

PODRÓŻ do ODWAGI

instrukcja

autorka:
Natalia Siuda-Piotrowska

 **TRANSFER
HUB**



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Czym jest program?

Program **Podróż do Odwagi** to innowacja społeczna, kierowana do kobiet. Została zaprojektowana z myślą o aktywistkach, społeczniczkach i osobach zawodowo pracujących w organizacjach pozarządowych.

Jednocześnie może być realizowana dla kobiet pracujących w innych branżach i sektorach, które podobnie, jak działaczki społeczne, zmagają się z poczuciem **braku wpływu, stresem, wypaleniem zawodowym, obniżonym poczuciem własnej wartości, osamotnieniem w działaniach.**

Cele programu

- wzmacnianie poczucia siły,
- budowanie odwagi i chęci do zmiany,
- zwiększanie poczucia pewności siebie i chęci sięgania po więcej,
- wzrost wiedzy na temat własnych potrzeb,
- ograniczeń i samoświadomości,
- budowanie poczucia siostrzeństwa,
- budowanie nawyku dbania o siebie,
- profilaktyka wypalenia zawodowego.

A także:

- networking kobiet,
- budowanie kultury uważności relacyjności,
- poprawa jakości działania organizacji pozarządowych.

Elementy programu

Program złożony jest z narzędzi:

1. Notatnika Podróży do Odwagi,
2. Kart Podróży do Odwagi,
3. Programu 3 miesięcznego kursu

Każde narzędzie może funkcjonować samodzielnie, ale zachęcam do prowadzenia kompleksowych działań, a mianowicie: realizacji 3-miesięcznego Programu Podróż, z wykorzystaniem Kart, jako narzędzia do przeprowadzenia uczestniczek ścieżką treningu odwagi, Notatnika – jako materiału do pracy indywidualnej dla uczestniczek, również poza zajęciami oraz zapisywania notatek i ewentualnych zadań. Sam Program zawiera opracowaną propozycję planu realizacji programu warsztatów dla uczestniczek do zrealizowania przez osobę trenerską Treningu Odwagi.

PODRÓŻ do ODWAGI

To innowacja społeczna, która z założenia wymaga testowania. Jego dzisiejsza forma jest efektem testowania z pierwszymi uczestniczkami programu, które w znacznej mierze są autorkami obecnej wersji programu. To niezwykle i bardzo odważne kobiety z gdańskich organizacji pozarządowych. Bardzo Wam dziękuję.

Podziel się opinią

Jeżeli masz refleksje, opinie, komentarze do programu, napisz lub zadzwoń. Daj również mi znać, jakbyś chciała dowiedzieć się więcej o programie, o kolejnej edycji Podróży do Odwagi, daj znać:

Natalia Siuda-Piotrowska
kontakt@treningodwagi.com.pl

Autorka

**Natalia
Siuda-Piotrowska**

Jestem społeczniką, aktywistką, ale również zawodowo pracuję w sektorze społecznym od 15 lat, a właściwie „od zawsze”. Wspieram, doradzam, edukuję liderki i liderów społecznych. Ale także obserwuję i słucham potrzeb organizacji pozarządowych. Na co dzień pracuję w Fundacji Inicjowania Rozwoju UP Foundation, w której staramy się wspierać międzysektorowe inicjatywy i łączymy potencjały organizacji, biznesu i samorządu, a także wspieramy liderki i liderów społecznych m.in. w projekcie Bohaterki Codzienności – kobiety w 3. sektorze. Jestem trenerką, mentorką i kreatorką nowych projektów, a także autorką publikacji i artykułów. Od niedawna nie tylko wspieram innych w tworzeniu nowatorskich rozwiązań, ale również sama tworzę innowacje społeczne.

Współpraca

i konsultacje
merytoryczne

Innowacja powstała przy wsparciu
i konsultacjach merytorycznych:

Sylwia Biernacka – psycholożka, trenerka;

Agata Gregorkiewicz - trenerka tańca intuicyjnego,
innowatorka społeczna;

Marcelina Hernik – ekspertka ds. dostępności;

Agnieszka Płoska – innowatorka, kreatorka, trenerka;

Joanna Szeluga – psycholożka, coachka trenerka;

Agata Szymańska – psycholożka, seksuolożka;

Alicja Żarkiewicz – specjalistka ds komunikacji.

Karty Podróży do Odwagi

Karty to narzędzie do pracy nad własnym rozwojem. Składają się z dwóch części: zadań i przemyśleń w podziale na cztery wartości, składowe odwagi: autentyczność, dzielność, wytrwałość, entuzjazm. Karty te (24 karty) są kompatybilne z Notatnikiem Podróży do Odwagi. Pozostałe Karty – to zdjęcia – symbole różnych etapów podróży (36 kart), które są drugą składową Kart do swobodnej pracy i interpretacji. Karty są ważnym elementem treningu odwagi i pozwalają w wygodny i prosty sposób przejść ścieżkę do swojej odwagi.

Dla kogo?

- Karty mogą stanowić zestaw do pracy dla: trenerki, trenera jako narzędzia stanowiącego element kursu Podróż do Odwagi. W scenariuszach zajęć są zawarte wskazówki podpowiadające sposób użycia Kart.
- Karty są również niezależnym narzędziem do samodzielnego treningu odwagi dla jego uczestniczek, które mogą, ale nie muszą być realizowane w połączeniu z Notatnikiem Podróży do Odwagi.
- Karty mogą być także oddzielnym narzędziem do pracy trenerskiej (niezależnie od Podróży do Odwagi).

Karty Podróży do Odwagi

Obecna wersja Kart jest projektem elektronicznym, przygotowanym w formacie do samodzielnego wydruku na domowej drukarce.

Przygotowanie Kart do użycia.

1. Karty można wydrukować na formacie A3 w punkcie ksero, w drukarni lub na domowej drukarce, o ile obsługuje format tej wielkości. Najlepiej użyć papieru o grubszej gramaturze, np. z bloku technicznego.
2. Wyciąć karty.
3. Poukładać i można zacząć z nich korzystać. :)

Karty Podróży do Odwagi

Jak pracować z Kartami?

Dla osób, które chcą samodzielnie sięgnąć po to narzędzie do pracy własnej.

1. Cudowną właściwością takiego narzędzia jest fakt, że można z nim pracować według wybranej przez użytkownika/użytkowniczkę kolejności i techniki. I do tego serdecznie zachęcam.
2. Możesz więc wykonywać zadania po kolei, z każdej kategorii, możesz wykonać wybrane losowo zadanie. Być może ważne jest dla Ciebie wzmocnienie konkretnego obszaru, np. autentyczności, wówczas warto skorzystać z Kart dotyczących tego obszaru.
3. Warto zadbać o systematyczność i zbudowanie nawyku wybierania lub losowania karty – np. 1-2 razy w tygodniu, przez okres np. 2 miesięcy.
4. Dobrze jest zapisywać przemyślenia, refleksje lub odpowiedzi na zadania w Kartach – najlepiej w Notatniku Podróż do Odwagi.

Karty Podróży do Odwagi

Jak pracować z Kartami?

Dla osób, które chcą samodzielnie sięgnąć po to narzędzie do pracy własnej.

1. Karty – inspiracje (odwaga) – to zdjęcia symbolizujące różne etapy, miejsca, kierunki podróży.
2. Zachęcam do wybierania losowej Karty i zapisania skojarzeń związanych z Kartą. Można spróbować odpowiedzieć na pytania – co ten obraz chce Ci powiedzieć, dlaczego Cię przyciągnął.
3. Można na podstawie tych Kart spróbować ułożyć symbolicznie swoją podróż do odwagi, zastanowić się nad jej etapami, miejscem, w którym obecnie się jest.
4. Zapraszam też do skorzystania z Kart inspiracji do własnej interpretacji i refleksji.

Karty Podróży do Odwagi

Jak pracować z Kartami?

Dla osób trenerskich, które korzystać z Kart jako narzędzia do pracy warsztatowej.

1. Karty zadania – to propozycje ćwiczeń indywidualnych, w parach lub małych zespołach.
2. Ułożone są wg poszczególnych składowych odwagi (autentyczności, uważności, dzielności, radości), które przeplatają się przez cały Program Podróży do Odwagi.
3. Karty – inspiracje (odwaga) – to zdjęcia symbolizujące różne etapy, miejsca, kierunki podróży.
4. Warto rozłożyć Karty i zachęcić uczestniczki do wybierania losowej Karty i zapisania skojarzeń związanych z Kartą. Pomocnicze pytania: co ten obraz chce Ci powiedzieć, dlaczego Cię przyciągnął.
5. Można na podstawie Kart inspiracji zaproponować uczestniczkom symbolicznego ułożenia swojej drogi do odwagi, tak, aby mogły zastanowić się nad jej etapami, miejscami w których obecnie się są.
6. Zapraszam też do skorzystania z Kart inspiracji do własnej interpretacji i refleksji.

Notatnik Podróży do Odwagi

To drugie z narzędzi Programu Podróż do Odwagi. Podobnie, jak Karty może być samodzielnym narzędziem do pracy własnej oraz materiałem warsztatowym wspierającym pracę trenerki/trenera.

Notatnik jest złożony z kilku części umożliwiających zapisywanie odpowiedzi, przemyśleń dotyczących zadań zawartych w Notatniku, a także zawiera puste strony do dowolnego wykorzystania (np. na notatki i inspiracje z programu Podróż do Odwagi).

Obecna wersja Notatnika to plik do druku. Jest w formacie A4. Można więc drukować na domowej drukarce – drukując np. dwustronnie.

Program i scenariusze zajęć Programu Podróż do Odwagi

Podróż do Odwagi to program, który dzięki odpowiednim narzędziom, może być realizowany przez osoby indywidualne samodzielnie – poprzez zadania, pytania i działania, które znajdują się w Kartach i Notatniku.

Jednocześnie Program może być wdrażany dla grupy kobiet społeczniczek, aktywistek, a szczególnie kobiet pracujących zawodowo w organizacjach pozarządowych, którym jest dedykowany w formule całościowego kursu, który trwa łącznie ok. 3 miesiące (w zależności od przyjętego harmonogramu).

Aby można było wdrożyć program i wesprzeć przedstawicielki organizacji pozarządowych został opracowany szczegółowy plan kursu i scenariusze zajęć. Zawierają one instrukcję krok po kroku, jak można zrealizować Program.

Zachęcam do realizacji działań, zgodnie z programem i opisanym tam planem działania.

PODRÓŻ do ODWAGI

Program powstał w ramach projektu innowacyjnego „Nieustraszone! Liderki zmiany” realizowanego 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 podała/a informację, że przewodnik powstał w ramach projektu „TransferHUB – inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia”, www.transferhub.pl.

