejść te trudne momenty?</p> <p>Jako podsumowanie ćwiczenia: głośne opowiedzenie o swoich planach i celach do zrealizowania.</p> <p>Z wykorzystaniem ćwiczenia - Moja Mapa Podróży w Notatniku Podróż do Odwagi oraz użyciem wybranych wcześniej przez Uczestniczki Kart.</p> <p>Wskazówka dla osoby prowadzącej: dobrze pamiętać o zdjęciach wykonanych prac i zaproponowaniu uczestniczkom powieszenie ich dzieł w widocznym miejscu, aby mogły codziennie przypominać sobie, do czego potrzebują odwagi.</p>
19:45- 20:00	<p>Podsumowanie i krąg zamykający</p>

Tydzień 2:

Temat: RADOŚĆ W DZIAŁANIU! DLACZEGO ODWAGA JEST NAM POTRZEBNA W AKTYWIŹMIE?

do przygotowania przed spotkaniem: ewentualne zezwolenia na ćwiczeniową manifestację, duże kartony, prześcieradła, odpowiednie drzewce do transparentów, farby akrylowe (do malowania po tkaninach), pędzle, folie zabezpieczające stoły, megafon (co najmniej jeden)

cele spotkania:

- budowanie odwagi poprzez zabawę, działanie w kategorii ryzyka (a co jeżeli nas zatrzymają za nielegalną manifestację), radość i kreatywne działania twórcze (entuzjazm),
- zaskoczenie uczestniczek,
- team building,
- wzmocnienie poczucia pewności siebie (np. przy słuchaniu swojego głosu przez megafon).
- teoria aktywizmu - dlaczego podejmujemy się działalności społecznej?, dlaczego część z nas wychodzi na ulicę manifestować, a część wybiera inne formy działania.

PROGRAM SPOTKANIA:

17:00-17:15	Rozpoczęcie spotkania - krąg <ul style="list-style-type: none"> • Jak się dzisiaj czujesz, czego potrzebujesz od grupy i opowiedz o jednej rzeczy, która dzisiaj dała ci poczucie radości, spełnienia, siły.
17:15-18:50	DOŚWIADCZENIE - IDZIEMY NA DEMO ćwiczenie: <ul style="list-style-type: none"> • Stwórzcie transparent. Wykorzystajcie do tego dostępne materiały. • Określcie cel i hasło Waszej akcji. Co chcecie zmanifestować? Może nasze prawo do podążania za swoimi potrzebami? Może prawo do emocji? Odpoczynku? Może kobiecą DZIELNOŚĆ, ODWAGĘ? • Podzielcie zadania • Ruszcie w teren- Plac Solidarności wydaje się być symbolicznie dobrym miejscem na MANIFESTACJĘ KOBIECEGO AKTYWIZMU :)
18:50-19:00	przerwa
19:00-19:45	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podsumowanie: co tam się zadziało? DYSKUSJA Z GRUPĄ <ul style="list-style-type: none"> • zebranie emocji, odczuć, (jak się czułaś trzymając transparent?, czy było to dla ciebie łatwe doświadczenie?, co cię zaskoczyło?) • JAKIE EMOCJE WYWOŁUJE W NAS DZIAŁANIE? • Dlaczego działacie społecznie? Dlaczego w ogóle działamy? • PRZYPOMNIJCIE SOBIE SWOJĄ MOTYWACJĘ DO PODJĘCIA DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ, AKTYWISTYCZNEJ 2. Definicja aktywizmu 3. Kobiety w aktywizmie 4. Jakie cechy predysponują do podjęcia działalności społecznej? 5. Jak z realizacji misji społecznej czerpać radość? Czy może być radość w działaniu aktywistycznym? 6. ĆWICZENIE: MISJA A POWINNOŚĆ - jak wygląda twój standardowy dzień, tydzień? Co z czynności, które wykonujesz codziennie sprawia ci radość, co cię męczy? Wypisz po dwóch stronach kartki Z rzeczy, które robisz z poczucia powinności, zastanów się czy



	<p>jest coś z czego możesz zrezygnować, oddelegować oddać.</p> <p>materiał pomocniczy: prezentacja</p>
19:45- 20:00	<p>Podsumowanie i krąg zamykający</p> <p>“praca domowa”: Na wspólny dysku google można stworzyć wspólny plik, na którym każda z uczestniczek może wymienić 20 małych codziennych radości - wyobraź sobie, co byś robiła gdybyś miała wolne popołudnie wolny weekend, co byś zrobiła, aby poczuć się radośnie, dobrze i lekko - niech powstanie lista inspiracyjna na długie ciemne listopadowe dni i nie tylko.</p>

TYDZIEŃ 3: KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY I INFORMACJE ZWROTNE

prowadzenie: trenerka porozumienia bez przemocy

cele spotkania:

- jak dawać informację zwrotną,
- jak jej wysłuchać,
- co nam mówi o nas o emocjach potrzebach.
- Jak budować odwagę w oparciu o swoją autentyczność, z zachowaniem granic swoich i drugiej osoby, jak komunikować się bez przemocy.

do przygotowania: rzutnik, komputer, flipchart, post ty markery

PROGRAM

17:00-17:30	<p>Rozpoczęcie spotkania - krąg - z intencją- kiedy ostatnio powiedziałaś przełożonej/przełożonemu w pracy jak się czujesz, w jaki sposób to zrobiłaś</p> <p>weryfikacja zadania domowego</p>
17:30 - 18:30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Porozumienie bez przemocy - definicja, historia- wprowadzenie 2. Język żyrafy i język szakala 3. Schemat komunikatu bez przemocy (Obserwacja -uczucie-potrzeby-prośba) 4. Lista uczuć i stanów wg Marshalla praca na przykładach
18:30-18:45	przerwa
18:45- 19:45	<p>Porozumienie bez przemocy - ćwiczenia - Zadbaj o relację. Przypomnij sobie, kiedy ostatnio coś cię zdenerwowało. Co powiedziałaś tej drugiej osobie? ćwiczenie na karteczkach - zebranie i omówienie Zmiana komunikatu na komunikat bez przemocy, praca w dwójkach,</p>



	omówienie ćwiczenia
19:45- 20:00	<ol style="list-style-type: none"> 1. “ To co powiesz, może zmienić świat”- Podsumowanie - po co nam w pracy społecznej porozumienie bez przemocy? (Autentyczność, wolność, jaką daje możliwość wyrażania siebie, swoich potrzeb i wysłuchania drugiej strony, zauważenia drugiej osoby) 1. Możliwe inspiracje do poszerzania wiedzy i temacie NVC 2. Krąg podsumowujący

TYDZIEŃ 4:

temat: ŚWIĘTY GNIEW - DLACZEGO WARTO GO WYŚLUCHAĆ - PRACA NA EMOCJACH

cele:

- Przyjrzenie się złości jako emocji niosącej ważną informację o granicach, wartościach i potrzebach własnych i innych osób.
- Refleksja na temat tego, Zastanowisz się kiedy złość „przykrywa” inną emocję i jaką
- Nazwanie emocji - w tym różnice między złością i gniewem.
- Szukanie odpowiedzi na pytania, jak sobie radzić z trudnymi emocjami, jak w bezpieczny sposób je wyrażać,
- jak “wykorzystać” gniew do działania i walki o samą siebie.

Do przygotowania przed warsztatami: nagłośnienie, sala odpowiednio duża na zajęcia w ruchu, maty lub koce, flipchart.

program:

17:00-17:30	Krąg rozpoczynający - jakie emocje Ci dzisiaj towarzyszyły? Jak się czujesz obecnie? czego potrzebujesz
17:30-18:30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozmowa o złości i wstydzie -wprowadzenie do tematu- dyskusja z uczestniczkami 2. Złość, a gniew - elementy psychologii gniewu 3. O jakich potrzebach niezaspokojonych nam mówią? 4. Nasze granice - rodzaje granic i reakcje na ich przekraczanie
18:30-19:00	<p>Taniec 5 rytmów- wyrażanie emocji w ruchu i tańcu -ćwiczenia indywidualne i w parach</p> <p><i>“Energia porusza się falami. Fale poruszają się wzorami. Wzory poruszają się rytmem. Istota ludzka jest właśnie tym, energią, falami, wzorami, rytmem. Niczym więcej. Niczym mniej. Tańcem”.</i></p>
19:00-19:45	<p>Podsumowanie pracy z ciałem: jak się czułaś? Czy było to dla ciebie komfortowe, trudne</p> <p>Jak jeszcze można wyrażać emocje?</p>



	Różnorodne rozwiązania pomagające radzić sobie z naszymi potrzebami, dać upust energii, złości, frustracji Na co warto zwracać uwagę? Jak obserwować siebie, jak zadbać o siebie? Co jeszcze mówi nam gniew i złość? Jak wykorzystać ją do twórczego działania, jak wykorzystać sygnały, które płyną z naszego ciała do zmiany?
19:45-20:00	Krąg podsumowujący - co zabieram z tych zajęć dla siebie do domu?

TYDZIEŃ 5:

PEWNOŚĆ SIEBIE - JAK JĄ BUDOWAĆ I WZMACNIAĆ

cele:

- budowanie własnej wartości,
- pewności siebie,
- wzmacnianie samooceny
- trening przekazywania informacji zwrotnej (dawania i przyjmowania)

potrzebne: kolorowe kartki z wypisanymi cyframi od 1 do 10 dla 4 zespołów, postity, flipchart - dobrze, jakby zajęcia odbywały się w miejscu, gdzie są schody lub inaczej zaznaczyć np. taśma na podłodze schody/drabinę

program:

17:00-17:30	Rozgrzewka Krąg rozpoczynający - Z czym dzisiaj zaczynasz? Jak się czujesz? Rozgrzewka: samoocena Podchodzimy do osoby, która nas "przyciąga" i przez 5 minut dyskusja na jeden temat. Później zmiana par i tak dwa razy. 1. Co lubię w sobie? Czego nie lubię? 2. Co mnie w Tobie ciekawi? Co mnie w sobie ciekawi? 3. Kiedy na Ciebie patrzę to czuję....
17:30-17:50	Samoocena/poczucie własnej wartości-definicje wg Dolińskiego i dyskusja
17:50-18:00	przerwa
18:00-18:30	Próba poznawcza 1. Ćwiczenie: kim jestem? wybierz karty opisujące ciebie (do wykorzystania np. Dixit) 2. Praca indywidualna: wypisz 10 pozytywnych stwierdzeń na swój temat które są sensowne, prawdziwe i oparte na

	<p>trzeźwym osądzie. Wskazując role, które odgrywasz możesz dodać konkretne cechy wyjaśniające dlaczego tak jest Znajdź miejsce, w którym możesz się odprężyć i w którym przez 15 minut nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Rozmyślaj kolejno o każdym stwierdzeniu oraz o dowodach potwierdzających jego prawdziwość przez minutę czy dwie - zapisz najważniejsze wnioski</p>
18:30-19:15	<p>Skalowanie mojej kariery - ćwiczenie w grupach 1- początek 10- Mój cel</p> <p>Dzielimy się na zespoły, zadanie wykonujemy na schodach. Gdzie chcę być zawodowo za kilka lat? Gdzie jestem teraz? Co zrobiłam do tej pory, że jestem w tym miejscu? Co muszę zrobić aby iść dalej?</p> <p>Podsumowanie przez osoby w zespole nawzajem o sobie.</p>
19:15-19:45	<p>Komplementowanie ćwiczenie:</p> <p>Jedna osoba siada tyłem do pozostałych - po kolei dostaje od nich dobrą informację zwrotną (za co Ciebie cenię? Co w Tobie lubię?). Osoby zmieniają się na krzesła, aby każdy mógł usłyszeć o sobie dobre rzeczy.</p> <p>Omówienie: Jak się czujesz? Jak się czułaś siedząc ? Jak się czułaś komplementując?</p> <p>Zadanie domowe: Wybierz ładne pudełko lub torebkę prezentową. Niech jak najlepiej odpowiada Twojemu gustowi. Codziennie wieczorem na małej karteczce zapisuj 1-13 przyjemne wydarzenia, osiągnięcia, sukcesy. Postaraj się z uważnością popatrzeć na swój dzień, prześledź go w głowie i pomyśl, jakie Twoje cechy, umiejętności zdecydowały o powodzeniu danej sprawy - wypisz je na odwrocie karteczki. Kartkę wrzuć do pudełka. Zagląдай do pudełka w potrzebie lub gdy masz ochotę</p>
19:45-20:00	<p>Runda końcowa - czego się dzisiaj o sobie dowiedziałam, z czym wychodzę?</p>

Tydzień 6:

TRUDNE WYBORY - WYTRWAŁOŚĆ I UPÓR

cele:

- Jak wytrwać przy swoim,
- jak stawiać siebie na pierwszym miejscu, jak wybierać siebie
- Jak być odważną w codziennym działaniu i walce o samą siebie



- Wyposażenie uczestniczek w narzędzia, które przydadzą im się po zakończeniu programu

formuła: rozmowa z zaproszonym gościem/gościnią, która dzieli się swoją historią. WAŻNE zaproszenie odpowiedniej osoby - odważnej, dzielnej kobiety.

potrzebne: przyjazna przestrzeń w kręgu, flipchart

program:

17:00- 17:45	<p>Rozmowa w kręgu rozpoczynająca spotkanie- z czym dzisiaj przychodzisz?</p> <p>Rozgrzewka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przypomnij sobie kiedy ostatnio obrałaś sobie jakiś cel zawodowy/życiowy i starałaś się do niego dotrzeć? • Co było dla Ciebie ważne w tej drodze do celu? • Czy ktoś Cię w tym wspierał? Kto? Czy udało Ci się do niego dotrzeć? Dlaczego tak dlaczego nie? <p>Podsumowanie: Przepis na sukces - czyli wspólna lista “wspieraczy” w dążeniu do celu -co nas wzmacnia, pomaga nam, czy wszystkich nas wspiera to samo?</p>
17:45-18:00	Wprowadzenie do rozmowy: o odwadze wg Brene Brown
18:00-18:10	przerwa
18:10-19:30	<p>Rozmowa z gościem/gościnią specjalnym/ą</p> <p>propozycja scenariusza rozmowy: Wg Brene Brown odwagą jest poczucie przynależności do samej/samego siebie. Tylko wtedy jesteśmy najbardziej autentyczne.</p> <p>No ale wyobrażam sobie, że Wasza droga może wyglądać tak: zapisujecie się do “podróży do odwagi”, zatrzymujecie się i przyglądacie sobie. Pracujecie nad sobą, obieracie cel, może kolejne cele, macie w sobie motywację, aby zmienić swoje życie.</p> <p>Jednak program (jak wszystko co dobre się kończy) i co dalej? Przychodzi codzienność, “nakurwiacie taski” (cytując Sylwię Biernacką), łapie was choroba, deadliny, chore dzieci, zwykłe zmęczenie i w tym wszystkim gdzieś cel się gubi. Jak wytrwać, jak się nie poddać? Albo jak mimo słabości wracać do siebie i do swoich celów? Co nam może w tym pomóc?</p> <p>O tym chciałabym porozmawiać dzisiaj z naszą gościnią <i>będziemy pewnie rozmawiać ok. godzinę.</i> <i>Dziewczyny na koniec będą mogły zadać pytania,</i> <i>potem zrobimy przerwę i wrócimy do podsumowania.</i></p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na początek naszej rozmowy, chciałabym Cię poprosić abys opowiedziała dziewczynom skąd ostatnio wróciłaś i jak to się stało, że postanowiłaś rzucić wszystko i wyjechać do Hiszpanii. 2. Kiedy dotarło do Ciebie, że chcesz zmienić swoje dotychczasowe życie, które dla mnie np. ale i dla wielu osób, które Cię znają z pewnością było pełne sukcesów. Myślę, że wielu osobom kojarzysz się jako ekspertka od crowdfundingu a tu nagle mówisz, chcę to zostawić za sobą, jak nie zmienię teraz swojego życia, to kiedy? 3. Jak postanowiłaś doprowadzić do obranego celu? Czy od razu wiedziałaś czego chcesz, czy raczej czego nie chcesz już na pewno? 4. Co pomagało Ci dążyć do tego celu? 5. Jakie emocje i uczucia Ci towarzyszyły/towarzyszą? 6. Co robisz, gdy czujesz że jest i trudniej? 7. Czy chciałaś odpuścić? Dlaczego tego nie zrobiłaś? 8. Co Ci wtedy pomaga? 9. Przede wszystkim to, co wydaje mi się bardzo istotne, jak udaje Ci się mimo pokus z zewnątrz nie zbaczać z obranej ścieżki? 10. W moim poczuciu dobrze jest mieć takie kotwice, rytuały, działania, może ludzi, którzy mogą nam przypomnieć dlaczego coś robimy, po co wkroczyliśmy na ścieżkę zmiany, jakie są Twoje? Czym chciałabyś się podzielić z nami? 11. Aga, gratuluję Ci odwagi do dążenia do wolności w byciu sobą. To niezwykle, piękne i myślę, że szalenie trudne. Powiedz na koniec, dlaczego warto podążać tą drogą? 12. Pytania od uczestniczek.
19:30-20:00	Podsumowanie rozmowy - dyskusja, najważniejsze wnioski Krań zamykający

TYDZIEŃ 7:

REGENERACJA - O SIEBIE DBANIE...BO IM ODWAŻNIEJ DZIAŁAMY TYM MOCNIEJ MUSIMY SIĘ SOBĄ ZAOPIEKOWAĆ

cele:

- Wypalenie zawodowe - definicje
- Jak rozpoznać symptomy wypalenia
- Co nam pomaga nie spalać się w aktywnym
- siła siostrzeństwa - o mocy płynącej ze wspólnych działań

potrzebne: rzutnik, komputer, post-ity, flipchart, kolorowe mazaki



program:

17:00- 17:15	Przywitanie - krąg rozpoczynający
17:15-18.45	<ul style="list-style-type: none">• Wypalenie zawodowe - dlaczego o nim rozmawiamy• czego możemy się uczyć od zwierząt?• definicje• co sprzyja wypaleniu zawodowemu i wypaleniu aktywistycznemu?• Ćwiczenie: Co sprawia, że wyczerpują się moje baterie? (każda osoba wypisuje indywidualnie i zbieramy to na jednym flipcharcie, rozmowa na temat)• Dlaczego wypalenie zawodowe może zaszkodzić całemu ruchowi działań społecznych?• ćwiczenie: Co zasila mój wewnętrzny skarbiec energetyczny?• Jak mogę zwiększać i pomnażać zasoby?• Test na wypalenie zawodowe (do przeprowadzenia i omówienie) - opcjonalnie - jak praca domowa
18:45-18:55	przerwa
18:55- 19:50	Self-care czyli osiebiedbanie - jak możesz już dzisiaj zadbać o siebie? <ul style="list-style-type: none">• 42% czyli ile potrzebujemy na odpoczynek (wg siostr Nagoski)• Regeneracja przez relacje ćwiczenie: (opis)<ol style="list-style-type: none">a) TWORZYCIE ZESPÓŁ WASZEJ ORGANIZACJIb) ZAPROJEKTUJCIE PROJEKT - NP. WYDARZENIE, SPOTKANIE, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ, AKCJĘ SPOŁECZNĄ (tutaj zostawiam to waszej decyzji),c) ALE! KRYTERIUM JEST JEDNO: MA SŁUŻYĆ RELAKSOWI, DOBREJ ZABAWIE WZMOCNIENIU WAS SAMYCH I KOLEŻANEK Z PROGRAMU PODRÓŻY DO ODWAGId) DZIAŁANIE MA BYĆ DLA NAS WSZYSTKICH - JAKO REALNA FORMA AKTYWNOŚCI, DO KTÓREJ MOŻECIE NAS ZAPROSIĆ I BĘDZIE FORMĄ KONTYNUACJI (rozwoju?) programu.e) OKREŚLCIE: CZAS (NAJLEPIEJ W OKRESIE MAX 6 MSC OD DZISIAJ), MIEJSCE, POTRZEBY, CEL, FINANSE (IDEALNIE JAK MACIE KONKRETNY POMYSŁ I WIEDZĘ JAK TO ZROBIĆ)f) PAMIĘTAJCIE O TYTULE, EWENTUALNYM HAŚLE PROMO:)g) ABY TO ZROBIĆ NAJPIERW POROZMAWIAJCIE O ZASOBACH WAS SAMYCH W TYM ZESPOLE -

	<p>WYKORZYSTAJCIE DO TEGO TABELKI, KTÓRE WAM DAŁAM.</p> <p>h) DO PRACY NAD ROZWIĄZANIEM WYKORZYSTAJCIE WASZE ZASOBY, MOCNE STRONY, UMIEJĘTNOŚCI PODZIELCIE ZADANIA TAK, ABYŚCIE WSZYSTKIE MIAŁY SWOJĄ ROLĘ, W KTÓREJ BĘDZIECIE CZUŁY SIĘ OK.</p> <p>prezentacja efektów pracy i podsumowanie warsztatów</p>
19:50-20:00	Miej odwagę zaopiekować się sobą! - runda podsumowująca

TYDZIEŃ 8

Świętowanie - podsumowanie programu

Do przygotowania przed zajęciami: miejsce - bardziej uroczyste, może restauracja? poczęstunek, do uzgodnienia z uczestniczkami.

CELE :

- podsumowanie programu,
- zebranie opinii uczestniczek,
- wspólne świętowanie,

Forma świętowania powinna zostać określona wspólnie z uczestniczkami. Być działaniem zrealizowanym wspólnie, jako moment zakończenia programu, ale nie działań grupy.

Projekt innowacyjny „Nieustraszone! Liderki zmiany” realizowany jest w ramach projektu grantowego „TransferHUB – inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia”, www.transferhub.pl

Licencja



Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji CC BY 4.0 (Creative Commons-Uznanie autorstwa-4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0)). Szczegóły licencji znajdziesz [TUTAJ](#).

Co do zasady masz prawo do korzystania, używania i remiksowania niniejszego materiału w celach komercyjnych i nie komercyjnych, przy jednoczesnej konieczności podania autorów materiału. Prosimy również abyś podał/a informację, że przewodnik powstał w ramach projektu „TransferHUB - inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia”, www.transferhub.pl.

