

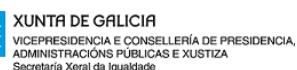


Co-funded by the
European Union within the
Rights, Equality and
Citizenship Programme
(2014-2020)

DODATKOWE ĆWICZENIA

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). The content of this material represents only the views of the authors* and is their sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

*feminoteka, Poland



1 POWITANIE

By rozpocząć warsztat potrzebujesz przede wszystkim zatroszczyć się o komfortową przestrzeń dla uczestniczek. Pamiętaj, że tematy, które będziesz poruszać są delikatne i mogą pobudzić trudne emocje. Poza łatwo dostępną toaletą oraz miejscem, gdzie można sobie zrobić kawę i herbatę, upewnij się, że miejsce, w którym przeprowadzasz szkolenie jest miejscem przyjaznym i budzącym poczucie bezpieczeństwa. Dostosuj salę tak, by kilkanaście uczestniczek mogło na spokojnie wykonywać w niej ćwiczenia ruchowe. Zadbaj o to niewielki poczęstunek (ciastka, owoce) oraz wodę, herbatę oraz kawę.

Podstawowe materiały:

- flipchart
- papier do flipcharta
- flamastry
- jeśli chcesz puścić prezentację, to także rzutnik, ekran oraz urządzenie, na którym znajduje się prezentacja
- kolorowe karteczki
- taśma papierowa, by uczestniczki mogły napisać na niej swoje imiona

1.1 POWITANIE

- Przedstawienie się trenerek oraz uczestniczek
- Do rundki początkowej, w której uczestniczki będą się przedstawiać dobrze jest dodać jakąś grę, która „przełamie lody” i spowoduje swobodną atmosferę
- Przedstawienie planu warsztatów, ich celu oraz kolejności treści, a także warunków zaliczenia

1.1.1 ZASADY

- Po rundce początkowej zaproponuj plan dnia, przedstaw godziny pracy oraz przerw oraz zapisz je na flipczarcie
- Razem z uczestniczkami określ zasady, które będą obowiązywały w ciągu dnia pracy, jak np. zakaz używania telefonu, bezpośrednia komunikacja, komunikacja z szacunkiem itp.
- Możesz przedstawić także poszczególne zagadnienia, które będą poruszane na sesji szkoleniowej, kolejno na flipczarcie

2 OZDZIAŁ I: PRAWA KOBIET – RAMY PRAWNE I SPOŁECZNE

2.1 PRAWA KOBIET

Pomiędzy ćwiczenia zaproponuj przerwę około 20 minut.

2.1.1 ĆWICZENIE 1. RZĘKA ZMIAN

Jakie wydarzenia społeczne, polityczne, gospodarcze spowodowały, że dzisiaj, rozmawiamy o prawach kobiet.

Dzielimy uczestniczki na małe grupy, ich zadaniem jest na kartkach przygotowanie odpowiedzi na pytania: jakie wydarzenia społeczne, polityczne, ekonomiczne spowodowały, że dzisiaj jesteście na tym szkoleniu, że rozmawiamy o prawach kobiet? Mogą to być wydarzenia polskie i międzynarodowe. Wszystko, co, waszym zdaniem, miało wpływ na to, że dziś rozmawiamy na ten temat. Wypiszcie te fakty, zdarzenia na kartkach, możecie też wybrać jakieś rysunki, możecie coś same narysować.

Trenerka może uzupełnić Rzekę zmian np. o: 1957 – Traktat Rzymski, zawiązanie EWG i zasada jednakowego wynagrodzenia za jednakową pracę lub pracę o tej samej wartości, lata '70 – dyrektywy UE w zakresie zatrudnienia, 2004 – przystąpienie Polski do UE, nowelizacja Kodeksu pracy

METODY: Burza mózgów, praca w grupach

CELE: Zrozumienie równości płci w szerszym kontekście społecznym. Uświadomienie zmian zachodzących w społeczeństwie, wprowadzenie do tematyki praw kobiet, historii praw kobiet, historii ruchów kobiecych

MATERIAŁY: przygotowany plakat „Rzeka zmian” powieszony na ścianie (mogą być płachty szarego papieru), markery, kolorowe kredki, kolorowe kartony, kartki,

CZAS: 40 minut

2.1.2 ĆWICZENIE 1. DO CZEGO MAM PRAWO JAKO KOBIETA

Poproś uczestniczki o odpowiedź na pytanie „Do czego mam prawo jako kobieta?” Hasło zapisz w widocznym miejscu. Zachęć do podawania różnych odpowiedzi. Powiedz, że każda odpowiedź jest ważna, każde skojarzenie wnosi coś nowego. Zapisujemy wszystkie pomysły – nawet jeżeli wydają się głupie, absurdalne albo nie na temat. Nie wolno ich oceniać ani wartościować. Jeżeli coś wyjątkowo Ci „nie pasuje” (np. wśród odpowiedzi są takie, które pokazują, że uczestniczki akceptują dyskryminację), pamiętaj, że po zakończeniu burzy mózgów będziesz je mogła omówić. Jeżeli myśl jest niejasna, poproś o doprecyzowanie. Możesz w takiej sytuacji poprosić o pomoc resztę grupy – może dzięki temu pojawią się też inne, nowe pomysły. Zachęcaj, ale nie „wrywaj” do odpowiedzi. Nie proś o odpowiedź konkretnych osób. Odpowiedzi notujemy na tablicy lub flipczarcie w formie słów lub krótkich zwrotów.

W tym ćwiczeniu ważne jest to, żebyś uzyskała pewne konkretne odpowiedzi – będą Ci potrzebne w następnej części zajęć. Możesz naprowadzać uczestniczki zadając pytania – koniecznie otwarte. Czyli nie takie, na które można odpowiedzieć tylko tak lub nie.

Niektóre odpowiedzi będą dotyczyły praw wszystkich ludzi, inne szczególnie kobiet – to dobrze, wykorzystamy to w następnym ćwiczeniu.

Zadbaj o to, żeby na tablicy były odpowiedzi bardziej ogólne i bardziej szczegółowe. Zadaj takie pytania, które pozwolą Ci na zapisanie kilku bardzo konkretnych odpowiedzi (będą ci potrzebne w kolejnym zadaniu).

Zakończ wtedy, kiedy na tablicy masz już to czego chciałaś, lub gdy kończą się pomysły.

Możliwe odpowiedzi wraz z omówieniem znajdziesz w materiale dodatkowym dla prowadzącej.

METODY: Burza mózgów

CELE: Wprowadzenie do tematu, zapoznanie z podstawowymi pojęciami związanymi z prawami kobiet

MATERIAŁY: flipchart, markery

CZAS: 15 minut

2.1.3 ĆWICZENIE 3. SZCZEGÓLNA OCHRONA KOBIET. PRAWA KOBIET, A PRAWA CZŁOWIEKA. PRZEMOC ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Zapytaj uczestniczki, które z odpowiedzi z Ćwiczenia 2, które znajdują się na tablicy, dotyczą kobiet i mężczyzn, a które w większym stopniu kobiet. Poproś o wskazanie tych, które bardziej dotyczą kobiet, niż mężczyzn. Weź kolorowy flamaster i je zakreśl.

- **Dlaczego niektóre przepisy dotyczą kobiet w większym stopniu, lub wyłącznie ich?**

Wyjaśnij, że w każdym systemie prawnym istnieją przepisy, które odnoszą się do wszystkich osób i do różnych konkretnych grup. Kobiety są grupą o pewnych szczególnych potrzebach. Z różnych powodów są bardziej, niż mężczyźni, narażone na dyskryminację i wykluczenie społeczne. Mają pewne szczególne potrzeby związane np. z tym, że rodzą dzieci, są też z reguły słabsze fizycznie od mężczyzn. Z tego powodu organy międzynarodowe i krajowe tworzą prawo, które ma je chronić w sposób szczególny. I tak np. prawa kobiet obejmują także ich ochronę przed przemocą fizyczną. W każdym kraju zakres tej prawnej ochrony jest różny, różna jest też praktyka stosowania prawa – nie wszystkie zapisane prawa kobiet są respektowane, niektóre pozostają tylko na papierze. Ważne jest jednak to, aby znać swoje prawa, bo tylko w ten sposób możemy domagać się ich ochrony.

- **Dlaczego często używamy pojęcia „przemoc ze względu na płeć” lub „przemoc wobec kobiet”?**

Dlatego, że kobiety i dziewczęta są bardziej narażone niż mężczyźni na przemoc (właśnie ze względu na ich płeć), a przemoc domowa dotyka kobiety w większym stopniu. Statystyki mówią, że przeważająca większość ofiar przemocy to kobiety. Takie stwierdzenie znajdziemy w preambule Konwencji Stambulskiej – najważniejszym akcie prawa międzynarodowego dotyczącego przeciwdziałania przemocy („Uznając, że kobiety i dziewczęta są bardziej narażone niż mężczyźni na przemoc ze względu na płeć, uznając, że przemoc domowa dotyka kobiety w nieproporcjonalnie większym stopniu.”

- **Co to znaczy, że prawa kobiet są prawami człowieka?**

Prawa człowieka to prawa, które przysługują wszystkim ludziom. Prawa kobiet to prawa człowieka, plus dodatkowa ochrona wynikająca z ich sytuacji.

- 1. Omówienie burzy mózgów. Jakie mam prawa i z czego one wynikają?**

Przejrzyj razem z uczestniczkami poszczególne pojęcia, rozwijając te, które uważasz za szczególnie ważne. Zapytaj uczestniczki, które z wymienionych praw są dla nich najważniejsze. Pomoc znajdziesz w dołączonej do scenariusza tabeli. Znajdują się tam też akty prawne i przepisy, z których wynikają poszczególne prawa. To są informacje dla Ciebie, ale nie musisz podawać ich uczestniczkom. Ważniejsze jest to, żeby zapamiętały, jakie zachowania, z którymi mogą się spotkać naruszają polskie przepisy, jakie działania innych osób naruszają ich prawa – w świetle polskich regulacji.

- 2. Jakie organizacje zajmują się prawami kobiet w Polsce? Gdzie mogę się zwrócić, gdy moje prawa są łamane?**

Wyjaśnij, że w Polsce działają organizacje pozarządowe, których celem jest pomoc kobietom, których prawa są łamane, które doświadczają przemocy lub dyskryminacji. Daj uczestniczkom kartki z przygotowanymi wcześniej kontaktami do organizacji. W materiałach podajemy kilka kontaktów, ale możesz przygotować własną wersję. Pamiętaj, żeby przed zajęciami sprawdzić, czy dane adresowe są aktualne.

- Fundacja Feminoteka
- Fundacja Centrum Praw Kobiet
- Fundacja LaStrada (przeciwdziała m.in. handlowi kobietami)
- Fundacja Konsola
- Fundacja Autonomia.
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia

METODY: Wykład interaktywny, prezentacja

CELE: Pogłębienie tematu

MATERIAŁY: flipchart, markery, prezentacja

CZAS: 1 godzina 15 minut

3 ROZDZIAŁ II: PRZEMOC I MOLESTOWANIE SEKSUALNE

1. Molestowanie seksualne		2.
Działanie:	Ćwiczenie „Moje ciało-moja granica”	Czas trwania
Cel	Wprowadzenie do tematyki zajęć na temat molestowania seksualnego/ rozpoznawania granic fizycznych i psychicznych	45 minut
Materiały	Arkusze papieru (flipchart), kolorowe kredki, nalepki różnokolorowe, taśma klejąca lub klej	
Przebieg zajęć	Trenerka dzieli grupę na dwie lub trzy podgrupy. Każda grupa otrzymuje zestaw 4 arkuszy papieru, taśmę klejącą, zestaw kredek i nalepek. 1: Każda grupa ma stworzyć z 4 kartek jedną dużą płachtę za pomocą kleju lub taśmy 2: Grupa wybiera jedną osobę, która kładzie się na płachcie i grupa odrysowuje jej kontur 3: zadaniem grupy jest przedyskutowanie i zaznaczenie różnymi kolorami/ znakami/ symbolami trzy rodzaje miejsc na odrysowanym konturze: a) Miejsca, w które wszyscy mogą nas dotykać, nawet obcy b) Miejsca, w które mogą nas dotykać znajomi, przyjaciele c) Miejsca, w które nikt nie może nas dotykać, chyba że pod jakimś warunkiem WAŻNE! Cała grupa nie musi się zgadzać na zaznaczenie tych samych miejsc. Ważne, by zaznaczyć na odrysowanej postaci także te różnice UWAGA! Wiele grup zaznacza dłonie jako miejsce, w które każdy nas może dotykać. Warto tu podkreślić, że tak nie jest – podajemy dłoń na powitanie nawet obcym osobom, ale to my o tym decydujemy (wyciągamy dłoń). Testem na to, czy każdy może nas dotknąć w dane miejsce na ciele jest wyobrażenie sobie, że idziemy ulicą i ktoś na dotyka w daną część ciała. Jak w takim razie poczułyby się, gdyby ktoś obcy na ulicy złapał je za dłoń? Podsumowanie: każda grupa omawia swoją postać, dyskusja w całej grupie na temat miejsc, w które mogą nas dotykać poszczególne grupy osób. Trenerka podsumowuje te obszary, podkreślając, że każda z nas ma prawo lubić lub nie lubić być dotykana w jakieś miejsce: są osoby, które lubią jak im znajoma czesze włosy, a są takie, które za tym	

	nie przepadają czy wręcz nie lubią, są osoby, które uwielbiają masaż stóp i takie, które za nic w świecie by się takiemu zabiegowi nie poddały. Trenerka podkreśla, że mamy prawo do własnych granic cielesnych, prawo do sprzeciwu, gdy ktoś tę granicę przekracza, prawo do tego, by inni respektowali nasze granic – nie dotykali nas tam, gdy sobie tego nie życzymy. Na przekroczenie naszych granic potrzebna jest nasza zgoda, zwłaszcza tych granic, które dotyczą miejsc zaznaczonych jako „Nikt nie może mnie dotykać, chyba że pod jakimś warunkiem	
Działanie	Ćwiczenie: Test „Czy to jest molestowanie seksualne?”	
Cel	Zapoznanie z podstawowymi pojęciami dotyczącymi molestowania seksualnego, wyjaśnienie pojęć: molestowanie seksualne, molestowanie, molestowanie w miejscu publicznym, prawne aspekty, aspekty społeczne	30 minut
Materiały	Karta pracy nr 1, długopisy	
Przebieg zajęć	Trenerka dzieli grupę na 3 mniejsze grupy (metoda podziału na grupy metodą– puzzle). Rozdaje Karty pracy nr 1 (Test „Czy to jest molestowanie seksualne”) i prosi grupy, by przedyskutowały i wybrały właściwą odpowiedź. Po wykonaniu ćwiczenia siadamy razem i omawiamy poszczególne odpowiedzi. Osoba prowadząca pyta grupę, czy były jakieś punkty, w których uczestniczki się nie zgadzały? Które to były i dlaczego? Od czego zależy czy doszło do molestowania seksualnego czy też nie. Na flipczarcie trenerka spisuje najważniejsze kwestie – cechy, od których zależy, czy doszło do molestowania seksualnego. Koniecznie muszą się pojawić: • WŁADZA (wiek, zależność służbowa, zależność finansowa) • MOJA DECYZJA/ ZGODA • PODTEKST SEKSUALNY/ NAWIĄZANIE DO SEKSUALNOŚCI	
Działanie	Wyjaśnienie pojęć molestowanie, molestowanie seksualne	
Cel	Zapoznanie z podstawowymi definicjami molestowania, molestowania seksualnego, molestowania w miejscu publicznym w miejscu pracy oraz prawnych aspektach, podsumowanie tematyki molestowania seksualnego	20 minut
Materiały	Prezentacja multimedialna	
Przebieg zajęć	Trenerka przedstawia definicje molestowania, molestowania seksualnego,. Molestowanie w miejscu pracy oraz w miejscach publicznych. Przedstawia prawne podstawy do ochrony przed molestowaniem obowiązujące w Polsce.	

	PRZERWA	15 minut
Działanie	Ćwiczenie: scenki nt. molestowania seksualnego	30-40 minut
Cel	Rozpoznawanie molestowania seksualnego, umiejętność radzenia sobie w praktyce z molestowaniem seksualnym	
Materiały	Karta pracy nr 2, tódeczki z papieru, wędki (patyk + spinacz)	
Przebieg zajęć	Trenerka dzieli grupę na trzy mniejsze grupy – łowienie na wędkę tódeczek, tódeczki mają różne kolory. Grupy dobierają się wg nich. Po rozłożeniu tódeczki na kartce znajduje się scenka, którą grupa ma odegrać. Grupy przygotowują i odgrywają scenkę wraz z rozwiązaniem. Trenerka omawia scenkę po jej zakończeniu, może też zwrócić się do grupy z prośbą o wymyślenie jakichś dodatkowych/ innych rozwiązań.	
Działanie	Energizer (zajęczycze i obory lub inny, jeśli podział do zabawy nie jest możliwy (grupa musi się dzielić na trzy osoby + jedna zostaje bez trójki)	15 minut
Cel	Rozładowanie napięcia związanego z tematyką zajęć, podniesienie energii i dobrego samopoczucia	
Materiały	-	
Przebieg zajęć	Trenerka dzieli grupę na trzyosobowe zespoły. Jedna osoba jest bez trójki. Osoby w trójkach: dwie łapią się za dwie ręce, a trzecia wchodzi do środka. Dwie osoby trzymające się za ręce tworzą oborę (dziuplę), osoba w środku jest zajęczycą. Osoba, która nie ma trójki ma możliwość przyłączenia się do zabawy na trzy sposoby: 1) może zawołać „zajęczycze!”, wtedy dwójka podnosi ręce, by wypuścić zajęczycę, która szuka nowej obory. To jest czas dla osoby, która nie ma trójki, by wejść do jakiejś obory i zostać zajęczycą 2) może zawołać „obory!”. Wtedy zajęczycze stoją nieruchomo, trzymają ręce przy głowie pokazując zajęcze uszy, natomiast „obory” rozłączają się i każda na własną rękę szuka pary i zajęczycy, osoba, która nie ma trójki może stać się połówką „obory” 3) może zawołać „zajęczycze i obory”. Wtedy wszystkie uczestniczki zmieniają trójki tak, by stworzyć nowe zajęczycze i obory. Osoba bez trójki może stać się zarówno zajęczycą jak i oborą.	

Karta pracy nr 1

CZY TO JEST MOLESTOWANIE SEKSUALNE?

Zaznacz prawidłową odpowiedź

	Czy to jest molestowanie seksualne	Na pewno nie	Raczej nie	To zależy, nie wiem	Raczej tak	Na pewno tak
1.	Wujek goli się w łazience podczas gdy jego bratanica kąpie się w tej samej łazience					
2.	Dwoje dzieci 4 i 6 lat całują się z języczkiem					
3.	Kolega z pracy klepnął swoją koleżankę w pośladek					
4.	W biurze, przy jednym ze stanowisk wisi kalendarz z rozebranymi kobietami					
5.	Podczas przerwy na lunch mężczyźni opowiadają sprośne dowcipy w obecności koleżanki					
6.	Kolega z pracy rozsyła e-mailem do wszystkich zdjęcia pornograficzne					
7.	Szef lub szefowa zwraca się do swoich podwładnych „kochanie”, „złotko”, „skarbie”					
8.	Szef lub szefowa działu ma romans ze swoim podwładną/ podwładnym					
9.	Pracownik komentuje głęboki dekolty swojej koleżanki					
10.	Kobieta przyszła do pracy w bluzce z bardzo głębokim dekoltem					
11.	Szef każe swojej pracownicy przychodzić do pracy w krótkich spódniczkach					

12.	Kolega z pracy kładzie pudełko prezerwatyw obok dokumentów, do których chce zajrzeć jego koleżanka					
13.	Kobieta idzie korytarzem biura, a stojący mężczyźni taksują ją wzrokiem					
14.	Mąż po powrocie z pracy do domu wita się ze swoją żoną, która zajęta jest myciem naczyń, łapiąc ją za piersi					
15.	Koleżanki głośno komentują nowy strój swojego kolegi					
16.	Szef rozmawiając z podwładną, obejmuje ją ramieniem					
17.	Szefowa jadąc windą z pracownikiem żartuje: „a co by było, gdybym teraz zatrzymała windę”					

Karta pracy nr 2

4 SCENKI

Instrukcja

Po przeczytaniu treści scenki, zastanówcie się wspólnie, kto może zagrać jaką rolę. Następnie, zastanówcie się, jak pokazać innym osobom w grupie sytuację, o której czytaliście/czytałyście. Później, będziecie odgrywać te sytuacje, pamiętając o tym, że dla nas są to tylko role, a nie prawdziwe osoby. Przy każdej scenie, będziemy wspólnie szukać satysfakcjonującego rozwiązania z danej sytuacji. Wszystkie opisane tu historie wydarzyły się naprawdę.

5 MOLESTOWANIE SEKSUALNE W MIEJSCU PRACY

1. Role: pracownica i pracodawca

Pracodawca oczekuje od pracownicy, że będzie ona w pełni dyspozycyjna czasowo. Po jakimś czasie okazuje się, że jej obecność jest obowiązkowa na wszystkich służbowych kolacjach i spotkaniach. Podczas jednej z takich kolacji, pracodawca kładzie pracownicy rękę na kolanie. Gdy pracownica zwraca mu uwagę, on mówi, że to przecież drobiazg i nic się nie stało. Później, powtarza ten gest kilka razy wobec pracowników płci męskiej, żeby pokazać, jak bardzo nieistotne było to zachowanie. Na koniec jeszcze raz kładzie rękę na kolanie podwładnej.

2. Pracownik i pracownica na tym samym szczepku

Kolega z pracy trzyma w służbowym laptopie, z którego korzysta też jego koleżanka, zdjęcia pornograficzne. Na jej prośbę, żeby wykasował je stamtąd, robi to, ale później głośno ją wyśmiewa w obecności innych kolegów z pracy. Po jakimś czasie kolega przesyła jej niektóre spośród tych zdjęć.

3. Pracownica (mężatka od niedawna) i kolega z pracy

W związku ze swoim ślubem kobieta słyszy niewybredne uwagi na temat swojego życia seksualnego i podróży poślubnej. Na zwrócenie uwagi, kolega tłumaczy, że przecież nie miał nic złego na myśli i że kobieta przesadza. Mówi jej, że przecież jest żonaty, więc nie może być to molestowanie seksualne. Po jakimś czasie, mężczyzna ponownie odnosi się w rozmowach z nią i z innymi osobami do jej życia osobistego.

6 ROZDZIAŁ III: STEREOTYPY PŁCIOWE

3. Powitanie/Zapoznanie się	
Działanie:	Ćwiczenie: „Uwielbiam prasować i prowadzić szybkie samochody”
Cel	Integracja grupy/ zapamiętanie imion grupy/ wprowadzenie do tematu stereotypów płciowych.
Materiały	Taśma samoprzylepna, marker
Czas trwania	15 minut
Przebieg zajęć	Zaproś wszystkie osoby, żeby usiadły w kręgu. Poproś, żeby każda osoba w grupie powiedziała swoje imię, a następnie powiedziała o sobie trzy rzeczy: coś typowego dla mojej płci, co lubię robić; coś typowego dla mojej płci, czego nie lubię robić; coś nietypowego dla mojej płci, co lubię robić. Zaczniij od siebie. Każda osoba po zakończeniu przedstawiania się pisze na taśmie swoje imię i przylepiają do ubrania.
4. Kontrakt + plan warsztatu	
Działanie	Przedstawienie planu zajęć i zawarcie kontraktu z uczestniczkami
Cel	organizacyjny
Materiały	Papier do flipczartu, markery.
Czas trwania	10 minut
Przebieg zajęć	Osoby prowadzące przedstawia założenia i cele projektu, cele warsztatu oraz zasady obowiązujące podczas zajęć (5 najważniejszych). Proponujemy, by były to: współpraca, aktywność, komunikat „ja”, szacunek dla różnorodności. Jeśli uczestniczki chcą zaproponować jakieś swoje dodatkowe zasady – dopisujemy do kontraktu. Wszystkie zasady spisujemy na flipczarcie i zawieszamy w widocznym miejscu.
5. Wprowadzenie do tematyki stereotypów	
Działanie	Ćwiczenie „Myślenie stereotypowe”
Cel	Wprowadzenie do tematu stereotypów/ wyjaśnienie mechanizmu powstawania stereotypów/ zrozumienie mechanizmu powstawania stereotypów
Materiały	Karta pracy nr 1, długopisy, flipczart, markery
Czas trwania	30 minut (15 minut praca w grupach + 15 minut omówienie)

Przebieg zajęć	Osoby prowadzące dzielą uczestniczki na czteroosobowe grupy. Następnie rozdają grupom kartki z zapisanymi zdaniami (Karta pracy nr 1) „Myślenie stereotypowe”. Uczestniczki wpisują skojarzenia dotyczące osób mających określone cechy lub reprezentujące różne kategorie społeczne. Po zakończeniu pracy każda grupa przedstawia wynik swojej pracy na forum. Osoby prowadzące zapisują najważniejsze myśli na flipczarcie i wyjaśniają mechanizm powstawania stereotypów: <u>Definicja stereotypu</u> "Rozpowszechniona w danej grupie opinia, przekonanie, schemat na temat innej grupy społecznej lub kulturowej” <u>Stereotyp – po co nam?</u> • Oszczędza wysiłku • Daje poczucie wartości, przynależności, bezpieczeństwa • Utrwala relacje władzy <u>Stereotyp – kiedy się pojawia?</u> • Brak wiedzy/doświadczenia • Widoczne różnice międzygrupowe • Sytuacja konfliktowa <u>Stereotyp – jak działa?</u> • Wszyscy = każdy • Jest powszechnie znany • Wysoka odporność na zmianę
6. Stereotypy płciowe	
Działanie	Ćwiczenie: „Stereotypy płciowe”
Cel	Wyjaśnienie zjawiska powstawania stereotypów płciowych/ mechanizm stereotypizacji/ koło stereotypizacji (łańcuch stereotypizacji i błędne koło stereotypu)
Materiały	Karta pracy nr 2, karta pracy nr 3, flipczart, markery
Czas trwania	20 minut (15 minut praca w grupach + 5 minut podsumowanie)
Przebieg zajęć	Każda uczestniczka otrzymuje kartkę ze zdaniami niedokończonymi do uzupełnienia (karta pracy nr 2). Po zebraniu kartek i przemieszaniu ich, jedna osoba odczytuje na głos wpisane odpowiedzi, a druga wspólnie z uczestniczkami i prowadzącymi grupuje je w kategorie (obejmujące cechy, role) na tablicy (flipczarcie). Uczestniczki zastanawiają się, co mówi rodzina, szkoła, znajomi, na temat bycia „prawdziwą kobietą”. Następnie uczestniczki zastanawiają się jaką, wg wypisanych cech, powinna być „idealna kobieta”. Czy znają kobietę, która spełnia te wszystkie wymagania?

	Zagadnienia do dyskusji moderowanej mającej na celu wyjaśnienie mechanizmu stereotypizacji/ koła stereotypizacji (łańcuch stereotypizacji i błędne koło stereotypu Karta pracy nr 3) - czy uczestniczki spotykały się z tym? - czy działa ona wszędzie, w każdej kulturze, środowisku, czy jest to uzależnione od tego gdzie się żyje, czy zmniejsza się stereotypizacja wobec różnych grup - co robić by unikać stereotypizacji, jak jej przeciwdziałać?
PRZERWA 15 minut	
7. Energizer	
Działanie	Dowolny, ulubiony energizer
Cel	Podniesienie energii grupy
Materiały	W zależności od wyboru energizera
Czas trwania	Ok. 10 minut
Przebieg zajęć	
8. Różnice między <i>gender</i> i <i>sex</i>	
Działanie	Ćwiczenie: „Termometr gender”
Cel	To ćwiczenie pozwala wprowadzić pojęcia „płeć biologiczna” (<i>sex</i>) i płeć kulturowa (<i>gender</i>), podjąć refleksję nad zadaniami, tradycyjnie przypisywanymi osobom obu płci, nad stereotypami związanymi z płcią, źródłem powstawania stereotypów i ograniczeń z nich wynikających.
Materiały	Karta pracy nr 4, 5, 6 papier do flipczartu, marker, kartki z napisem 0°, 50° i 100°
Czas trwania	Ok. 20 minut
Przebieg zajęć	Osoba prowadząca układana podłódze kartki z temperaturą (karta pracy nr 5): 0° na jednym końcu sali, 50° pośrodku, 100° na drugim końcu sali, gdzie 0° . Prowadząca odczytuje stwierdzenia (Karta pracy nr 5), prosząc uczestniczki, by stanęły przy kartce z temperaturą w zależności od tego, czy dane stwierdzenie wynika z płci biologicznej (<i>sex</i>) czy z kulturowej (<i>gender</i>). Prowadząca pyta osoby, które ustawiły się na skali „termometru” dlaczego wybrały akurat to miejsce. Ważne, by umożliwić uczestniczkom dyskusje na temat różnic między <i>gender</i> a <i>sex</i> . Po zakończeniu ćwiczenia osoby prowadzące podsumowują je (karta pracy nr 6), zwracając uwagę na to, że płeć społeczno-kulturowa ulega zmianie w czasie, w zależności od kultury, są to cechy nabyte.

--	--

9. Skutki stereotypów płciowych	
Działanie	Prezentacja trenerska, dyskusja, burza mózgów
Cel	Prezentowanie konsekwencji stereotypów płciowych
Materiały	Prezentacja z danymi statystycznymi dotyczącymi przemocy wobec kobiet, liczby samobójstw wśród kobiet i mężczyzn, płac kobiet i mężczyzn (<i>gender pay gap</i>), kobiety i mężczyźni na wysokich stanowiskach, kobiety i mężczyźni w gremiach decyzyjnych np. polityce itp.
Czas trwania	Ok. 20 minut
Przebieg zajęć	Osoby prowadzące omawiają przygotowane statystyki, które pokazują, że dostosowanie się do norm i wyobrażeń o rolach płciowych ma określone efekty. Kobiety: - mają często zaniżoną samoocenę i brak pewności siebie, - są postrzegane przez pryzmat posiadania lub nieposiadania dzieci, - są postrzegane jako obiekty realizacji potrzeb seksualnych mężczyzn, - są zależne od partnerów Następnie osoba prowadząca prosi uczestniczki, by wymienić inne konsekwencje powielania i/lub trzymania się stereotypowych ról (burza mózgów). Podsumowanie
10. Skutki stereotypów płciowych	
Działanie	Ćwiczenie „Mam wpływ!”
Cel	Skierowanie myślenia uczestniczek na pozytywne myślenie, podniesienie poczucia sprawczości, możliwości wpływu na zmianę.
Materiały	Duże papieru, markery, klej, nożyczki, kolorowy papier itp.
Czas trwania	Ok. 30 minut
Przebieg zajęć	Prowadząca pyta uczestniczki: - co może sprawić, żeby można było żyć, jak się chce? - co mogłoby sprawić, żeby przełamywanie stereotypów było łatwiejsze? - jak my możemy wpłynąć na zmianę? Następnie trenerka dzieli grupę na dwie podgrupy. Zadaniem jest stworzenie mini kampanii edukacyjnej na temat przełamywania stereotypów (może być to hasło, piosenka, plakat, spot tv). Grupy przedstawią na forum swój pomysł.

11. Posumowanie/ ewaluacja	
Działanie	Ćwiczenie „Kłębek!” (Połączyła nas nić)
Cel	- podsumowanie, ewaluacja warsztatów – zachęcenie uczestniczek do refleksji nad pozytywnymi i negatywnymi stronami szkolenia – poznanie opinii grupy na temat szkolenia
Materiały	Nożyczki, duży kłębek wełny
Czas trwania	Ok. 15 minut
Przebieg zajęć	Poproś uczestniczki o zajęcie miejsc w kole. 2. Wyjaśnij, że zaczynasz sesję ewaluacji, w czasie której każda osoba zostanie poproszona o odpowiedź na dwa pytania: Jak się teraz czujesz? Co wynosisz z naszego spotkania? 3. Wytlumacz, że zawsze prawo głosu ma tylko osoba trzymająca kłębek. Osoba ta mówiąc, powinna luźno owijać sobie wełnę wokół nadgarstka. Kiedy skończy, powinna oddać kłębek osobie siedzącej po lewej stronie. 4. Kiedy wszystkie osoby z grupy zabiorą głos, wyjaśnij, że to już koniec spotkania, że grupę łączy teraz to, co wynosi z tego spotkania. 5. Weź nożyczki i przecinaj wełnę pomiędzy kolejnymi osobami, zaczynając od siebie. Pamiętaj o tym, by po odcięciu każdej osoby związać lekko końce wełny pozostającej na nadgarstku tej osoby, tak aby wełna nie spadła. Na wszelki wypadek przygotuj więcej wełny. Jeśli kłębek skończy się w trakcie ćwiczenia, pamiętaj, aby przed użyciem kolejnego kłębka związać go z poprzednią częścią.

Karta pracy nr 1 .

Napisz pierwsze, przychodzące ci do głowy skojarzenia:

Ludzie starzy są.....

Kobiety są.....

Mężczyźni są.....

Blondynki są.....

Niemcy są.....

Polacy są.....

Kobiety kierowcy są.....

Osoba, która nie chce mieć dziecka jest.....

Otyli ludzie są.....

Ludzie urodzeni w bogatych rodzinach są

Karta pracy nr 2. „Stereotypy płciowe”

- Z czym kojarzona jest kobiecość, a z czym męskość?
- Czego oczekuje się od kobiet, a czego od mężczyzn?
- Z jakimi reakcjami społecznymi mogą spotykać się osoby, których cechy i zachowania odbiegają od stereotypów?

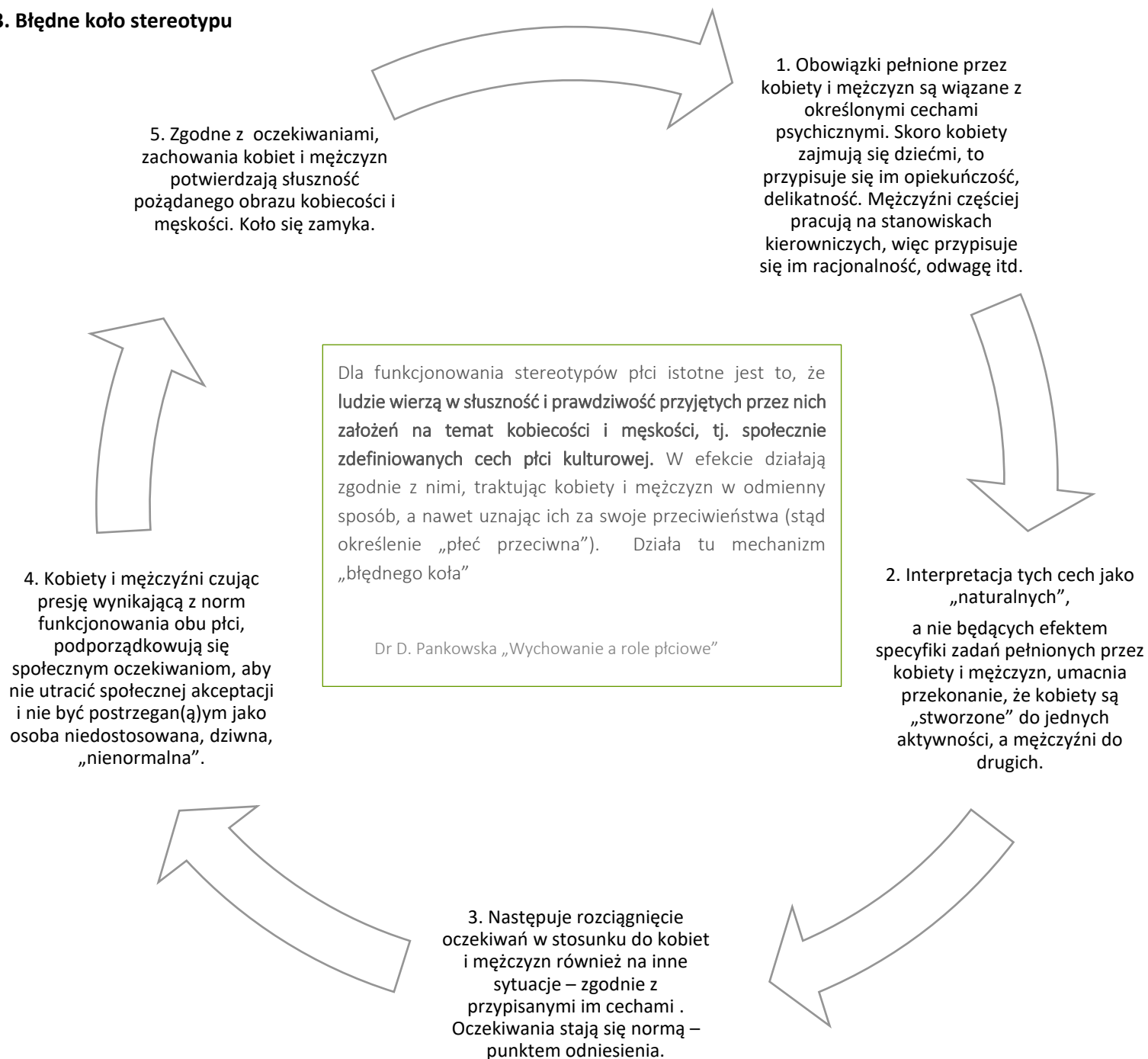
Kobieta jest.....

Kobieta powinna być.....

Mężczyzna jest.....

Mężczyzna powinien być

Karta pracy nr 3. Błędne koło stereotypu



Karta pracy nr 4. Termometr gender

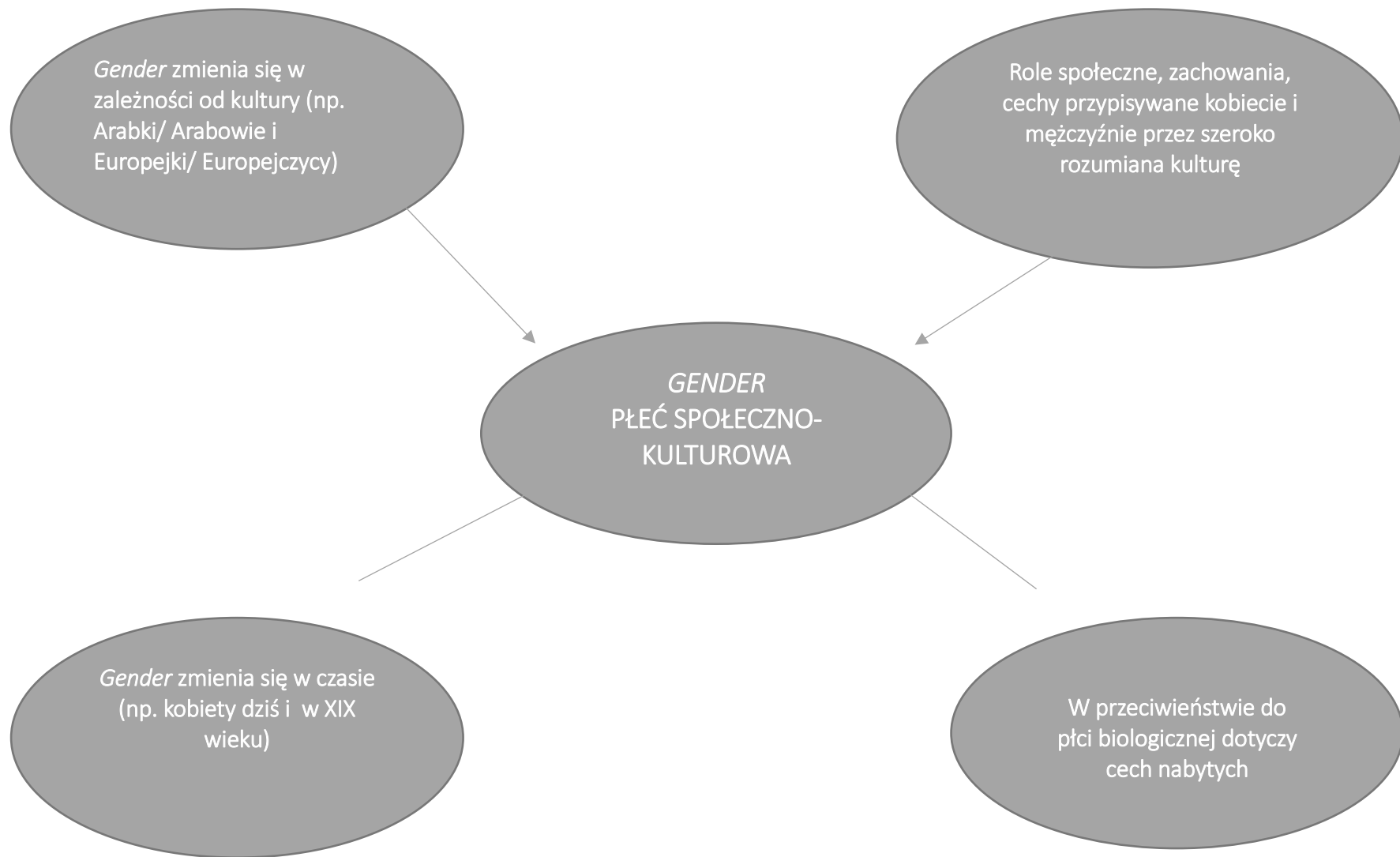
- *Kobiety rodzą dzieci, mężczyźni nie (s).*
- *Małe dziewczynki są delikatne, nieśmiałe i strachliwe, a chłopcy są twardzi i odważni (g).*
- *W wielu krajach kobiety zarabiają 70% tego, co zarabiają mężczyźni (g).*
- *Wychowanie dzieci należy do obowiązków kobiety (g).*
- *Mężczyźni podejmują najważniejsze decyzje (g).*
- *Chłopcy przechodzą mutację, dziewczynki nie (s).*
- *Kobiety mogą karmić dzieci piersią, mężczyźni potrzebują butelki, by nakarmić niemowlę (s).*
- *Mniej kobiet niż mężczyzn zajmuje stanowiska prezydentów, członków parlamentów, managerów itd. (g)*
- *Utrzymywanie rodziny to obowiązek mężczyzny (g)*

Karta pracy nr 5

0°

50°

100°



7 ROZDZIAŁ IV: KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY I SAMOOCENA

12. Wprowadzenie do tematyki warsztatu	
Działanie:	Ćwiczenie „Rzeka zmian”
Cel	Uświadomienie kontekstu zmian społecznych, politycznych, ekonomicznych, na rynku pracy i innych obszarach na przestrzeni wieków w życiu kobiet. Jak zmieniała się na przestrzeni wieków sytuacja kobiet. Czego kiedyś od kobiet oczekiwano, czego oczekuje się dzisiaj? Czego kobietom nie było wolno, czego im zabraniano, a co im wolno dzisiaj
Materiały	Papier do flipczartu, markery, kolorowe kredki, kolorowe kartki, taśma klejąca
Czas trwania	40 minut
Przebieg zajęć	Na ścianie prowadząca zawiesza poziomo 4 kartki papieru od flipczarta, na której rysuje falę. Na jednym jej końcu zaznacza wiek przed naszą erą, na końcu dzisiejszą datę. Zaś po środku można dopisać pomocnicze daty np. wiek VII, XIX, XX Na podłodze rozłożone są różne zdjęcia przedstawiające np. kobiety w spodniach, kobiety na uniwersytecie (Maria Skłodowska-Curie), kobiety w miejscu pracy, kobiety na rowerach, marsz sufrażystek. Zadaniem uczestniczek jest przyklepienie tych zdjęć i dopisanie do nich daty (nie musi być dokładny rok, wystarczy np. wiek), kiedy to się wydarzyło i dorysowanie na kartkach swoich propozycji – ważnych zmian w życiu społeczno-polityczno-gospodarczym kobiet ze swoich państw. Np. • Kobiety i rowery. Jeszcze pod koniec XIX wieku postępowe kobiety, które odważyły się nosić nowy rodzaj stroju, który umożliwiał jazdę na rowerze, były wyśmiewane i krytykowane, odmawiano im wpuszczania do miejsc publicznych, karano grzywnami, często dochodziło do zaczepek słownych – nawoływania do powrotu do domu i poprawnego zachowania, a nawet fizycznych – np. obrzucanie kamieniami. • Noszenie spodni - Spodnie były wyznacznikiem płci do końca XIX wieku. Jako prekursorkę wyzwolenia z sukni uważa się Amelię Bloomer. Była to amerykańska emancypantka, która od 1848 aktywnie udzielała się w Konwencji Praw Kobie. W roku 1851 Amelia Bloomer ostentacyjnie porzuca suknię na rzecz bufiastych pantalonów. Tzw. sufrażystki noszące spodnie, narażone były na kpiny przechodniów, czasem nie wpuszczano ich nawet do restauracji. Ostatecznie kobiety noszą spodnie na co dzień dopiero po I wojnie światowej. • Możliwość rozwodów • Noszenie krótkich włosów • Kobiety w tzw. męskich zawodach

	• 1918 rok Polska – kobiety wywalczyły sobie prawo wyborcze Prowadząca może uzupełnić informacje Pod narysowaniem rzeki zmian dyskusja i omówienie ćwiczenia na forum grupy. Zwrócenie uwagi na fakt, że to, co jest dozwolone dla kobiet zmienia się w zależności od czasu i kultury, że nie jest to stałe. Podkreślenie, że w każdym przypadku zmiany te wywalczyły kobiety, co nie obeszło się bez oporu ze strony społeczeństwa – kobiety były narażone na wyzwiska, szykany, ośmieszanie itp. Czy teraz w XXI wieku też zauważają takie sytuacje. Jeśli tak, to jakie? W jakich obszarach kobiety nadal są dyskryminowane, gorzej traktowane, gdzie i czego im nie wolno i dlaczego. Prowadząca w podsumowaniu zwraca uwagę na fakt, że każda jednostka ma prawo do tego, by rozwijać się w takim kierunku, jakim pragnie, że nikt nie ma prawa zakazywać im czegokolwiek, zabraniać, ograniczać czy łamać naszych praw.
Działanie	Ćwiczenie „Mam prawo do”
Cel	Wspólne ustalenie, zebranie wiedzy na temat przysługujących i należnych nam praw, wprowadzenie do tematu własnych granic – prawo do nietykalności cielesnej, do swobodnej wypowiedzi, wyrażania swojego zdania itp.
Materiały	flipchart, markery
Czas trwania	30 minut (15 minut praca w grupach + 15 minut omówienie)
Przebieg zajęć	Osoby prowadzące dzielą uczestniczki na trzy grupy. Następnie rozdają grupom kartki i markery. Zadaniem każdej grupy jest wypisanie jakie prawa im się należą, w sensie politycznym, społecznym i osobistym. Następnie każda grupa prezentuje wyniki swojej pracy na forum. Prowadząca wypisuje na jednym flipczarcie te stwierdzenia, na które zgadza się cała grupa (uwspólnienie)
13. Praca z granicami	
Działanie	Ćwiczenie: „Stop”
Cel	Umiejętność znalezienia i wyznaczania swoich granic fizycznych (z WenDo) - dwa szeregi, uczestniczki podchodzą do siebie raz szybko, raz wolno i mówią stop.)
Materiały	
Czas trwania	20 minut (15 minut praca w grupach + 5 minut podsumowanie)
Przebieg zajęć	Podsumowanie – omówienie wspólne – kiedy i dlaczego zatrzymywały, czy coś czuły w ciele, gdy koleżanka się zbliżała.
PRZERWA 15 minut	

14. Energizer	
Działanie	Dowolny, ulubiony energizer
Cel	Podniesienie energii grupy
Materiały	W zależności od wyboru energizera
Czas trwania	Ok. 10 minut
Przebieg zajęć	
15. Komunikacja bez przemocy/ asertywność	
Działanie	Ćwiczenie: Małe „nie” i duże „NIE”
Cel	Nauka mówienia „nie” , przekazanie podstawowej wiedzy na temat zasad asertywności
Materiały	
Czas trwania	Ok. 20 minut
Przebieg zajęć	Praca w parach: wykonanie scenek: - kolega chce mnie zaprosić na kawę, ja nie chcę - koleżanka prosi, bym dzisiaj popilnowała jej dziecka – a ja nie chcę - ktoś z rodziny prosi mnie o pomoc w przewiezieniu samochodem rzeczy – odmawiam
16. Różne sposoby asertywnego odmawiania	
Działanie	Ćwiczenie
Cel	Zasady komunikacji bez przemocy, wyznaczenie granic i ich utrzymanie, asertywne odmawianie, reagowanie na krytykę, wyrażanie negatywnych uczuć wg zasady DESC, ochrona własnych granic (Describe, Express, Specify, C Consequences)
Materiały	Kartki z napisanymi sytuacjami do odegrania w scenkach
Czas trwania	Ok. 20 minut
Przebieg zajęć	D – describe – opisz zachowanie (konkretnie, możliwie dokładnie, bez oceniania) E – express – wyraż , co czujesz, myślisz nt. zachowania (komunikat „ja”) S – specify – domagaj się innego konkretnego zachowania

	C – consequences -poinformuj, jakie będą konsekwencje, jeśli ktoś nie dostosuje się do twojego oczekiwania – mogą być pozytywne konsekwencje – np. nagroda Zasady komunikacji bez przemocy 1. obserwowanie bez oceny 2. identyfikacja i wyrażanie uczuć 3. wzięcie odpowiedzialności za własne uczucia 4. świadome wnioski 5. niedyskryminujący język (np. Istnieją dyskryminacyjne asymetrie w używaniu języka, takie jak np. nazwisko po mężu (przypisane wyłącznie do mężczyzny,)
17. Posumowanie/ ewaluacja	
Działanie	Ćwiczenie „Kłębek!” (Połączyła nas nić)
Cel	- podsumowanie, ewaluacja warsztatów – zachęcenie uczestniczek do refleksji nad pozytywnymi i negatywnymi stronami szkolenia – poznanie opinii grupy na temat szkolenia
Materiały	Nożyczki, duży kłębek wełny
Czas trwania	Ok. 15 minut
Przebieg zajęć	Poproś uczestniczki o zajęcie miejsc w kole. 2. Wyjaśnij, że zaczynasz sesję ewaluacji, w czasie której każda osoba zostanie poproszona o odpowiedź na dwa pytania: Jak się teraz czujesz? Co wynosisz z naszego spotkania? 3. Wytłumacz, że zawsze prawo głosu ma tylko osoba trzymająca kłębek. Osoba ta mówiąc, powinna luźno owijać sobie wełnę wokół nadgarstka. Kiedy skończy, powinna oddać kłębek osobie siedzącej po lewej stronie. 4. Kiedy wszystkie osoby z grupy zabiorą głos, wyjaśnij, że to już koniec spotkania, że grupę łączy teraz to, co wynosi z tego spotkania. 5. Weź nożyczki i przecinaj wełnę pomiędzy kolejnymi osobami, zaczynając od siebie. Pamiętaj o tym, by po odcięciu każdej osoby związać lekko końce wełny pozostającej na nadgarstku tej osoby, tak aby wełna nie spadła. Na wszelki wypadek przygotuj więcej wełny. Jeśli kłębek skończy się w trakcie ćwiczenia, pamiętaj, aby przed użyciem kolejnego kłębka związać go z poprzednią częścią.

8 ROZDZIAŁ V: OCHRONA WŁASNYCH GRANIC FIZYCZNYCH I PSYCHICZNYCH

18. Powitanie	
Działanie:	Ćwiczenie „Czuję się dziś...”
Cel	Wprowadzenie do tematyki zajęć/ integracja
Materiały	Taśma samoprzylepna, marker/ kartki z rysunkami postaci dziewczęcych/ kobiecych
Czas trwania	15 minut
Przebieg zajęć	Trenerka rozkłada na podłodze kartki z rysunkami dziewcząt, kartki są różnokolorowe, kilka jest w kolorach czarno-białych. Zadaniem uczestniczek jest wybranie takiej kartki lub/i kartek, które najbardziej odpowiadają jej dzisiejszemu samopoczuciu. Trenerka także bierze udział w ćwiczeniu. Podsumowując zwraca uwagę na fakt, że mamy prawo różnie się czuć, mieć dobry humor lub zły, lepsze samopoczucie fizyczne lub psychiczne – to jedna z naszych praw – odwołanie się do dyskusji nt. naszych praw z poprzednich zajęć. Uczestniczki przylepiają sobie do ubrania taśmę ze swoim imieniem.
2. Przypomnienie zasad z poprzedniego spotkania/ plan warsztatu	
Działanie	
Cel	organizacyjny
Materiały	Papier do flipczartu, markery.
Czas trwania	10 minut
Przebieg zajęć	Osoby prowadzące przedstawia założenia i cele warsztatu oraz przypominają zasady wypracowane podczas I spotkania. Zasady z poprzedniego spotkania wieszamy na flipczarcie.
20. Wyznaczanie granic	
Działanie	Ćwiczenie asertywności metodą DESC
Cel	Ćwiczenia metody asertywności DESC
Materiały	Karta pracy nr 1 – zasady metody DESC, oraz gotowe sytuacje do pracy w scenkach
Czas trwania	45 minut

Przebieg zajęć	Przypomnienie i omówienie zasady DESC. Osoby podzielone na małe grupy, dostają sytuacje do pracy. Chwila rozmowy w grupie, następnie na forum – co było proste, co było trudne, czy chcą którąś sytuację przedstawić
4. Wizualizacja	
Działanie	Ćwiczenie: „Kąg - wizualizacja”
Cel	Ćwiczenia energetyczne na odgraniczanie się, praca z symbolami nad własną wewnętrzną przestrzenią, odnoszącą się poprzez płaszczyznę symbolu do podświadomości
Materiały	Karta pracy nr 2, magnetofon, muzyka relaksacyjna, spokojna
Czas trwania	15 minut
Przebieg zajęć	Uczestniczki siadają w kręgu tak, by każda miała wystarczająco dużo miejsca wokół siebie. Trenerka tłumaczy zasady wizualizacji: można zamknąć oczy lub jeśli ktoś źle się będzie czuł z zamkniętymi oczami, może patrzeć przed siebie do środka kręgu. Prowadzi wizualizację według Karty pracy nr 1. Po zakończeniu wizualizacji zaprasza uczestniczki do podzielenia się wrażeniami, spostrzeżeniami. Podkreśla, że bez względu na to, czy udało im się podążać za wskazówkami prowadzącej czy też nie – wizualizacja ma tylko pozytywne oddziaływanie
PRZERWA 15 minut	
5. Energizer	
Działanie	Góra dół prawo lewo
Cel	Podniesienie energii grupy
Materiały	
Czas trwania	Ok. 10 minut
Przebieg zajęć	Osoby krążą po sali, na hasło „dół” kucają, na hasło „góra” podnoszą się. Prawo to krok w prawo, lewo krok w lewo. Po kilku razach znaczenie słów jest odwrócone – „dół” znaczy „góra” i odwrotnie, prawo lewo też zamienione. Później powrót do zwykłych znaczeń, otrząśnięcie się swobodnie.
6. Głos	
Działanie	Ćwiczenie: „rakiet i syrena”
Cel	ćwiczenie pracy z głosem
Materiały	

Czas trwania	Ok. 10 minut
Przebieg zajęć	napastnik mówi to, czego najbardziej się boi: np. „Milcz”. Dlatego ważne jest, żeby krzyczeć. Kobiety mają problem z krzykiem. Jeżeli oddychamy/krzyczymy, dostarczamy sobie tlenu a co za tym idzie adrenaliny. Nabieramy powietrza. Krzycząc mamy 3x więcej siły. Dlatego alarmy głośno wyją, bo odstrasza. Krzyk jest dla napastników zaskoczeniem. On nie spodziewa się, że będziemy krzyczeć. Syrena - prowadząca podnosi wyprostowane ramię i wskazuje nim jak wskazówką zegara, im wyżej podnosi tym dźwięk jest głośniejszy im niżej tym cichszy. Powtórzenia Rakiet - prowadząca wskazuje jak wykonać ćwiczenie: kucając i wydając z siebie dźwięk uderza lekko otwartymi dłońmi w podłogę, potem w swoje nogi i z wyskokiem natęży krzyk. Czy mają doświadczenia z tym, że krzyk im pomógł?
7. Głos	
Działanie	Głośny telefon
Cel	Spójny komunikat + praca z głosem
Materiały	Stojąc w kręgu krzyczymy wyraz odstrasza do koleżanki stojącej obok. Pamiętajmy o spójności komunikatu. Zaznaczyć, że koleżanka nie jest adresatką komunikatu.
Czas trwania	Ok. 10 minut
Przebieg zajęć	
9. Granice fizyczne	
Działanie	Ćwiczenie „Niedźwiedzice”
Cel	Przełamanie strachu przed czynnym oporem
Materiały	
Czas trwania	Ok. 15 minut
Przebieg zajęć	Instrukcja: dobierzcie się w pary. Jedna osoba w parze wyobraża sobie, że jest potężnym drzewem z korzeniami w ziemi. Druga osoba jest niedźwiedzicą, która budzi się po długiej zimie. Niedźwiedzica przeciąga się i wyobraża sobie, że ją swędzi futro. Swoimi plecami ociera się o „drzewo”. Zadaniem niedźwiedzicy jest wyczołchać się a drzewa, żeby nie dać się wyrwać z korzeni. Drzewa jęczą a niedźwiedzice pomrukują. Potem zmiana. Ćw.2 Podzielcie się na 2 grupy i stańcie w dwóch liniach naprzeciwko siebie. - Podejdźcie do siebie. Na „start” dłońmi przepychamy przeciwniczkę na jej stronę. Robimy to z okrzykiem i poczuciem napięcia i siły. - Zmieniamy parę, żeby poczuć siłę innych osób. W nowych parach kładziemy dłonie na barkach przeciwniczki i na „start” przepychamy się z okrzykiem. - Zmieniamy parę i stajemy obok siebie. Stopy mocno na ziemi. Przeciągamy się. Dotykając się stopami, ciągniemy przeciwniczkę za nadgarstek. Potem zmiana nóg. Pamiętajmy o okrzyku.

	- zmiana pary. Stykamy się stopami, ręce do góry i na start przepychamy się biodrami. Krzyczymy. Potem zmiana stóp. Trenerka dopinguje, aby krzyczeć.	
11. Posumowanie		
Działanie	rozmowa	
Cel	Podsumowanie, odsłuchanie.	
Materiały		
Czas trwania	Ok. 15 minut	
Przebieg zajęć	Prowadząca pyta uczestniczki jakie mają refleksje , czy miały łatwość z używaniem głosu i siły, czy mają jakieś historie związane z używaniem ich z sukcesem	

Karta pracy nr 1

Metoda asertywności DESC

METODA DESC

D – describe – opisz zachowanie (konkretnie, możliwie dokładnie, bez oceniania)

E – express – wyraż, co czujesz, myślisz nt. zachowania (komunikat „ja”)

S – specify – domagaj się innego konkretnego zachowania

C – consequences – poinformuj, jakie będą konsekwencje, jeśli ktoś nie dostosuje się do twojego oczekiwania – mogą być pozytywne konsekwencje – np. nagroda

Karta pracy nr 2

Wizualizacja „Kąg”

To ćwiczenie pomaga w zakreśleniu i utrzymaniu swoich granic i ochrony swojej wewnętrznej przestrzeni. Pozwoli ci być samą ze sobą w każdym miejscu, poczuć siebie, rzeczywisty kontakt ze sobą i bliskość. Pomaga też oddzielić twoje odczucia od odczuć innych osób, zapobiega wplątaniu się w czyjeś emocje, a poczuć swoje.

Usiądź wygodnie na krześle, plecy miej wyprostowane, całe stopy oprzyj na podłodze. Zamknij oczy, poczuj swoje ciało, krzesło, na którym siedzisz, zwróć uwagę na swój oddech. Skieruj uwagę do swojego wnętrza. Przez chwilę obserwuj swój oddech, jak wydychasz i w dychasz powietrze. Skup się na swoim wewnętrznym świecie, gdzie są twoje wyobrażenia, obrazy i myśli.

Teraz wyobraź sobie, że otacza cię koło o promieniu twojego wyprostowanego ramienia. Koło to leży na podłodze, jest białozłotego koloru ze złotym brzegiem. To symbol twojej wewnętrznej przestrzeni, do której masz niepodważalne prawo. Jeżeli do tej pory nie czułaś, że masz do niej prawo, wyobraź sobie postać, twoją wewnętrzną mądrość, która przyzna ci prawo do tej przestrzeni.

Jeśli zobaczysz, poczujesz, że jakieś osoby weszły do tej przestrzeni, poproś je uprzejmie, ale stanowczo, aby opuściły twoje miejsce i zwróć im uwagę, że oni mają swoje miejsce, a to jest tylko twoje.

Koło to możesz sobie wyobrażać wtedy, gdy poczujesz, że potrzebujesz ochrony i odgraniczenia, zanim się z kimś nie skontaktujesz, spotkasz. Możesz wyobrazić sobie to koło także w trakcie jakiegoś zdarzenia, spotkania, które jest dla ciebie trudne. Możesz to robić zawsze, kiedy czujesz, że ktoś może cię urazić, wykorzystać, wciągnąć w swoje emocje, przenieść na ciebie swoje problemy.

Jeśli czujesz, że złotobiały krąg nie chroni cię dostatecznie dobrze, możesz wyobrazić sobie, że chwytasz go z obu stron i ciągniesz do góry tak, by powstał z niego ochronny cylinder ze światła. Jeżeli i to nie wystarcza, poproś swoją wewnętrzną mądrość, by podsunęła ci kolejne obrazy, za pomocą których będziesz mogła poczuć się pewnie i bezpiecznie.

Jeśli będziesz robiła to ćwiczenia codziennie, będziesz potrzebowała coraz mniej czasu na nie, na wejście w swoją bezpieczną, wewnętrzną przestrzeń. Wystarczy, że na chwilę się zatrzymasz i wyobrazisz sobie złotobiały krąg. W przypadku wszystkich wizualizacji, działają one szybciej i lepiej, im częściej je powtarzasz.

Teraz powrót do rzeczywistości, wróć do pomieszczenia. Siedzisz w sali w.. , dziś jest.... Poczuj swoje ciało, przeciągnij się, odpręż.

Ćwiczenia energetyczne na odgraniczanie się, praca z symbolami nad własną wewnętrzną przestrzenią, odnoszącą się poprzez płaszczyznę symbolu do podświadomości. (C.G. Jung)

9 ROZDZIAŁ V: OCHRONA WŁASNYCH GRANIC FIZYCZNYCH I PSYCHICZNYCH

24. Powitanie		
Działanie:	Ćwiczenie „Czuję się dziś...”	
Cel	Wprowadzenie do tematyki zajęć/ integracja	
Materiały	Taśma samoprzylepna, marker/ kartki z rysunkami postaci dziewczęcych/ kobiecych	
Czas trwania	15 minut	
Przebieg zajęć	Trenerka rozkłada na podłodze kartki z rysunkami dziewcząt, kartki są różnokolorowe, kilka jest w kolorach czarno-białych. Zadaniem uczestniczek jest wybranie takiej kartki lub/i kartek, które najbardziej odpowiadają jej dzisiejszemu samopoczuciu. Trenerka także bierze udział w ćwiczeniu. Podsumowując zwraca uwagę na fakt, że mamy prawo różnie się czuć, mieć dobry humor lub zły, lepsze samopoczucie fizyczne lub psychiczne – to jedna z naszych praw – odwołanie się do dyskusji nt. naszych praw z poprzednich zajęć. Uczestniczki przylepiają sobie do ubrania taśmę ze swoim imieniem.	
5. Przypomnienie zasad z poprzedniego spotkania/ plan warsztatu		
Działanie		
Cel	organizacyjny	
Materiały	Papier do flipczartu, markery.	
Czas trwania	10 minut	
Przebieg zajęć	Osoby prowadzące przedstawia założenia i cele warsztatu oraz przypominają zasady wypracowane podczas I spotkania. Zasady z poprzedniego spotkania wieszamy na flipczarcie.	
26. Wyznaczanie granic		
Działanie	Ćwiczenie asertywności metodą DESC	
Cel	Ćwiczenia metody asertywności DESC	
Materiały	Karta pracy nr 1 – zasady metody DESC, oraz gotowe sytuacje do pracy w scenkach	
Czas trwania	45 minut	
Przebieg zajęć	Przypomnienie i omówienie zasady DESC. Osoby podzielone na małe grupy, dostają sytuacje do pracy. Chwila rozmowy w grupie, następnie na forum – co było proste, co było trudne, czy chcą którąś sytuację przedstawić	
4. Wizualizacja		
Działanie	Ćwiczenie: „Krąg - wizualizacja”	
Cel	Ćwiczenia energetyczne na odgraniczanie się, praca z symbolami nad własną wewnętrzną przestrzenią, odnoszącą się poprzez płaszczyznę symbolu do podświadomości	
Materiały	Karta pracy nr 2, magnetofon, muzyka relaksacyjna, spokojna	
Czas trwania	15 minut	
Przebieg zajęć	Uczestniczki siadają w kręgu tak, by każda miała wystarczająco dużo miejsca wokół siebie. Trenerka tłumaczy zasady wizualizacji: można zamknąć oczy lub jeśli ktoś źle się będzie czuł z zamkniętymi oczami, może patrzeć przed siebie do środka kręgu. Prowadzi wizualizację według Karty pracy nr 1. Po zakończeniu wizualizacji zaprasza	

	uczestniczki do podzielenia się wrażeniami, spostrzeżeniami. Podkreśla, że bez względu na to, czy udało im się podążać za wskazówkami prowadzącej czy też nie – wizualizacja ma tylko pozytywne oddziaływanie	
PRZERWA 15 minut		
13. Energizer		
Działanie	Góra dół prawo lewo	
Cel	Podniesienie energii grupy	
Materiały		
Czas trwania	Ok. 10 minut	
Przebieg zajęć	Osoby krążą po sali, na hasło „dół” kucają, na hasło „góra” podnoszą się. Prawo to krok w prawo, lewo krok w lewo. Po kilku razach znaczenie słów jest odwrócone – „dół” znaczy „góra” i odwrotnie, prawo lewo też zamienione. Później powrót do zwykłych znaczeń, otrząśnięcie się swobodne.	
14. Głos		
Działanie	Ćwiczenie: „rakieta i syrena”	
Cel	ćwiczenie pracy z głosem	
Materiały		
Czas trwania	Ok. 10 minut	
Przebieg zajęć	napastnik mówi to, czego najbardziej się boi: np. „Milcz”. Dlatego ważne jest, żeby krzyczeć. Kobiety mają problem z krzykiem. Jeżeli oddychamy/krzyczymy, dostarczamy sobie tlenu a co za tym idzie adrenaliny. Nabieramy powietrza. Krzycząc mamy 3x więcej siły. Dlatego alarmy głośno wyją, bo odstrasza. Krzyk jest dla napastników zaskoczeniem. On nie spodziewa się, że będziemy krzyczeć. Syrena - prowadząca podnosi wyprostowane ramię i wskazuje nim jak wskazówką zegara, im wyżej podnosi tym dźwięk jest głośniejszy im niżej tym cichszy. Powtórzenia Rakieta - prowadząca wskazuje jak wykonać ćwiczenie: kucając i wydając z siebie dźwięk uderza lekko otwartymi dłońmi w podłogę, potem w swoje nogi i z wyskokiem natęży krzyk. Czy mają doświadczenia z tym, że krzyk im pomógł?	
7. Głos		
Działanie	Głośny telefon	
Cel	Spójny komunikat + praca z głosem	
Materiały	Stojąc w kręgu krzyczymy wyraz odstrasza do koleżanki stojącej obok. Pamiętajmy o spójności komunikatu. Zaznaczyć, że koleżanka nie jest adresatką komunikatu.	
Czas trwania	Ok. 10 minut	
Przebieg zajęć		
17. Granice fizyczne		
Działanie	Ćwiczenie „Niedźwiedzice”	
Cel	Przełamanie strachu przed czynnym oporem	
Materiały		
Czas trwania	Ok. 15 minut	

Przebieg zajęć	Instrukcja: dobierzcie się w pary. Jedna osoba w parze wyobraża sobie, że jest potężnym drzewem z korzeniami w ziemi. Druga osoba jest niedźwiedzią, która budzi się po długiej zimie. Niedźwiedź przeciąga się i wyobraża sobie, że ją swędzi futro. Swoimi plecami ociera się o „drzewo”. Zadaniem niedźwiedzi jest wyczołchać się a drzewa, żeby nie dać się wyrwać z korzeni. Drzewa jęczą a niedźwiedzie pomrukują. Potem zmiana. Ćw.2 Podzielcie się na 2 grupy i stańcie w dwóch liniach naprzeciwko siebie. - Podejdźcie do siebie. Na „start” dłońmi przepychamy przeciwniczkę na jej stronę. Robimy to z okrzykiem i poczuciem napięcia i siły. - Zmieniamy parę, żeby poczuć siłę innych osób. W nowych parach kładziemy dłonie na barkach przeciwniczki i na „start” przepychamy się z okrzykiem. - Zmieniamy parę i stajemy obok siebie. Stopy mocno na ziemi. Przeciągamy się. Dotykając się stopami, ciągniemy przeciwniczkę za nadgarstek. Potem zmiana nóg. Pamiętajmy o okrzyku. - zmiana pary. Stykamy się stopami, ręce do góry i na start przepychamy się biodrami. Krzyczymy. Potem zmiana stóp. Trenerka dopinguje, aby krzyczeć.	
19. Posumowanie		
Działanie	rozmowa	
Cel	Podsumowanie, odsłuchanie.	
Materiały		
Czas trwania	Ok. 15 minut	
Przebieg zajęć	Prowadząca pyta uczestniczki jakie mają refleksje , czy miały łatwość z używaniem głosu i siły, czy mają jakieś historie związane z używaniem ich z sukcesem	

Karta pracy nr 1

Metoda asertywności DESC
METODA DESC D – describe – opisz zachowanie (konkretnie, możliwie dokładnie, bez oceniania) E – express – wyraż, co czujesz, myślisz nt. zachowania (komunikat „ja”) S – specify – domagaj się innego konkretnego zachowania C – consequences -poinformuj, jakie będą konsekwencje, jeśli ktoś nie dostosuje się do twojego oczekiwania – mogą być pozytywne konsekwencje – np. nagroda

Karta pracy nr 2

Wizualizacja „Krąg”

To ćwiczenie pomaga w zakreśleniu i utrzymaniu swoich granic i ochrony swojej wewnętrznej przestrzeni. Pozwoli ci być samą ze sobą w każdym miejscu, poczuć siebie, rzeczywisty kontakt ze sobą i bliskość. Pomaga też oddzielić twoje odczucia od odczuć innych osób, zapobiega wplątaniu się w czyjeś emocje, a poczuć swoje.

Usiądź wygodnie na krześle, plecy miej wyprostowane, całe stopy oprzyj na podłodze. Zamknij oczy, poczuj swoje ciało, krzesło, na którym siedzisz, zwróć uwagę na swój oddech. Skieruj uwagę do swojego wnętrza. Przez chwilę obserwuj swój oddech, jak wydychasz i w dychasz powietrze. Skup się na swoim wewnętrznym świecie, gdzie są twoje wyobrażenia, obrazy i myśli.

Teraz wyobraź sobie, że otacza cię koło o promieniu twojego wyprostowanego ramienia. Koło to leży na podłodze, jest białozłotego koloru ze złotym brzegiem. To symbol twojej wewnętrznej przestrzeni, do której masz niepodważalne prawo. Jeżeli do tej pory nie czułaś, że masz do niej prawo, wyobraź sobie postać, twoją wewnętrzną mądrość, która przyzna ci prawo do tej przestrzeni.

Jeśli zobaczysz, poczujesz, że jakieś osoby weszły do tej przestrzeni, poproś je uprzejmie, ale stanowczo, aby opuściły twoje miejsce i zwróć im uwagę, że oni mają swoje miejsce, a to jest tylko twoje.

Koło to możesz sobie wyobrażać wtedy, gdy poczujesz, że potrzebujesz ochrony i odgraniczenia, zanim się z kimś nie skontaktujesz, spotkasz. Możesz wyobrazić sobie to koło także w trakcie jakiegoś zdarzenia, spotkania, które jest dla ciebie trudne. Możesz to robić zawsze, kiedy czujesz, że ktoś może cię urazić, wykorzystać, wciągnąć w swoje emocje, przenieść na ciebie swoje problemy.

Jeśli czujesz, że złotobiały krąg nie chroni cię dostatecznie dobrze, możesz wyobrazić sobie, że chwytasz go z obu stron i ciągniesz do góry tak, by powstał z niego ochronny cylinder ze światła. Jeżeli i to nie wystarcza, poproś swoją wewnętrzną mądrość, by podsunęła ci kolejne obrazy, za pomocą których będziesz mogła poczuć się pewnie i bezpiecznie.

Jeśli będziesz robiła to ćwiczenia codziennie, będziesz potrzebowała coraz mniej czasu na nie, na wejście w swoją bezpieczną, wewnętrzną przestrzeń. Wystarczy, że na chwilę się zatrzymasz i wyobrazisz sobie złotobiały krąg. W przypadku wszystkich wizualizacji, działają one szybciej i lepiej, im częściej je powtarzasz.

Teraz powróć do rzeczywistości, wróć do pomieszczenia. Siedzisz w sali w.. , dziś jest.... Poczuj swoje ciało, przeciagnij się, odpręż.

Ćwiczenia energetyczne na odgraniczanie się, praca z symbolami nad własną wewnętrzną przestrzenią, odnoszącą się poprzez płaszczyznę symbolu do podświadomości. (C.G. Jung)