

„Fempower“

Atrask savo šaknis ir išskleisk sparnus

Į kūną orientuoto moterų įgalinimo vadovas

Co-funded by
the European Union



Šis vadovas parengtas bendradarbiavimo partnerystės projekto **„FEMPOWER – Rask savo šaknis ir išskleisk** sparnus“ (FEMPOWER – **Find Your Roots and Spread Your Wings)** rezultatu. Tai moterų įgalinimo projektas, grindžiamas Europos kultūros paveldu, kurio numeris 2024-1-2024-1-DE02-KA220-ADU-000252954, įgyvendintas organizacijų „Systeme in Bewegung e.V.“ (Vokietija), „AIFED“ (Ispanija), „Socialinis Hubas“ (Lietuva) ir „Femedubeart“ (Graikija), remiant Vokietijos nacionalinei agentūrai NABibb, laikotarpiu nuo 2024 m. lapkričio 1 d. iki 2026 m. spalio 31 d.

Šio vadovo ištraukos gali būti atgamintos ir naudojamos švietimo veikloje, jei nurodoma šaltinio nuoroda.

Ši publikacija parengta gavus Europos Sąjungos finansinę paramą pagal programą „Erasmus+“. Šioje publikacijoje išreikštos nuomonės yra autorių nuomonės ir neatspindi šio projekto finansuotojų nuomonių ar pozicijų. Europos Komisijos parama šios publikacijos parengimui nereiškia pritarimo jos turiniui, kuris atspindi tik autorių nuomonę, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį joje pateiktos informacijos panaudojimą.

Turinį parengė ir surinko:

Kalliopi Angeli
Isabel León Guzmán
Martina Haas
Imke Hoheisel
Ieva Šimaliūtė-Gaidukevičienė
Eleftheria Stefanou

Co-funded by
the European Union

CC BY SA



Atrask savo šaknis ir išskleisk sparnus

Įvadas

FIND YOUR ROOTS AND SPREAD YOUR WINGS
Fempower

3 PUSLAPIS



Įvadas

Moterys vis dar susiduria su struktūrinėmis kliūtimis ir turi atitikti aukštus, kartais prieštaringus lūkesčius, taip pat dažnai patiria diskriminaciją ar net smurtą. Projekto „Fempower – Rask savo šaknis ir išskleisk sparnus“ tikslas – padidinti moterų sąmoningumą apie galios struktūras ir nelygybę bei suteikti joms galimybę rasti būdų, kaip įveikti šiuos iššūkius ir pasinaudoti esamomis struktūromis savo naudai.

Šis vadovas suskirstytas į dvi dalis: kurso vadovą ir papildomą gairių vadovą.

Vadovėlis susideda iš 13 modulių, kuriuos galima vykdyti atskirai arba kaip visą kursą. Moduliai skirti įvairiems moterų rėmimo ir įgalinimo aspektams ir, kur įmanoma, parašyti paprasta kalba. Reikiamas kalbos lygis nurodytas kiekvieno modulio pradžioje. Tai padaryta siekiant sudaryti galimybę naudoti medžiagą įvairiuose kontekstuose, pavyzdžiui, kaip integracijos kursų ar tolesnio mokymo programų išteklius.
Pirmoji kurso dalis „Rask savo šaknis“ skirta dabartinei moterų padėčiai, savirefleksijai ir tikslų nustatymui. Antroji dalis „Išskleisk sparnus“ pateikia įgalinimo metodus, kurie padeda dalyviams įgyvendinti pokyčius pasirinktose srityse.

Papildomame vadove pateikiama naudinga informacija, pavyzdžiui, „LifeComp – Europos asmeninių, socialinių ir mokymosi mokytis pagrindinių kompetencijų sistema“ įvadas, stiprių moterų iš visų dalyvaujančių šalių istorijų rinkinys, taip pat kiti metodai ir informacija.

Šis vadovas yra „Erasmus+“ projekto „Rask savo šaknis ir išskleisk sparnus – moterų įgalinimo projektas, grindžiamas Europos kultūros paveldu“ rezultatas; jį parengė organizacijos „Systeme in Bewegung e.V.“ (Vokietija), „AIFED“ (Ispanija), „Asociacija Socialinis hubas“ (Lietuva) ir „Femedubeart“ (Graikija). Organizacijų kontaktiniai duomenys pateikiami papildomo vadovo pabaigoje. Mūsų interneto svetainėse taip pat galite rasti šio leidinio skaitmeninę versiją, kurioje per nuorodą (paminėtą kai kuriuose moduliuose) galėsite pasiekti mokymosi medžiagą. Laukiame jūsų žinių ir atsiliepimų apie šį vadovą.

Tikimės, kad šis vadovas praturtins, įkvėps, parems ir įgalins daugelį moterų visoje Europoje, ir linkime visiems naudotojams daug malonumo bei sėkmės jį naudojant.



Turinys

Puslapis

1 dalis: „Atrask savo šaknis“

1 modulis: Pradėk savo kelionę 6
2 modulis: Savirefleksija 12
3 modulis: Bendravimas 20
4 modulis: Savęs pristatymas 31
5 modulis: Asmeninis tobulėjimas ir tikslų nustatymas 46
6 modulis: Komandinis darbas 59

2 dalis: „Išskleisk sparnus“

7 modulis: Lyderystė 66
8 modulis: Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra 75
9 modulis: Streso valdymas 83
10 modulis: Tinklų kūrimas ir savireklama 93
11 modulis: Savireklama 100
12 modulis: Lyčių lygybė ir įvairovė 107
13 modulis: Į kūną orientuotas įgalinimas kasdieniame gyvenime ir meninis baigiamasis projektas 116

Papildomas vadovas

Humoro nauda 124
Kvėpavimo pratimai 127
Vidinių motyvatorių testas 129
ILP – integruota į sprendimus orientuota psichologija 136
„LifeComp“ 139
Moterų sveikata 143
Skalės metodas 146
Sugniuždytas žmogus 152
Moterys, kurios atrado savo sparnus 159
Emocijų kortelės ir kūno pozos 184

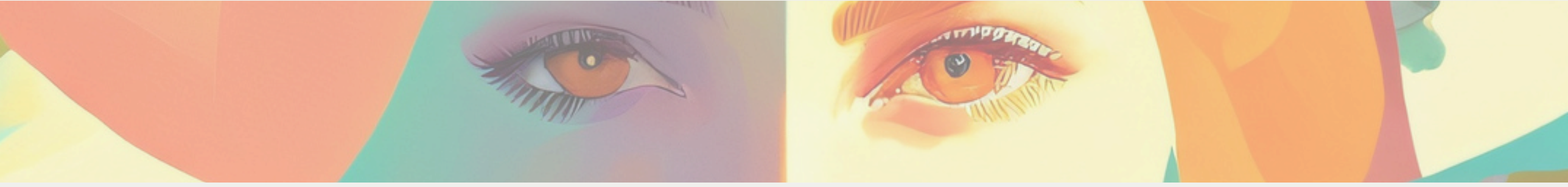


Atrask savo šaknis

1 modulis

pradėk savo kelionę

6 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: NUO LENGVO IKI VIDUTINIO,
vedėja TURĖTŲ PARINKTI PRATIMUS ATSIŽVELGDAMA Į GRUPĘ

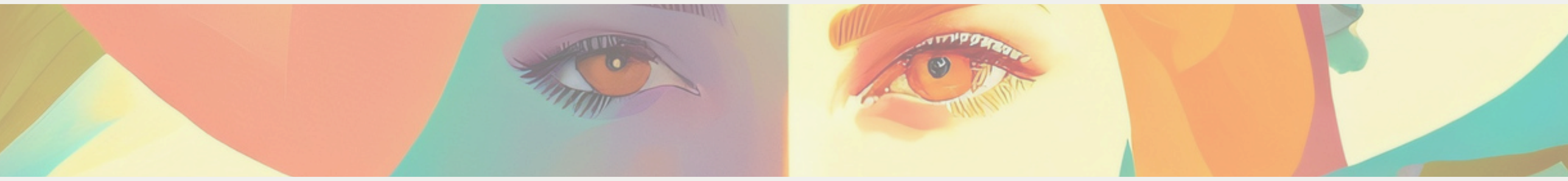
TRUKMĖ: 1,5 val.

TINKA: VISOMS MOTERIMS,
YPAČ TOMS, KURIOS PIRMĄ KARTĄ SUSIDURIA SU Į KŪNĄ ORIENTUOTU POŽIŪRIU

Tikslas: Susipažinti su „Fempower“ koncepcija, pradėti savirefleksiją ir išmokti pirmuosius kvėpavimo pratimus

Reikmenys: Sėdėjimas ratu, erdvė judėti, rašiklis, popierius, vedėjo medžiaga

Etapas	Tikslas	Trukmė
Sveikinimas ir įvadas	Susipažinimas su lektoriumi ir vieni su kitais. Sąmoningas dėmesys savo kūnui ir protui šiuo metu.	15 min.
Informacija	Informacija apie kurso ir šio modulio turinį. Bendrieji „Fempower“ koncepcijos tikslai. Pratimų poveikis, kaip išlaikyti ramybę, jei rezultatai nepasiekiami iš karto.	15 min.
Praktinė užduotis	Išmokite, kaip kvėpavimas gali padėti jums pastebėti save ir savo jausmus bei įvesti pokyčius. Susipažinimas su savo reakcija į stresą.	35 min.
Refleksija	Savo patirčių apmąstymas. Motyvacija praktikuoti kasdieniame gyvenime, apmąstyti paprastus pratimus, kuriuos galite naudoti kasdien, ir skatinti reguliarią savirefleksiją.	20 min.
Uždarymas ir atsiliepimai	Laikas klausimams ir tolesnėms mintims.	5 min.



1 modulis – pradėk savo kelionę

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Informacija apie kurso ir šio modulio turinį.
Bendrieji „Fempower“ koncepcijos tikslai
Pratimų poveikis, kaip išlaikyti ramybę, jei viskas nepavyksta iš karto.

Reikmenys:

Paskaita.
Jei taikoma, vedėjo medžiaga.
Sėdimosios vietos (sėdėjimas ratu).

Vedėja pasveikina dalyves ir pateikia bendrą informaciją apie kursą bei „Fempower“ koncepciją.

Susipažinimas: kaip aš jaučiuosi šiuo metu? Ko tikiuosi ir kokių nuogąstavimų turiu dėl kurso?

Į kūną orientuotų ir kitų praktinių saviugdos metodų pristatymas:

- Informacija apie glaudų ryšį tarp proto ir kūno.
- Pratimai padeda pastebėti ir stebėti save įvairiose situacijose.
- Jie taip pat padeda rasti naujus elgesio būdus.
- Jei pratimai iš pradžių nepavyks, išlikite ramūs ir toliau juos atlikite.



Praktinis pratimas

Tikslas:

Išmokti, kaip kvėpavimas gali padėti jums atkreipti dėmesį į save ir savo jausmus bei įgyvendinti pokyčius.
Susipažinkite su savo reakcija į stresą.

Reikmenys:

Patogios sėdimosios vietos.
Erdvė judėti.

Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą (instrukcijos):

Atsisėskite patogiai ir kuo tiesiau. Galbūt norėsite užmerkti akis arba žiūrėti į tam tikrą tašką ant grindų.

Pajuskite, kaip jūsų pėdos liečia grindis, pajuskite savo kūną. Galbūt norėsite ką nors pajudinti ar pakeisti padėtį, kad jaustumėtės patogiau.

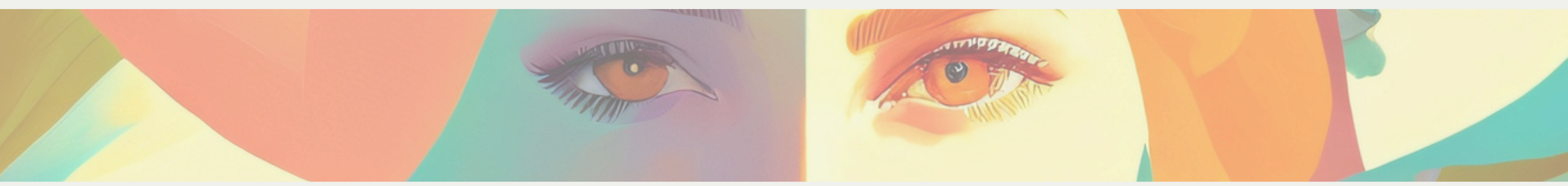
Atleiskite įtampą, kurią galbūt jaučiate, leiskite savo kūno svoriui nusėsti ant kėdės, giliai įkvėpkite.

Dabar sutelkite dėmesį į kvėpavimą, leiskite jam vėl tekėti natūraliai. Pastebėkite, kur jaučiate, kaip oras patenka į kūną ir iš jo išeina – per nosį, trachėją, krūtinę...

Jei pastebite, kad kyla mintys, tiesiog suvokite, kad jos yra, ir vėl sutelkite dėmesį į kvėpavimą, nesileisdami į jas. Visada švelniai nukreipkite savo dėmesį atgal į kvėpavimą.

Pajuskite, kaip veikia gravitacija, ir leiskite savo svoriui nugrimzti, pajuskite, kaip jus neša grindys ar sėdynė.

Norėdami užbaigti pratimą, keletą kartų giliai įkvėpkite, sugrąžinkite į kūną šiek tiek įtampos, sugniaužda mi kumštį arba išsitempdami.



Praktinė užduotis

Judėjimas (siekiant sumažinti įtampą ir užmegzti ryšį su savo kūnu)

Keletas lengvų ir malonių judesių, kuriuos galbūt norėsite atlikti:

- Stovėkite tiesiai. Įkvėpdami pakelkite rankas, o iškvėpdami jas nuleiskite
- Stovėkite tiesiai, atsipalaidavę, pėdos ant grindų. Ištieskite rankas priešais save, delnai liesdami vienas kitą. Įkvėpdami, išskleiskite rankas į šonus ir pajuskite, kaip atsiveria krūtinė. Taip pat galite pakilti ant pirštų galiukų, tarsi erelis, skrendantis virš kalnų. Iškvėpdami, grįžkite ant plokščių pėdų, vėl sujunkite rankas ir delnus priešais save.
- Ištieskite rankas į lubas, pajuskite, kaip jūsų kūnas gali išsitempti
- Sukite pečius, rankas, pėdas (po vieną pėdą, stovėdami ant vienos kojos)
- Švelniai linktelėkite galva, pajauskite tempimą kakle ir viršutinėje nugaros dalyje
- Stovėkite atsipalaidavę, pėdos plokščiai ant žemės. Įsivaizduokite, kad ant jūsų dubens kaulų yra žibintai, kad jūsų dubuo visą laiką liktų nukreiptas į priekį. Dabar pasukite pečių juostą į kairę ir į dešinę ir leiskite rankoms laisvai siūbuoti. Rankos pačios neatlieka jokių judesių, jos kabo nuo pečių „kaip išvirti spagečiai“. Pajuskite stuburo pasukimą. Pasisukite į kairę ir į dešinę keletą kartų.

Pradinė praktika: susipažinkite su savo reakcija į stresą

Atsisėskite arba atsistokite patogiai. Greitai „patikrinkite“ savo kūną – atkreipkite dėmesį į kvėpavimą ir laikyseną. Galbūt norėsite užsimerkti.
Dabar pagalvokite apie kažką šiek tiek stresą keliančio savo gyvenime. Nieko pernelyg ekstremalaus ar traumuojančio, bet kažką šiek tiek erzinančio ar nerimą keliančio.
Po kelių sekundžių atkreipkite dėmesį į tai, kas vyksta jūsų kūne. Galbūt jaučiate tam tikrą įtampą ar išsekimą. Kaip dabar kvėpuojate? Atidžiai stebėkite pokyčius savo kūne.
Dabar nustokite tai daryti. Ar jaučiate, kad kai kurios kūno dalys, pavyzdžiui, pečiai ar kaklas, yra įtemptos? Pabandykite jas atsipalaiduoti. Ar jūsų kvėpavimas paspartėjo? Ar tapo paviršutiniškesnis? Keletą kartų giliai ir ilgai įkvėpkite. Tokie paprasti pratimai kaip šie gali jums padėti. Labai paprasta, ar ne? Jūs ką tik susipažinote su savo streso reakcija ir sugebėjote ją sumažinti. Daugeliu atvejų mūsų kūno streso reakcija nėra naudinga, nes dėl jos tampame mažiau sveiki, mažiau protingi, mažiau kūrybingi ir mažiau geranoriški.

Įkvėpta Marko Walsho knygos „Embodiment – Moving beyond mindfulness“ („Įkūnijimas – žengimas už sąmoningumo ribų“), išleistos leidyklos „Unicorn Slayer Press“



Refleksija

Tikslas:

Savo patirties apmąstymai.
Motyvacija praktikuoti kasdieniame gyvenime, apmąstymai apie paprastus pratimus, kuriuos galima atlikti kasdien, ir skatinimas reguliariai apmąstyti savo patirtį.

Reikalingos priemonės:

Sėdėjimas ratu.
Patogios sėdimosios vietos.

- Kas pasikeitė nuo pamokos pradžios?
- Kaip dabar jaučiatės?
- Kokie yra jūsų šio kurso tikslai?
- Patarimai, kaip nuosekliai praktikuoti kasdieniame gyvenime.

Uždarymas ir atsiliepimai

Tikslas:

Laikas klausimams ir tolesnėms mintims.

Reikmenys:

Uždarymo ratas.

- Klausimai.
- Atsiliepimai.
- Iki pasimatymo.

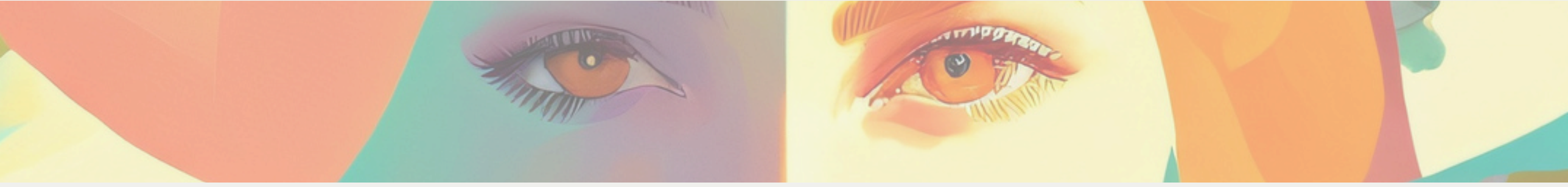


Atrask savo šaknis

2 modulis

Savirefleksija

12 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: VIDUTINIS–PAŽENGĘS / PRITAIKOMA PAGAL GRUPĘ
VADOVAS TURĖTŲ PARINKTI PRATIMUS ATSIŽVELGDAMAS Į GRUPĘ

TRUKMĖ: 1,5 val.

TINKA MOTERIMS, NORINČIOMS GILIAU SUPRASTI SAVO VIDINES GYVENIMO TAISYKLES IR STANDARTUS

Tikslas: Sužinoti apie savo vidinius motyvatorius, individualias vidines gaires ir stipriąsias puses.

Reikmenys: Sėdėjimas ratu, rašiklis ir popierius, erdvė judėti, darbo lapas „Stiprybių keturlapis dobilas“ ir „Vidinių motyvatorių testas“ (papildomame vadove)

Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Atvykimas į grupę, sąmoningumo ugdymas apie savo kūną šiuo metu.	10 min.
Informacija	Susipažinkite su savo „vidiniais varikliais“.	10 min.
Praktinė užduotis	Sąmoningumo ugdymas, sutelkiant dėmesį į savo kūną šiuo metu. Savirefleksijos pradžia.	35 min.
Refleksija	Savo patirčių apmąstymas. Motyvacija praktikuoti kasdieniame gyvenime, apmąstant paprastus pratimus, kuriuos galite atlikti kasdien, ir skatinant reguliarią savirefleksiją.	20 min.
Uždarymas / Atsiliepimai	Laikas klausimams ir tolesnėms mintims.	15 min



2 modulis – Savirefleksija

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Įsiliejimas į grupę.
Sąmoningas dėmesys savo kūnui šiuo metu.

Reikmenys:

Sėdimosios vietos (sėdima ratu).
Rašiklis ir popierius.

- Dalyvių pasveikinimas, savirefleksijos temos pristatymas.
- Kokios mintys ir vidiniai vaizdai kyla, kai galvojate apie *„buvimą moterimi*“?
- Apie ką pagalvojate, išgirdusios žodį „savirefleksija“?



2 modulis – Savirefleksija

Praktinė užduotis

Tikslas:

Sąmoningas dėmesys savo kūnui šiuo metu.
Pradėkite savirefleksiją.

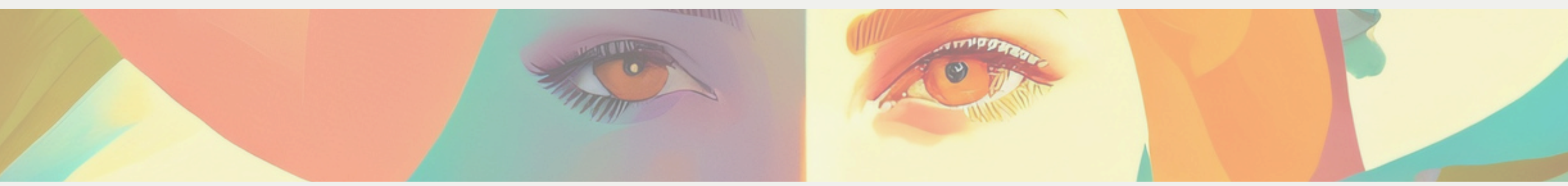
Reikmenys:

Erdvė judėti.
Stovėjimas ratu.

Judėjimas:

Keletas lengvų ir malonių judesių, kuriuos galbūt norėsite atlikti:

- Stovėkite tiesiai. Įkvėpdami pakelkite rankas, o iškvėpdami jas nuleiskite.
- Stovėkite tiesiai, atsipalaidavę, pėdos ant grindų. Ištieskite rankas priešais save, delnai liesdami vienas kitą. Įkvėpdami, išskleiskite rankas į šonus ir pajuskite, kaip atsiveria krūtinė. Taip pat galite pakilti ant pirštų galiukų, tarsi erelis, skrendantis virš kalnų. Iškvėpdami, grįžkite ant plokščių pėdų, vėl sujunkite rankas ir delnus priešais save.
- Ištieskite rankas į lubas, pajuskite, kaip jūsų kūnas gali išsitempti.
- Sukite pečius, rankas, pėdas (po vieną pėdą, stovėdami ant vienos kojos).
- Švelniai linktelėkite galva, pajauskite, kaip tempiasi kaklas ir viršutinė nugaros dalis.
- Stovėkite atsipalaidavę, pėdos plokščiai ant žemės. Įsivaizduokite, kad ant jūsų dubens kaulų yra žibintai, kad jūsų dubuo visą laiką liktų nukreiptas į priekį. Dabar pasukite pečių juostą į kairę ir į dešinę ir leiskite rankoms laisvai siūbuoti. Rankos pačios neatlieka jokių judesių, jos kabo nuo pečių „kaip išvirti spagečiai“. Pajuskite stuburo pasukimą. Keletą kartų pasisukite į kairę ir į dešinę.



2 modulis – Savirefleksija

Informacija

Tikslas:

Pažinkite savo *„vidinius* variklius“, stipriąsias puses, išteklius ir jėgų šaltinius.

Reikmenys:

Patogios sėdimosios vietos.
Darbo lapai: *„Vidinių varomųjų jėgų testas“* ir *„Stiprybių keturlapis dobilas“,* rašikliai.

Transakcinės analizės „Vidiniai motyvatoriai“ testas

„Vidinių motyvatorių testo“ instrukcijas ir darbo lapus rasite papildomame vadove šios knygos pabaigoje. Prašome patikrinti, ar testas tinka jūsų dalyviams. Dalyviai atlieka testą ir įvertina rezultatus. Grupė kartu perskaito leidžiančias nuostatas. Apmąstykite savo rezultatus – ar jūsų vidinis motyvatorius skamba pažįstamai?

Stiprybių keturlapis dobilas

Išspausdinkite keturlapio dobilų darbo lapą, esantį kitame puslapyje, tris kartus.
Pirmiausia išdalinkite po vieną lapą kiekvienam dalyviui. Paprašykite jų kiekviename lape užrašyti po vieną savo išteklių rūšį: vidinius išteklius (pavyzdžiui, kantrybę, optimizmą), fizinius išteklius (pavyzdžiui, jėgą, lankstumą, stiprų balsą), socialinius/kultūrinius išteklius (pavyzdžiui, religinę bendruomenę, sporto komandą, kurios nariai jie yra, draugus, kolegas, palaikančią šeimą) ir materialius išteklius (pavyzdžiui, pinigus, namą ar butą, pakankamai maisto...).

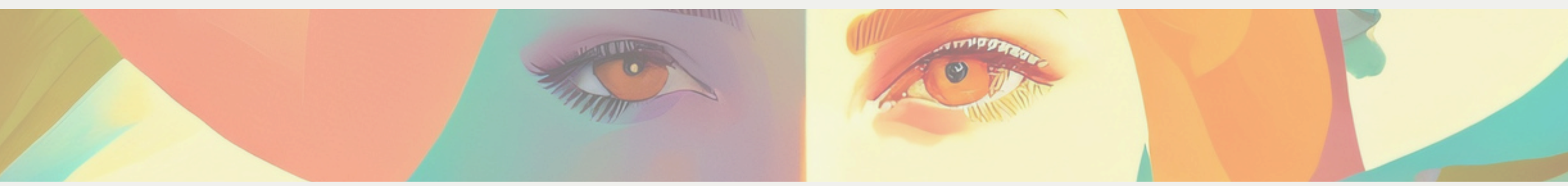
Antrasis keturlapis dobilas skirtas dalyvių stiprybėms surinkti. Išdalinkite jį ir paprašykite, kad kiekviename lape jie užrašytų vieną ar daugiau savo stiprybių. Jei norite, kiekvienam lapui galite skirti vieną gyvenimo sritį, pvz.: „šeimoje“, „darbe“, „su draugais“, „laisvalaikiu“. Arba paprašykite dalyvių užpildyti darbo lapą taip, kaip jis yra.

Trečiajame keturlapio dobilėlio darbo lape dalyviai užrašo savo jėgų ir atsigavimo šaltinius. Galite jų paklausti: „Kur, su kuo, kokia veikla atgaunate jėgas? Kokie yra jūsų stiprybių šaltiniai?“
Apsvarstykite keturlapio dobilų lapelius ir surinkite visas vertingas dalyvių savybes!



Stiprybių keturlapis dobilas





Refleksija

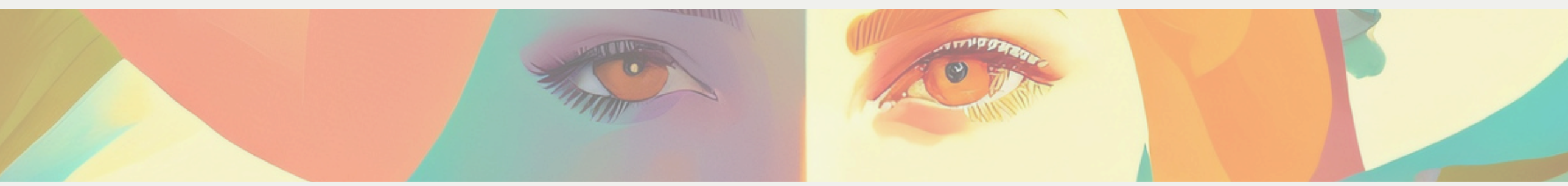
Tikslas:

Savo patirties apmąstymai.
Motyvacija praktikuoti kasdieniame gyvenime, apmąstymai apie paprastus pratimus, kuriuos galite atlikti kasdien, ir skatinimas reguliariai apmąstyti savo patirtį.

Reikmenys:

Sėdėjimas ratu, patogios sėdimosios vietos.

- Ką manote apie savo Vidinių motyvatorių testo rezultatus?
- Ar atpažįstate šiuos vidinius variklius iš savo kasdienio gyvenimo?
- Ką pastebėjote pildydami dobilėlio lapelius?
- Kokias įžvalgas ir naujus tikslus pasiimsite su savimi?



Praktinė užduotis

Tikslas: Įsisaviname įžvalgas ir naujus tikslus.

Reikmenys: Atsistokite ratu.

- Stovėkite tiesiai, pajuskite, kaip jūsų pėdos liečia grindis.
- Kvėpuokite ir susikoncentruokite į tai, ką norite iš šiandienos pasiimti su savimi.
- Tris kartus giliai įkvėpkite, sutelkdami dėmesį.

Uždarymas ir atsiliepimai

Tikslas: Laikas klausimams ir tolesnėms mintims.

Reikmenys: Uždarymo ratas.

- Klausimai.
- Atsiliepimai.
- Iki pasimatymo.

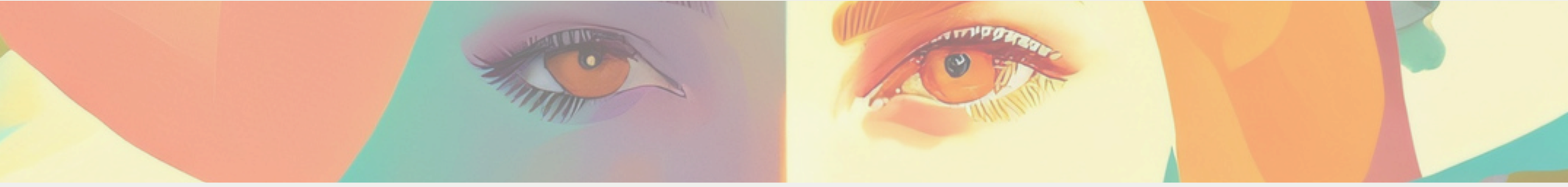


Atrask savo šaknis

3 modulis

Bendravimas

20 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: PAPRASTAS / VIDUTINIS

VEDĖJA TURĖTŲ PARINKTI PRATIMUS ATSIŽVELGDAMAS Į GRUPĘ

TRUKMĖ: 1,5 val.

SUAUGUSIOMS MOTERIMS, ESANČIOMS PAŽEIDŽIAMOSE AR PEREINAMOJO LAIKOTARPIO GYVENIMO SITUACIJOSE,

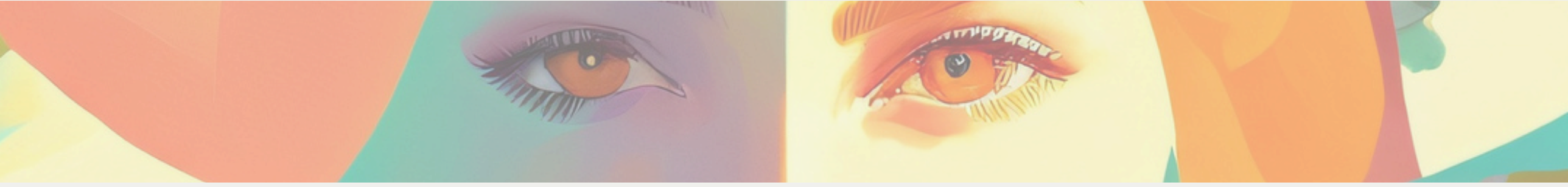
TURINČIOS MAŽĄ PASITIKĖJIMĄ SAVIMI IR RIBOTĄ PATIRTĮ IŠREIKŠIANT POREIKIUS AR EMOCIJAS. DALYVĖS GALI BŪTI NESUSIPAŽINUSIOS SU ABSTRAKČIOMIS SĄVOKOMIS, TAČIAU JOMS BUS NAUDINGA PAPRASTA KALBA, PRAKTINIAI PAVYZDŽIAI IR KŪNIŠKI, PATIRTINIAI MOKYMOSI METODAI. IŠANKSTINIŲ ŽINIŲ NEREIKIA

Tikslas:

Suprasti, kad bendravimas – tai ne tik žodžiai, bet ir kūno kalba bei balso tonas; geriau suvokti, kaip jūsų kūnas ir balsas bendrauja net ir nekalbant; išmokti paprastų būdų, kaip išreikšti poreikius ir jausmus kasdienėse situacijose; įgyti pasitikėjimo savimi, kad bendraujant su kitais esate čia, matomi ir išgirstami.

Šaltiniai:

Kėdės, išdėstytos ratu, laisva erdvė judėti, atspausdintos emocijų kortelės (apie 50), pasirinktinai – rašiklis ir popierius.



Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Sukurti saugią ir pagarbą skatinančią mokymosi aplinką, pristatyti bendravimą kaip kasdienį patyrimą ir pakviesti dalyvius apmąstyti, kada jie jaučiasi pastebėti, išklausyti ar nematomi.	20 min.
Informacija	Kas yra bendravimas. Pristatykite pagrindinius bendravimo elementus: žodžius, kūno kalbą ir balsą, ir padėkite dalyviams pastebėti, kad bendravimas vyksta net tada, kai mes nekalbame.	20 min.
Praktinė užduotis Nr. 1	Įžanga. Švelniai sušildykite grupę ir tyrinėkite neverbalinę komunikaciją per paprastus, savanoriškus gestus.	15 min
Praktinė užduotis Nr. 2	Kūno suvokimas. Padėkite dalyviams pastebėti, kaip laikysena ir kūno padėtis gali paveikti jų savijautą ir tai, kaip jie gali būti suvokiami bendraujant.	20 min.
Refleksija / Užbaigimas	Padėkite dalyviams apmąstyti tai, ką jie pastebėjo užsiėmimo metu, ir užbaigti veiklą ramiai, pagarbiai ir dėkingai.	15 min



3 modulis – Bendravimas

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Sukurti saugią ir pagarbą skatinančią mokymosi aplinką; pristatyti bendravimo temą; susieti užsiėmimą su moterų kasdienėmis patirtimis.

Reikmenys:

Sėdėti ratu.
Kėdės.
Pasirinktinai – rašiklis ir popierius.
Išspausdintos emocijų kortelės (maždaug 50 vnt.).
Emocijų korteles galima rasti papildomame vadove arba atsisiųsti:
https://www.canva.com/design/DAG1ADt9XEA/F5x-WRYJblh3LtXivCxrVg/view

Pasveikinkite dalyvius ir trumpai prisistatykite.

Paaiškinkite, kad užsiėmimas skirtas tam, kaip mes bendraujame kasdieniame gyvenime – ne tik žodžiais, bet ir kūno kalba bei balso tonu.

Pabrėžkite, kad nėra teisingų ar neteisingų atsakymų.

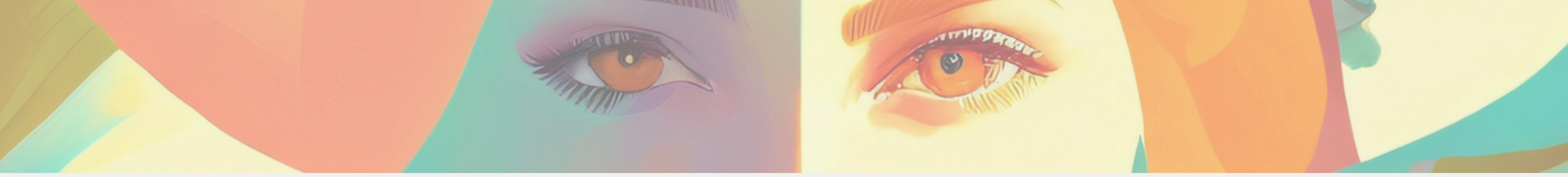
Paskatinkite dalyvius apmąstyti, užduodami paprastus klausimus: *„Kada jaučiatės pastebėti ir išklausyti?“* ir *„Kada jaučiatės nematomi?“*

Priimkite visas dalyvavimo formas (kalbėjimą, gestus, tylą).

Aiškiai pabrėžkite, kad dalyvavimas yra savanoriškas ir kad visi jausmai bei patirtys yra vertingi.

Pristatykite emocijų korteles ir pakvieskite dalyvius pasirinkti kortelę, kuri atspindi, kaip jiems dažniausiai atrodo bendravimas.

Pasidalinti įspūdžiais yra neprivaloma.



Kaip naudoti emocijų korteles

Emocijų kortelės padeda išreikšti jausmus be žodinio paaiškinimo.
Jas galima naudoti dirbant su atskirais asmenimis arba grupėmis; jos puikiai tinka dalyviams, turintiems ribotą žodyną, mažai pasitikintiems savimi arba jaučiantiems nepatogumą kalbėdami kitų akivaizdoje.

Bendrieji principai

Nėra teisingų ar neteisingų kortelių
Dalyviai gali:

- pasirinkti vieną kortelę
- pasirinkti kelias korteles
- parodyti kortelę
- tyliai laikyti kortelę
- arba visai nepasirinkti kortelės

Kalbėti visada yra neprivaloma

Kortelių naudojimo būdai

Išdėliokite visas korteles ant grindų arba stalo taip, kad jos būtų aiškiai matomos
Pakvieskite dalyvius pasirinkti kortelę, kuri atsako į paprastą klausimą
Dalyviai gali pasidalinti savo mintimis žodžiu tik jei nori
Vedėjas jokiu būdu neturėtų aiškinti kortelės dalyvio vardu

Pavyzdiniai klausimai

„Pasirinkite kortelę, kuri atspindi, kaip dažnai jaučiatės bendraudami su kitais.“
„Pasirinkite kortelę, kuri atspindi, kaip šiandien jaučiatės bendraudami.“
„Pasirinkite kortelę, kuri atspindi, kaip jaučiatės, kai jūsų niekas neišklauso.“
„Ar yra Kortelė, kuri jums atrodo pažįstama?“

Svarbu

Tyla yra lygiavertė dalyvavimo forma
Stebėjimas taip pat yra dalyvavimas
Korteles galima padėti užverstas, jei dalyvis nori privatumo

Šias korteles galima pakartotinai naudoti per visą sesiją, siekiant pasitikrinti, apmąstyti ar pereiti prie kitos veiklos.



Informacija

Tikslas:

Suprasti pagrindinius komunikacijos elementus (verbalinius, neverbalinius, paraverbalinius) ir suvokti, kad komunikacija – tai daugiau nei žodžiai.

Reikmenys:

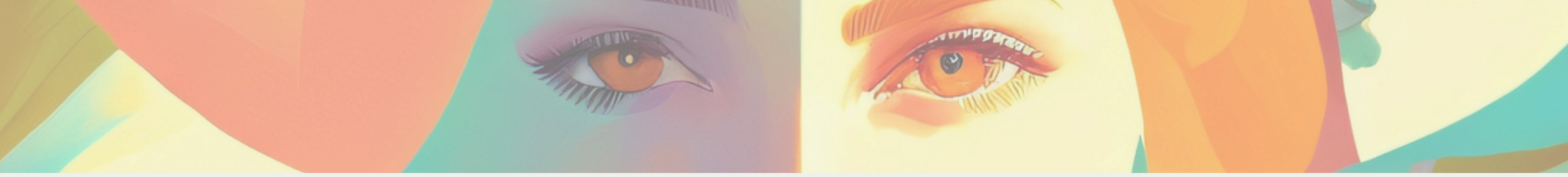
Sėdėjimas ratu.
Kėdės.
Emocijų kortelės.
Pasirinktinai – rašiklis ir popierius.

Kas yra bendravimas

Pristatykite idėją, kad komunikacija – tai ne tik žodžiai, bet ir kūno kalba, veido išraiška, laikysena bei balso tonas.

Naudokite paprastus, kasdienius pavyzdžius, kad parodytumėte, kaip tie patys žodžiai gali reikšti skirtingus dalykus, priklausomai nuo to, kaip jie ištariami ar kaip atrodo kūnas.

Pakvieskite dalyvius atkreipti dėmesį į tai, kaip jie bendrauja kūno kalba kasdienėse situacijose.
Naudokite emocijų korteles, kad padėtumėte dalyviams geriau suprasti ir apmąstyti.



Kas yra komunikacija?

Komunikacija vyksta įvairiais būdais tuo pačiu metu:

- Verbalinė – žodžiai, kuriuos vartojame
- Neverbalinė – kūno kalba (laikysena, veido išraiška, judesiai)
- Paraverbalinė – balsas (tonas, tempas, garsumas)

Kaip tai pritaikyti grupėje

1. Išsakykite vieną paprastą sakinį (pavyzdžiui: „Man viskas gerai“) skirtingais būdais:
    - atviru kūnu ir ramiu balsu
    - uždara kūno laikysena ir įtemptu balsu
2. Paklauskite grupės:
    - „Ar jautėsi taip pat?“
    - „Kurio varianto buvo lengviau klausytis?“
3. Pateikite realių gyvenimo pavyzdžių, kuriuos visi atpažįsta:
    - pasisveikinimas su kuo nors
    - prašyti pagalbos
    - laukimas viešojoje įstaigoje ar gydytojo laukiamajame
4. Išdėliokite emocijų korteles ant grindų arba stalo ir pakvieskite dalyvius:
    - pasirinkti kortelę, kuri atspindi, kaip dažnai jaučiamasi bendraujant šiose situacijose
    - arba pasirinkti kortelę, kuri atspindi, kaip jie jaučiasi fiziškai, kai kalba
    - Dalyviai gali parodyti kortelę pirštu, ją paimti į rankas arba tylėti. Paaiškinimo nereikia.
5. Pakvieskite trumpai pasidalinti įspūdžiais (pasirinktinai):
    - „Ką dažnai sako jūsų kūnas, net kai nenaudojate žodžių?“

Pagrindinė mintis, kurią reikia pakartoti:
„Bendravimas – tai ne tik žodžiai. Net tyla kalba.“



3 modulis – Bendravimas

Praktinė užduotis Nr. 1

Tikslas:

Švelniai sušildykite kūną ir saugiu, žaismingu būdu padidinkite sąmoningumą apie neverbalinę komunikaciją.

Reikmenys:

Palikite erdvės judėti.

Įžanga

Pakvieskite dalyvius lėtai judėti po kambarį. Kiekvieną kartą susitikę su kitu dalyviu, jie turi pasisveikinti be žodžių, naudodami paprastą gestą (pavyzdžiui: pamojavimą, linktelėjimą, nusilenkimą, rankos uždėjimą ant širdies ar kitą nedidelį judesį). Pabrėžkite, kad gestas gali būti labai nedidelis ir kad nėra teisingo ar neteisingo pasisveikinimo būdo. Dalyviai taip pat gali pasirinkti stebėti, o ne judėti.

Praktinė užduotis: apšilimas

- Pakvieskite dalyvius judėti lėtai ir savo tempu.
- Pabrėžkite, kad gestai gali būti labai nedideli (galvos linktelėjimas, akių kontaktas, rankos judesys).
- Kalbėti nebūtina.
- Dalyviai gali pasirinkti stebėti, o ne judėti.
- Jei grupė atrodo įsitempusi ar nedrąsi, pirmiausia patys pademonstruokite vieną paprastą gestą.
- Po kelių minučių švelniai užbaikite pratimą ir pakvieskite visus grįžti į savo vietas.

Trumpa refleksija (pasirinktinai)

- „Kokį jausmą sukėlė pasisveikinimas be žodžių?“
- „Ar buvo lengva ar sunku užmegzti kontaktą tokiu būdu?“



Praktinė užduotis Nr. 2

Tikslas:

Supraskite, kaip laikysena ir kūno padėtis daro įtaką mūsų bendravimui ir jausmams bendraujant.

Reikalingos priemonės:

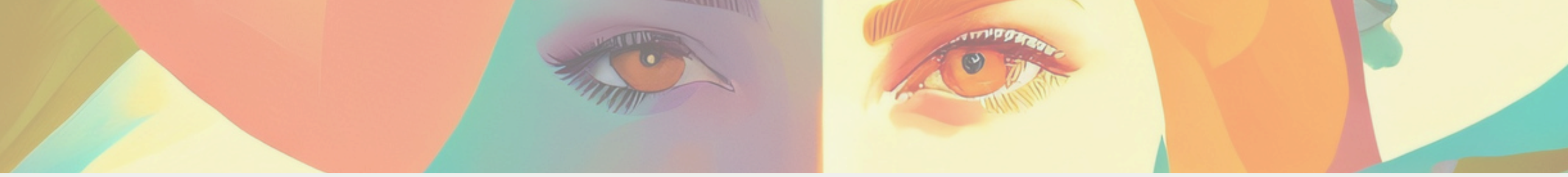
Palikite erdvės judėti.

Kūno suvokimas

Pateikite paprastus kūno suvokimo pratimus, kad dalyviai galėtų ištirti, kaip skirtingos laikysenos (atviros ir uždaros) gali paveikti buvimą čia ir dabar, emocijas bei bendravimą.

Pakvieskite dalyvius atkreipti dėmesį į tai, kaip jų kūnas jaučiasi skirtingose pozicijose ir kaip tai gali paveikti kitų žmonių požiūrį į juos.

Dalyvavimas yra savanoriškas; taip pat galima tik stebėti.



Šio pratimo tikslas – ne pakeisti laikyseną, o pastebėti, kaip kūnas bendrauja ir kaip gali jaustis skirtingose pozicijose.

1. Pademonstruokite dvi paprastas kūno pozicijas:
   - uždaresnę laikyseną (sulenkti pečiai, rankos prie kūno)
   - atviresnę laikyseną (tiesi nugara, atsipalaidavę pečiai, atvira krūtinė)
2. Pakvieskite dalyvius išbandyti kiekvieną laikyseną tik tuo atveju, jei jie jaučiasi patogiai.
   - Jie taip pat gali stebėti, o ne dalyvauti.
3. Paprašykite dalyvių tyliai atkreipti dėmesį:
   - Kaip jaučiasi mano kūnas šioje pozicijoje?
   - Ar pasikeičia mano kvėpavimas?
   - Ar taip bendrauti būtų lengva ar sunku?
4. Pasirinktinai: kaip eksperimentą pristatykite labai trumpą „Power Pose“ versiją:
   - stovėti tiesiai, tvirtai atsistojus ant žemės
   - rankos ant klubų arba atsipalaidavusios palei kūną
   - laikykite šią poziciją 30–60 sekundžių
     Pabrėžkite, kad tai tiesiog būdas ištirti kūno sąmoningumą.
     Pakvieskite visus grįžti į neutralią poziciją.

Trumpas apmąstymas (pasirinktinai)

- „Kuri pozicija jums atrodė patogesnė?“
- „Ar kas nors jus nustebino?“

Dalyviai gali atsakyti žodžiu, naudodami emocijų kortelę arba visai neatsakyti.

Svarbi pastaba

Kai kurie dalyviai dėl fizinių, emocinių ar kultūrinių priežasčių gali vengti tam tikrų pozų. Stebėjimas yra tinkama ir gerbiama dalyvavimo forma.



3 modulis – Bendravimas

Refleksija ir užbaigimas

Tikslas:

Padėkite dalyviams įsisąmoninti patirtį. Suteikite erdvės klausimams ir baigiamosioms mintims. Baigkite sesiją ramiai ir pagarbiai.

Reikmenys:

Sėdėjimas ratu.
Kėdės.
Emocijų kortelės.

Pakvieskite dalyvius apmąstyti užsiėmimą ir tai, ką jie iš jo išsineš. Užduokite paprastą baigiamąjį klausimą, pavyzdžiui: *„Kas jums įstrigo iš šiandienos?“* arba *„Ar yra kas nors, ką pastebėjote apie bendravimą ar savo kūną?“*

Pasidalinti įspūdžiais nėra privaloma. Dalyviai taip pat gali atsakyti naudodami emocijų kortelę, gestą arba tylėdami. Jei dalyviai nori, pakvieskite juos užduoti klausimus arba pateikti trumpą atsiliepimą. Padėkokite visiems už dalyvavimą ir užbaikite užsiėmimą.

Refleksija ir užbaigimas

- Refleksija turėtų būti atviras ir lengvas
- Venkite klausimų apie „tikslus“ ar „planus“
- Priimkite visas atsakymų formas (žodžius, korteles, tylą)
- Jei grupė pavargusi, pakanka vieno žodžio pasidalijimo arba kortelės pasirinkimo
- Baigkite padėka ir aiškiu atsisveikinimu

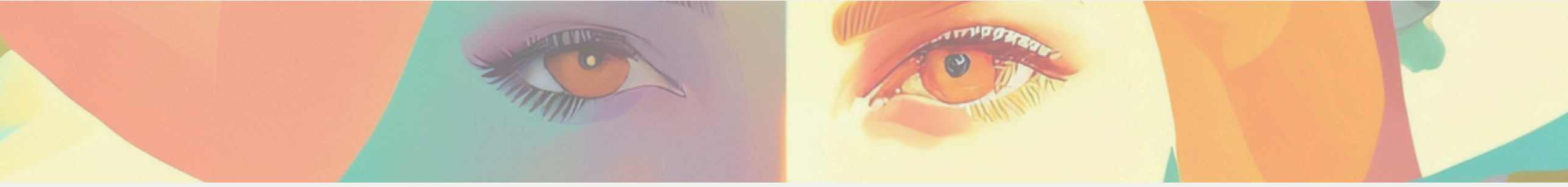


Atrask savo šaknis

4 modulis

Savęs pristatymas

31 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: NUO PAGRINDINIO IKI VIDUTINIO (PAPRASTA KALBA)
TRUMPI SAKINIAI, KONKRETŪS PAVYZDŽIAI, MINIMALI ABSTRAKČIŲ TERMINŲ NAUDOJIMAS (SAVĘS PRISTATYMO ŽODYNAS GREITAI TAMPA ABSTRAKTUS; NORIME, KAD JIS BŪTŲ PRIEINAMAS)

TRUKMĖ: 1,5 val.

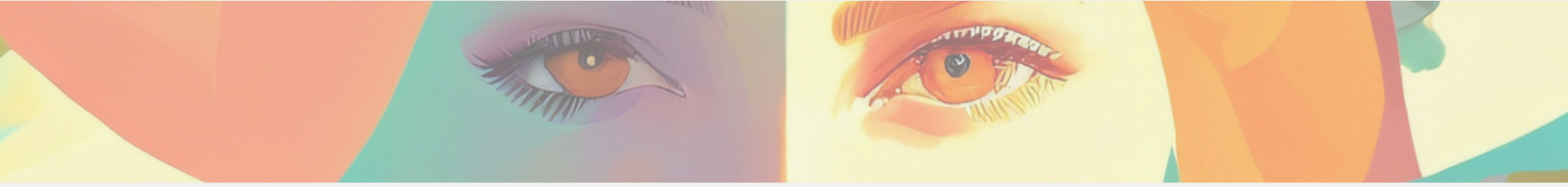
TINKA: PAŽEIDŽIAMOSE AR PEREINAMOJO LAIKOTARPIO SITUACIJOSE ESANČIOMS SUAUGUSIOMS MOTERIMS,
TURINČIOMS MAŽĄ PASITIKĖJIMĄ SAVIMI, KURIOS GALI JAUSTIS NEPATOGIAI KALBĖDAMOS APIE SAVE. DALYVĖS GALI TURĖTI RIBOTĄ ŽODŽIŲ ATSARGĄ, APIBŪDINANČIĄ EMOCIJAS IR STIPRYBES, TAČIAU JOMS BUS NAUDINGA PAPRASTA KALBA, KONKREČIOS UŽDUOTYS IR PALAIKANČIOS VEIKLOS POROMIS. DALYVAVIMAS YRA SAVANORIŠKAS; TYLA IR STEBĖJIMAS TAIP PAT YRA PRIIMTINI.

Tikslas:

Suprasti, kad savęs pristatymas yra kasdienis įgūdis (kaip aš elgiuosi kasdienėse situacijose), o ne formalus pasirodymas.
Nustatyti ir įvardyti bent vieną asmeninę savybę ar gebėjimą, įskaitant stipriąsias puses ir „netobulas“ arba juokingas savybes (pvz., ką man sekasi blogai arba kokį kvailą dalyką aš darau gerai).
Praktikuokite savęs pristatymą palankioje aplinkoje, įskaitant situaciją, kai jus pristato partneris, remdamasis savo įspūdžiais apie jus.
Saugiai patirkite teigiamus bendraamžių atsiliepimus (teigiamus gandus) ir pastebėkite, kaip tai veikia savęs suvokimą ir pasitikėjimą savimi.

Šaltiniai:

Sėdėjimas ratu, kėdės, emocijų/vaizdinių kortelės, pasirinktinai – rašiklis ir popierius, pasirinktinai – nedideli žetonai (kortelės, akmenukai, popierinės širdelės), pasirinktinai – nedidelis informacinis lapelis arba žodinis nurodymas.



Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Sukurti saugią ir pagarbą skatinančią mokymosi aplinką; pristatyti savęs pristatymo temą; susieti su moterų kasdienėmis patirtimis.	10 min.
Informacija	Savęs pristatymas realiame gyvenime. Išaiškinti savęs pristatymo sąvoką; susieti ją su kasdienėmis vaidmenimis ir nedidelėmis, realistiškomis situacijomis.	10 min.
Praktinė užduotis Nr. 1	Mano prisistatymas. Praktikuokite savęs pristatymą palankioje ir mažai streso keliančioje aplinkoje; sumažinkite baimę kalbėti apie save.	20 min.
Refleksija	Jausmai ir kliūtys. Ištyrinėkite su savęs pristatymu susijusias emocijas; priimkite baimę ir nepatogumą kaip normalius jausmus; stiprinkite savigailą.	15 min.
Uždarymas / Atsiliepimai	Kalbėjimas apie save. Padėkite saugiai pristatyti save, įvardydami jausmus ir poreikius be savikaltės ar spaudimo.	20 min.
Praktinė užduotis Nr. 2	Teigiami gandai. Stiprinti bendraamžių paramą; patirti, kaip kiti jus vertina teigiamai; ugdyti pasitikėjimą savimi per santykių grįžtamąjį ryšį.	10 min.
Uždarymas ir apmąstymai	Padėkite dalyviams švelniai integruotis į užsiėmimą; normalizuokite nedidelius kasdienius veiksmus; užbaikite užsiėmimą ramiai ir pagarbiai.	5 min



4 modulis – Savęs pristatymas

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Sukurti saugią ir pagarbą skatinančią mokymosi aplinką.
Pristatykite savęs pristatymo temą.
Susiekite su moterų kasdienėmis patirtimis.

Reikmenys:

Susėskite ratu.
Kėdės.
Jausmų / vaizdinių kortelių rinkinys.
Emocijų korteles galite rasti papildomame vadove arba atsisiųsti:
https://www.canva.com/design/DAG1ADt9XEA/F5x-WRYJblh3LtXivCxrVg/view

Pasveikinkite dalyvius ir trumpai prisistatykite.

Paaiškinkite, kad šiandienos užsiėmimas skirtas tam, kaip mes save parodome kitiems kasdieniame gyvenime ir kaip jaučiamės, kai mus mato.

Pradėkite temą, užduodami paprastus klausimus, pvz.: *„Kada jaučiatės matomi?“* ir *„Kada norite pasislėpti?“*

Priimkite visas dalyvavimo formas (kalbėjimą, gestus, tylą).

Aiškiai pabrėžkite, kad dalyvavimas yra savanoriškas ir kad visi jausmai bei patirtys yra vertingi.

Jei tai padeda, naudokite vaizdines ar emocijų korteles, kad palengvintumėte saviraišką.



4 modulis – Savęs pristatymas

Sveikinimas ir įvadas

Šio įžanginio etapo tikslas – sukurti saugią atmosferą ir švelniai pristatyti savęs pristatymo idėją, nesukeliant spaudimo pasirodyti, aiškinti ar „pasakyti ką nors teigiamo“ apie save.

Naudokite paprastą, kasdieninę kalbą. Venkite abstrakčių terminų, tokių kaip saviraiška, tapatybė ar asmeninis įvaizdis.

Pabrėžkite, kad šiandien nekalbėsime apie pasitikėjimą savimi ar pasiekimus, o apie tai, kaip mes save parodome kitiems kasdieniame gyvenime.

Normalizuokite ambivalenciją, atvirai ją įvardydami:
„Kartais norime būti pastebėti, o kartais norime pasislėpti. Abu variantai yra visiškai normalūs.“

Keldami įvadinius klausimus (*„Kada jaučiatės pastebėti?“ / „Kada norite pasislėpti?“*):

- priimkite visas dalyvavimo formas (kalbėjimą, gestus, tylą)
- neinterpretuokite, neapibendrinkite ir nevertinkite atsakymų
- venkite papildomų klausimų, nebent dalyvis aiškiai jų paprašytų

Emocijų kortelių naudojimas
Naudokite tas pačias emocijų korteles kaip 3 modulyje, kad užtikrintumėte pažįstamumą ir tęstinumą.
Pakvieskite dalyvius pasirinkti kortelę, kuri atspindi, kaip jie jaučiasi, kai atsiskleidžia kitiems.

Dalyviai gali:

- laikyti kortelę rankoje
- parodyti kortelę
- padėti ją priešais save
- arba visai nepasirinkti kortelės
- Žodinis pasidalijimas yra neprivalomas; tyla taip pat yra tinkama dalyvavimo forma.

Pagrindinės mintys, kurias reikia pakartoti:
„Šiandien nėra teisingo ar neteisingo būdo dalyvauti.“
„Galite dalyvauti savo pačių pasirinktu būdu.“



4 modulis – Savęs pristatymas

Informacija

Tikslas:

Išsklaidykite mitus apie savęs pristatymą. Susiekite ją su kasdienėmis rolėmis ir nedidelėmis realistiškomis situacijomis.

Reikalingos priemonės:

Sėdėjimas ratu.
Kėdės.
Emocijų kortelės.

Savęs pristatymas realiame gyvenime

Pristatykite savęs pristatymą kaip tai, kaip mes save rodome kitiems kasdieniame gyvenime ir kaip mus gali suvokti kiti. Nagrinėkite kasdienius pavyzdžius (su draugais, parduotuvėje, pas gydytoją), kad parodytumėte, jog savęs pristatymas nėra susijęs tik su oficialiomis situacijomis ar pasiekimais. Pabrėžkite, kad savęs pristatymas vyksta kasdien, dažnai nesąmoningai, ir kad net nedideli pasirinkimai (laikysena, tonas, elgsena) jau formuoja tai, kaip mus mato kiti.

Šios dalies tikslas – kad savęs pristatymas atrodytų pažįstamas ir nekelia grėsmės.

1. Pradėkite nuo atviro klausimo:
   „Ką jums ateina į galvą, kai išgirstate žodžius „savęs pateikimas“?“
   Priimkite visus atsakymus, įskaitant sumišimą ar tylą.
2. Švelniai performuluokite sąvoką, naudodami paprastą kalbą:
   „Savęs pristatymas nėra susijęs su prezentacijomis ar kalbėjimu viešai.
   Tai – kaip mes elgiamės kasdien: parduotuvėje, su draugu, pas gydytoją.“
3. Vietoj paaiškinimų naudokite pavyzdžius iš gyvenimo, pavyzdžiui:

- Kaip žmogus įeina į kambarį.
- Kaip žmogus kreipiasi į registratūros darbuotoją.
- Kaip žmogus prisistato grupėje

1. Jei tai padėtų, pakvieskite dalyvius pasirinkti emocijų kortelę, kuri rodo:

- kaip jie paprastai jaučiasi tokiose kasdienėse situacijose, arba
- kaip jie jaučiasi, kai juos mato kiti.

1. Priimkite pasirinkimą ir ribas kaip normalius dalykus:

„Ne visada galime pasirinkti, kaip atrodome – kartais esame pavargę, patiriame stresą arba jaučiamės nesaugūs. Tai normalu.“

Pagrindinė žinutė, kurią reikia pakartoti:
„Savęs pateikimas yra tai, ką darome kasdien, dažnai to net nepastebėdami.“



4 modulis – Savęs pristatymas

Praktinė užduotis Nr. 1

Tikslas:

Praktikuokite savęs pristatymą palaikomoje ir be spaudimo aplinkoje.
Sumažinkite baimę kalbėti apie save.

Reikalingos priemonės:

Sėdėjimas ratu.
Kėdės.
Pasirinktinai – emocijų kortelės.

Vadovaujamas prisistatymo pratimas, kuris prasideda nuo netobulumo ar humoro, o vėliau (pasirinkus) pereina prie stipriųjų pusių. Dalyviai išbando, kaip jaučiasi prisistatydami be poreikio padaryti įspūdį.

Mano prisistatymas

Šis pratimas skirtas sumažinti įtampą prieš pradedant kalbėti apie stipriąsias puses.

1. Pradėkite nuo atpalaiduojančio klausimo (pasirinkite vieną):
   „Ką jums sekasi tikrai blogai?“
   arba *„Ką kvailo tu iš tikrųjų moki daryti gana gerai?“*
   Trumpai paaiškinkite: „Pradedame nuo čia, nes daugeliui žmonių sunku kalbėti apie stipriąsias puses. Netobulumas padeda mums atsipalaiduoti.“
2. Tik po to paprašykite dalyvių trumpai prisistatyti:
   „Pasakyk savo vardą ir – jei nori – vieną dalyką, kurį mėgsti arba kuo didžiuojiesi.“
   Pabrėžkite: - pakanka pasakyti tik vardą - visada leidžiama praleisti.
3. Pirmiausia parodykite pavyzdį patys, jei įmanoma, įtraukdami nedidelį trūkumą.
4. Pakvieskite dalyvius (tyliai) atkreipti dėmesį į:

- savo kūno
- savo balsą
- kaip jaučiasi kalbėdami apie save

5. Trumpas apmąstymas (pasirinktinai):

„Kaip jautėtės prisistatydami?“
„Kas atrodė lengviau, o kas – sunkiau?“
Dalyviai gali atsakyti žodžiu, naudodami emocijų kortelę arba visai neatsakyti.

Pagrindinė žinutė, kurią reikia pakartoti:
„Čia jums nereikia niekam daryti įspūdžio.“



Refleksija

Tikslas:

Išnagrinėkite su savęs pristatymu susijusias emocijas.
Priimkite baimę ir nepatogumą kaip normalius jausmus.
Stiprinkite atjautą sau.

Reikmenys:

Sėdėjimas ratu.
Kėdės.
Pasirinktinai – nedideli simboliniai daiktai (kortelės, akmenukai, popierinės širdelės).

Trumpai apibendrinkite užsiėmimą, pabrėždami kasdienį savęs pristatymą per kūno kalbą, žodžius ir buvimą. Pakvieskite dalyvius atkreipti dėmesį į vieną smulkmeną, kurią jie galbūt norėtų išbandyti arba turėti omenyje po užsiėmimo. Pasidalinti įspūdžiais nėra privaloma. Pasiūlykite trumpą priminimą, kurį dalyviai galės pasiimti namo, ir kartu užbaikite užsiėmimą.

Jausmai ir kliūtys

Šios dalies tikslas – normalizavimas, o ne problemų sprendimas.

1. Švelniai pristatykite temą:

„Daugeliui žmonių kalbėti apie save yra nemalonu ar baugu. Tai labai įprasta.“

2. Išdėliokite emocijų korteles ir pakvieskite dalyvius:
   - pasirinkti vieną kortelę, kuri atspindi jų jausmus, patirtus per įvadinę užduotį, arba
   - pasirinkite kortelę, kuri atspindi, kaip jautėsi jų kūnas

   Dalyviai gali:
   laikyti kortelę / nurodyti kortelę / padėti ją priešais save / arba nepasirinkti kortelės
3. Pasiūlykite įvairias apmąstymų galimybes:
   - tylią individualią refleksiją
   - pasidalinti vienu žodžiu
   - piešti arba parašyti kelis žodžius
   - pasidalinti su partneriu
4. Jei vyksta dalijimasis grupėje, stenkitės, kad jis būtų trumpas ir be interpretacijų.
   - Neanalizuokite ir neperformuluokite jausmų.
   - Įvertinkite dalyvių indėlį paprastomis frazėmis, pavyzdžiui:

„Ačiū, kad pasidalinote“ arba *„Tai suprantama“*.

Pagrindinė žinutė, kurią reikia pakartoti:
„Nesitikėjimas savimi ar nervingumas nereiškia, kad padarėte kažką blogo.“



4 modulis – Savęs pristatymas

Praktinė užduotis Nr. 2

Tikslas:

Padėti saugiai išreikšti save, įvardijant jausmus ir poreikius be savikaltės ar spaudimo.

Reikalingos priemonės:

Sėdėjimas ratu.
Kėdės.
Pasirinktinai – emocijų kortelės.
Pasirinktinai – rašiklis ir popierius.

Pateikite paprastą sakinio struktūrą, kuri padėtų dalyviams aiškiai ir pagarbiai kalbėti apie save. Pagrindinis dėmesys skiriamas savo vidinės būsenos apibūdinimui, o ne bendravimui su kitais ar konfrontacijai su jais.

Kalbėjimas apie save

Šio pratimo tikslas:

- Padėti moterims paprastai ir saugiai kalbėti apie save.
- Praktikuotis įvardyti vidinę būseną be vertinimo ar paaiškinimų.
- Sumažinti baimę „pasakyti kažką netinkamo“.

  Tai nėra konfliktų sprendimo ar bendravimo įgūdžių pratimas.



1 žingsnis: Nustatykite kontekstą (labai svarbu).
Pasakykite kažką panašaus į: „Čia nekalbama apie tai, kad turėtumėte kam nors aiškintis. Tai tiesiog vienas iš būdų apibūdinti, kas vyksta jūsų viduje.“

- Kalbėkite ramiai ir natūraliai.
- Venkite žodžių kaip „modelis“, „metodas“ ar „technika“.

2 žingsnis: Pristatykite sakinio struktūrą.
Parašykite jį matomoje vietoje arba ištarkite lėtai: „Aš jaučiuosi ..., nes man reikia ...“
Trumpai paaiškinkite:

- „Jaučiu“ = tai, kas vyksta manyje.
- „Reikia“ = tai, kas man dabar padėtų.

Neteikite ilgų paaiškinimų.

3 žingsnis: pateikite tik 1–2 realius pavyzdžius
Rinkitės labai kasdienius pavyzdžius, o ne emocinius kraštutinumus:

- „Jaučiuosi nervingas, nes man reikia laiko.“
- „Jaučiuosi pavargęs, nes man reikia poilsio.“
- „Jaučiuosi ramus, nes man reikia tylos.“

Venkite:

- abstrakčių poreikių („pagarbos“, „pripažinimo“)
- dramatiškų emocijų
- pavyzdžių, susijusių su kitų žmonių elgesiu

4 žingsnis: Padėkite dalyviams pasirinkti žodžius.
Siūlykite švelnią pagalbą, o ne lentelėje pateiktus sąrašus.
Galite padėti keletą emocijų kortelių į vidurį arba garsiai paminėti keletą pavyzdinių jausmų:

- nervingas
- pavargęs
- ramus
- nežinantis
- palengvėjęs

Ir keletas poreikių:

- laiko
- poilsis
- aiškumas
- saugumas
- tyla

Pabrėžkite: *„Pakanka paprastų žodžių.“*



5 žingsnis: Pakvieskite dalyvius išbandyti (svarbiausia – pasirinkimo galimybė).
Aiškiai pasakykite: „Galite tai išbandyti savo būdu.“
Pasirinkimai:

- ištarkite vieną sakinį garsiai
- užrašykite jį
- pagalvokite apie jį tyliai
- arba praleiskite

Visi variantai yra vienodai tinkami.

6 žingsnis: išlaikykite erdvę

- Nekoreguokite sakinių
- Nesiūlykite „geresnių“ formuluočių
- Neinterpretuokite to, ką sako kitas

Jei kas nors pasidalija savo mintimis, atsakykite:
„Ačiū“ arba *„Tai logiška.“*
Daugiau nieko nereikia.

7 žingsnis: Švelnus užbaigimas
Baigkite pratimą įtvirtinančia fraze, pavyzdžiui: *„Gebėjimas įvardyti kažką apie save – net ir tyliai – jau yra savęs pristatymas.“*
Prieš pereidami toliau, padarykite trumpą pauzę.

Svarbūs priminimai vedėjui
Kai kurie dalyviai gali juokauti, sumenkinti savo atsakymą arba pasakyti *„Nežinau“* – visa tai yra priimtina.
Tyla – tai dalyvavimas.
Šis pratimas skirtas leidimui, o ne pažangai.



4 modulis – Savęs pristatymas

Praktinė užduotis Nr. 2

Tikslas:

Stiprinti tarpusavio paramą.
Patirti, kaip kiti jus vertina teigiamai.
Užsitikrinti pasitikėjimą savimi per tarpusavio grįžtamąjį ryšį.

Reikmenys:

Sėdėjimas ratu.
Kėdės.
Pasirinktinai – nedideli ženkliukai (kortelės, akmenukai, popierinės širdelės).

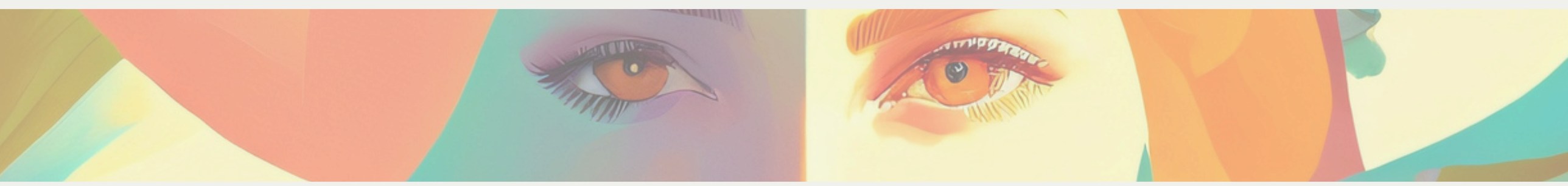
Dalyvės dalijasi teigiamomis pastabomis apie kitą susirinkime esančią moterį. Daugiausia dėmesio skiriama tam, ką jos pastebėjo, ką įvertino ar ką pajuto klausydamosi jos, o ne pasiekimams ar veiklos rezultatams.

Teigiamos paskalos

Šio užsiėmimo tikslas:

- Leisti dalyviams išgirsti teigiamus dalykus apie save, jiems patiems nereikant kalbėti.
- Patirti, kaip juos mato kiti, o ne kaip jie apibūdina save patys.
- Stiprinti pasitikėjimą ir grupės sanglaudą.

  Šis užsiėmimas geriausiai veikia, kai dalyviai jau bent šiek tiek pasikalbėjo (pvz., prisistatydami).



1 žingsnis: Aiškiai apibrėžkite kontekstą
Pasakykite kažką panašaus į:
„Dabar mes kalbėsime vieni apie kitus, o ne vieni su kitais. Tas, apie kurį kalbame, tik klausosi.“
Pabrėžkite:

- jokios diskusijos
- jokių pataisymų
- jokių kuklių atsakymų („O ne, tai netiesa“)

2 žingsnis: Paaiškinkite, ką reiškia „teigiamos paskalos“
Naudokite labai konkrečią kalbą:
„Teigiami paskalos reiškia pasakyti ką nors malonaus ar pagyrimo apie kitą čia esančią asmenį – tarsi kalbėtumėte apie ją, kai jos nėra kambaryje.“
Paaiškinkite:

- tai nebūtinai turi būti giluminis ar emocingas pasakymas.
- Tinka ir nedidelės pastabos.
- Pavyzdžiai:
- „Man patiko, kaip ji klausėsi.“
- „Ji kalbėjo labai ramiai.“
- „Ji atrodo apgalvota.“
- „Ji šypsojosi, kai kiti kalbėjo.“

Venkite:

- palyginimų
- patarimų
- pastabų apie išvaizdą (nebent tai kultūriškai priimtina ir švelnu)

3 žingsnis: Pasirinkite vieną variantą, kuris geriausiai atitinka grupės energiją
Variantas A – Rato versija (paprasta).

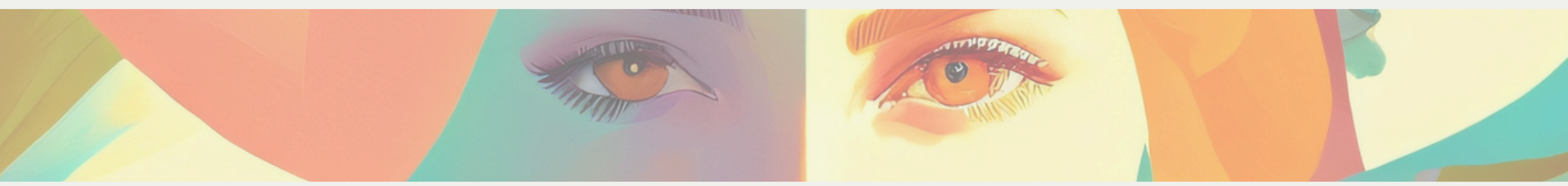
- Atsisėskite ratu.
- Kiekvienas pasakoja apie moterį, sėdinčią jo dešinėje.
- Pakanka vieno sakinio.

Variantas B – porų versija (išsamesnė, remiantis susitikimo užrašais).

- Du dalyviai trumpai pasikalba tarpusavyje apie trečiąjį dalyvių, kuris yra salėje.
- Tada pasidalinkite su grupe vienu sakiniu apie tai, ką jie vertino.

C variantas – Partnerio pristatymas (jei leidžia laikas)

- Viena moteris trumpai papasakoja apie save
- Tada jos partneris ją pristato grupei, sakydamas:
    - *„Manau, ji yra...“*
    - *„Ji atrodo kaip...“*



4 žingsnis: Kol dalyviai kalba

Kaip VEDĖJA:

- palaikykite lėtą tempą
- padėkokite kiekvienam kalbėtojui
- mandagiai sustabdykite bet kurį, kuris pradeda aiškinti ar patarti
- saugokite klausytojo tylą
- Jei kam nors sunku rasti žodžių, pasiūlykite:
- *„Galite pasakyti tik vieną žodį.“*
- *„Galite praleisti.“*

5 žingsnis: Atsiliepimų priėmimas

Priminkite dalyviams, apie kuriuos kalbama:

„Jūsų vienintelė užduotis – klausytis.“

Jei iškyla emocijos:

- leiskite joms pasireikšti
- neanalizuokite
- neskubėkite guosti, jei tai nėra būtina

6 žingsnis: Švelniai užbaigkite pratimą

Baigkite įžeminančiu sakiniu, pavyzdžiui:

„Kartais kiti mato mumyse tai, ko mes patys nepastebime.“

Prieš pereidami toliau, padarykite pauzę.



4 modulis – Savęs pristatymas

Uždarymas ir apmąstymai

Tikslas:

Padėkite užtikrinti sklandų užsiėmimo integravimą.
Padarykite kasdienę praktiką įprasta.
Užbaikite sesiją ramiai ir pagarbiai,

Reikmenys:

Sėdėdami ratu.
Kėdės.
Pasirinktinai – trumpas informacinis lapelis arba žodinis patarimas.

Trumpai apibendrinkite sesiją, pabrėždami kasdienį savęs pristatymą per kūną, žodžius ir buvimą. Pakvieskite dalyvius atkreipti dėmesį į vieną nedidelį dalyką, kurį jie galbūt norėtų išbandyti arba prisiminti po sesijos. Pasidalijimas yra neprivalomas. Pasiūlykite trumpą priminimą, kurį galima pasiimti namo, ir kartu užbaikite sesiją.

Šio užbaigimo tikslas – apibendrinimas, o ne motyvacija.
Apibendrinimas turi būti paprastas, pavyzdžiui:
„Šiandien aptarėme, kaip mes save parodome kitiems – kartais lengvai, kartais su sunkumais.“
Pasiūlykite nedidelį užduotį, kurią dalyviai galės atlikti namuose:
„Viena smulkmena, kurią noriu prisiminti, yra...“ arba *„Viena smulkmena, kurią šiandien pastebėjau apie save...“*
Pabrėžkite:

- tai nebūtinai turi būti tikslas
- tai gali būti kažkas, ką jie jau daro
- Jei dalinate informacinį lapelį ar primenate žodžiu, stenkitės, kad tai būtų labai paprasta:
- vienas sakinys
- arba viena idėja (pvz., laikysena, malonūs vidiniai žodžiai, neskubėjimas kalbant)
- Pasiūlykite užbaigiamąjį momentą:
- vienas žodis
- galvos linktelėjimas ar gestas
- emocijų kortelės laikymas
- arba tyla

Padėkokite grupei ir aiškiai užbaikite sesiją.

Pagrindinė žinutė, kurią reikia pakartoti:
„Svarbu ir smulkmenos.“



Atrask savo šaknis

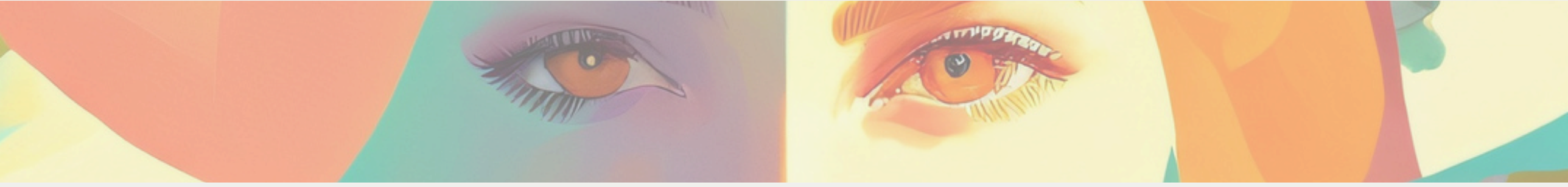
5 modulis

Asmeninis tobulėjimas ir tikslų nustatymas

FIND YOUR ROOTS AND SPREAD YOUR WINGS

Fempower

46 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: NUO PAGRINDINIO IKI VIDUTINIO (PAPRASTA, KONKRETI KALBA)

VENGTI ABSTRAKČIŲ TERMINŲ, PAVYZDŽIUI, „ASMENINIS AUGIMAS“, „ILGALAIKIS PLANAVIMAS“, „SAVĘS REALIZAVIMAS“. NAUDOTI KASDIENIUS PAVYZDŽIUS IR TRUMPUS SAKINIUS

TRUKMĖ: 1,5 val.

TINKAMA SUAUGUSIOMS MOTERIMS

, KURIOS YRA PAŽEIDŽIAMOS ARBA PATIRIA PEREINAMĄJĄ GYVENIMO SITUACIJĄ, TURI MAŽĄ PASITIKĖJIMĄ SAVIMI IR RIBOTĄ PATIRTĮ NUSTATANT TIKSLUS AR PLANUOJANT ATEITĮ. DALYVĖS GALI BŪTI DAUGIAU SUSIKONCENTRAVUSIOS Į KASDIENĮ IŠGYVENIMĄ, O NE Į ILGALAIKIUS TIKSLUS, IR GALI JAUSTIS PRISLĖGTOS POKYČIŲ IDĖJOS. VEIKLOJE NAUDOJAMI MAŽI ŽINGSNIAI, VAIZDINIAI IR KŪNO METODAI, PAPRASTA KALBA, O STEBĖJIMAS IR TYLĖJIMAS LAIKOMI TINKAMOMIS DALYVAVIMO FORMOMIS. ANKSČIAU NEREIKIA TURĖTI PATIRTIES NUSTATANT TIKSLUS.

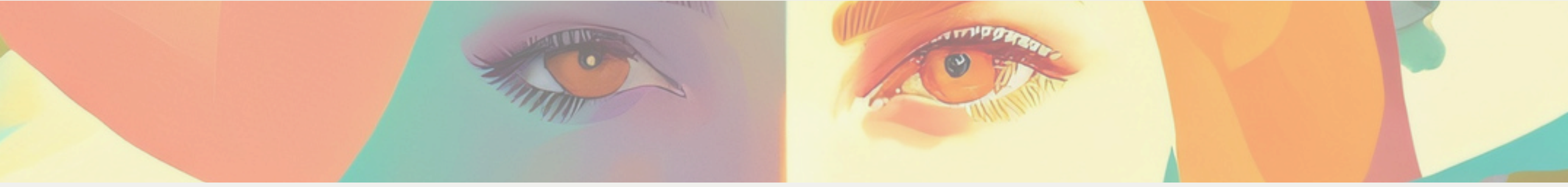
Tikslas:

Suprasti asmenybės tobulėjimą kaip kasdienio gyvenimo dalį, o ne tik kaip didelių pokyčių rezultatą.
Suprasti, kad tikslai gali būti nedideli, trumpalaikiai ir lankstūs.
Nustatyti vieną realistišką kitą žingsnį, kuris jiems atrodo įmanomas.
Išbandyti tikslų nustatymą pasitelkiant kūną ir vaizduotę, o ne vien tik mąstymą.
Pagalvokite, kas jiems padeda jaustis tvirtai įsitvirtinusiais (šaknys) ir kas suteikia jiems kryptį ar viltį (sparnai).

Šaltiniai:

Kėdės, susodintos ratu.
Išspausdinti fokusinės grupės citatos (trumpi ištraukos)*
Virvė arba lipni juosta ant grindų.
Kortelės arba popierinės etiketės *(„Šiandien“, „Kitą savaitę“, „Po mėnesio“)*.
Popierius ir rašikliai.
Pasirinktiniai atspausdinti šablonai.
Atvira erdvė.
„Roots & Wings“ atvirukai
(galima atsisiųsti iš partnerių organizacijų tinklalapių, adresai pateikti papildomo vadovo pabaigoje).

*Korteles su citatomis galite atsisiųsti čia:
https://www.canva.com/design/DAG_DkcLADM/JiJ99x1lU85V6iVs59azcA/view?utm_content=DAG_DkcLADM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h6b7cf3f729



Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Sukurti saugią ir palankią aplinką bei pristatyti tikslų nustatymą kaip nedidelius, realistiškus žingsnius, susijusius su kasdieniu gyvenimu.	10 min.
Informacija	Asmeninis tobulėjimas ir tikslai kasdieniame gyvenime. Padėkite dalyviams suprasti, kad asmeninis tobulėjimas ir tikslai yra kasdienio gyvenimo dalis. Sumažinkite baimę ir apsunkinimą, susijusius su tikslų nustatymu.	15 min.
Praktinė užduotis Nr. 1	Tikslo nustatymas per kūną. Patirkite tikslų nustatymą per kūną. Supraskite, kad tikslai gali būti nedideli, trumpalaikiai ir realistiški.	20 min.
Praktinė užduotis Nr. 1	Tikslo suskaidymas į mažus žingsnius. Padėkite dalyviams aiškiai apibrėžti asmeninį tikslą ir nustatyti realistiškus tolesnius žingsnius, Stiprinkite veikimo jausmą be spaudimo.	20 min.
Uždarymas / Atsiliepimai	Kalbėjimas apie save. Padėkite dalyviams saugiai pristatyti save, įvardijant jausmus ir poreikius be savikaltės ar spaudimo.	15 min
Uždarymas ir apmąstymai	Padėkite integruoti išmoktą medžiagą. Sustiprinkite stabilumą ir kryptį. Užbaikite sesiją ramiai ir pagarbiai.	10 min.



5 modulis
Asmeninis tobulėjimas ir tikslų nustatymas

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Sukurkite saugią ir palankią aplinką.
Pristatykite asmeninio tobulėjimo ir tikslų nustatymo temą realistiškai, neperkraunant dalyvių.
Susiekite tai su moterų kasdieniu gyvenimu.

Reikmenys:

Sėdėjimas ratu.
Kėdės.

Pasveikinkite dalyves ir trumpai prisistatykite. Paaiškinkite, kad šiandienos sesija skirta mažoms žingsnelėms ir kasdieniams pokyčiams, o ne dideliems gyvenimo sprendimams. Pabrėžkite, kad tikslai gali būti paprasti, trumpalaikiai ir lankstūs. Paskatinkite apmąstymus užduodamos švelnius klausimus, pavyzdžiui: *„Kas šiuo metu atima iš jūsų daugiausia energijos?“* arba *„Kas palengvintų jūsų kasdienį gyvenimą?“* Dalyvavimas yra savanoriškas, o klausymasis ir tyla taip pat yra vertingi.

Sveikinimas ir įvadas
Šio įžanginio etapo tikslas – sumažinti spaudimą ir baimę, susijusią su tikslų nustatymu.

- Naudokite paprastą, kasdieninę kalbą. Venkite tokių terminų kaip ilgalaikiai tikslai, karjeros planavimas ar gyvenimo vizija.

Nuo pat pradžių pabrėžkite: *„Čia nekalbama apie visos jūsų gyvenimo pertvarką. Kalbama apie tai, kad pastebėtumėte mažus žingsnelius, kurie atrodo įmanomi.“*

Keldami įvadinius klausimus:

- jie turi būti susiję su kasdieniu gyvenimu
- priimkite trumpus atsakymus, gestus ar tylą
- dar neskatinkite dalyvių apibrėžti „tikslo“

Priimkite neapibrėžtumą kaip normalią būseną:
„Daugelis žmonių nėra įpratę galvoti apie tikslus – ir tai visiškai normalu.“

Pagrindinė žinutė, kurią reikia kartoti:
„Pakanka mažų žingsnelių.“



5 modulis
Asmeninis tobulėjimas ir tikslų nustatymas

Informacija

Tikslas:

Padėkite dalyviams suprasti, kad asmeninis tobulėjimas ir tikslai yra kasdienio gyvenimo dalis.
Sumažinkite baimę ir slegiančius jausmus, susijusius su tikslų nustatymu.

Reikmenys:

Sėdėjimas ratu.
Kėdės.
Išspausdinti fokusinių grupių citatai (trumpi ištraukos).

Asmenybės tobulėjimą pristatykite kaip nedidelius kasdienius pokyčius, o ne kaip didelius gyvenimo planus. Išnagrinėkite, ką „tikslas“ gali reikšti kasdieniame gyvenime (pvz., jaustis ramiau, turėti daugiau tvarkos, prašyti pagalbos). Naudokite trumpas citatas iš fokusinių grupių, kad atspindėtumėte dalyvių tikrąsias patirtis ir normalizuotumėte neapibrėžtumą dėl tikslų.

Asmeninis tobulėjimas ir tikslai kasdieniame gyvenime
Šios dalies tikslas – kad asmeninis tobulėjimas ir tikslų nustatymas atrodytų pažįstami, žmogiški ir nekeliančios grėsmės, ypač moterims, kurios daugiausia dėmesio skiria kasdieniam išgyvenimui.

1. Nustatykite toną (svarbu).

Pradėkite nuo lūkesčių sumažinimo:
„Šiandien nekalbėsime apie didelius gyvenimo planus ar ilgalaikius tikslus. Kalbėsime apie kasdienį gyvenimą ir mažus žingsnelius.“
Venkite tokių žodžių kaip sėkmė, pasiekimas, ateities planavimas.

2. Dirbkite su fokusinės grupės citatomis.

Išdėliokite citatų korteles ant grindų arba stalo taip, kad jos būtų matomos.
Pasirinkite 3–6 trumpas citatas (jas galite keisti priklausomai nuo grupės).
Perskaitykite juos garsiai ir lėtai arba pakvieskite dalyvius perskaityti tyliai.
Pavyzdinis įvadinis tekstas:
„Tai yra sakiniai, kuriuos ištarė tikros moterys mūsų fokusinėse grupėse. Pažiūrėkite, ar kuris nors iš jų jums atrodo pažįstamas.“



3. Skatinkite švelnų pripažinimą (o ne diskusiją)

Užduokite vieną paprastą klausimą, pavyzdžiui:

„Ar atpažinote save kuriame nors iš jų?“

„Ar yra bent vienas sakinys, kuris šiuo metu atrodo artimas jūsų gyvenimui?“

Dalyviai gali:

- parodyti kortelę
- paimti vieną
- pagalvoti
- arba tylėti

Visi atsakymai yra teisingi.

4. Pakeiskite požiūrį į asmenybės tobulėjimą.

Naudokite paprastą, raminančią kalbą:

„Asmeninis tobulėjimas nereiškia, kad turite keisti save. Tai gali reikšti, kad jūsų gyvenimas taps šiek tiek lengvesnis, ramesnis ar aiškesnis.“

Galite pridurti:

„Kartais asmeninis tobulėjimas – tai tiesiog pastebėjimas, kas jau veikia.“

5. *P*ristatykite mažų tikslų idėją.

Kol dar neaiškinate metodų, pasakykite kažką panašaus į:

„Tikslas nebūtinai turi būti didelis. Net labai maži žingsniai, pavyzdžiui, 0,5, jau yra svarbūs.“

Čia dar nekalbėkite apie skalės metodą ar augimo modelį.

Tai daroma tik tam, kad dalyviai psichologiškai pasiruoštų.

6. Švelniai užbaigkite informacinę dalį.

Baigkite įtvirtinančiu sakiniu, pavyzdžiui:

„Jei šiandien išeisite su tik viena maža mintimi ar jausmu, to pakaks.“

Prieš pereidami toliau, trumpai pauzuokite.

Pagrindinės mintys, kurias reikia pakartoti:

„Jūs neatsilikote.“

„Maži žingsniai yra tikri žingsniai.“

„Nesvarbu, jei dar nežinote.“



5 modulis
Asmeninis tobulėjimas ir tikslų nustatymas

Praktinė užduotis Nr. 1

Tikslas:

Dalyviai tyrinėja paprastą asmeninį tikslą, fiziškai išsirinkdami vietą laiko juostoje, pažymėtoje „Šiandien – Kita savaitė – Vienas mėnuo“.
Judėdami ir sąmoningai stebėdami, dalyviai pastebi, kaip skirtingi žingsniai jaučiasi kūne ir protu.
Dalyvavimas yra savanoriškas; stebėjimas taip pat yra priimtinas.

Reikmenys:

Virvė arba lipni juosta ant grindų.
Kortelės arba popierinės etiketės: „Šiandien“, „*Kita* savaitė“, „*Vienas mėnuo*“.
Atvira erdvė.

Tikslo nustatymas per kūno patirtį

Šis pratimas padeda dalyviams pajusti tikslus, o ne tik juos apmąstyti.

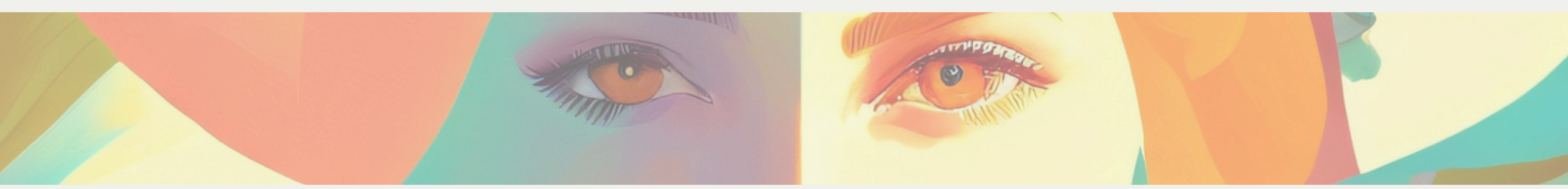
1. Paruoškite erdvę

Ant grindų padėkite virvę, siūlą arba lipnią juostelę.
Pažymėkite tris aiškius taškus:
Šiandien / Kitą savaitę / Po mėnesio
Įsitikinkite, kad yra pakankamai vietos saugiai judėti.

2. Nustatykite rėmus (labai svarbu)

Pasakykite kažką panašaus į:
„Šiandien nereikia nieko nuspręsti. Svarbu pastebėti, kas atrodo įmanoma.“
Pabrėžkite:

- nėra teisingos ar neteisingos vietos stovėti
- stebėjimas yra dalyvavimas
- leidžiama žengti atgal arba sustoti



3. Susijunk su savo kūnu

Pakvieskite dalyvius pradėti nuo „Šiandien“.

Žodžiu juos nukreipkite:

„Pajuskite, kaip jūsų pėdos liečia žemę“; „Atkreipkite dėmesį į savo kvėpavimą“; „Būtent čia jūs esate dabar.“

Padarykite kelių sekundžių pauzę.

4. Pasiūlykite nustatyti nedidelį tikslą.

Paprašykite dalyvių pagalvoti apie vieną nedidelį dalyką, kurį jie norėtų pakeisti ar išbandyti.

Pavyzdžiai (tik jei reikia):

Pradėti rytą ramiau; vieną kartą paprašyti pagalbos; skirti laiko poilsiui; atlikti vieną nedidelę užduotį.

Pabrėžkite: *„Tai nebūtinai turi būti didelis ar svarbus tikslas.“*

5. Judėjimas išilgai linijos.

Pakvieskite dalyvius (po vieną arba visus kartu):

- žengti kelis žingsnius link „Kitos savaitės“
- sustoti
- atkreipti dėmesį į tai, kaip tai jaučiasi kūne
- Tada, jei norite, pakvieskite juos pažvelgti į „Vieną mėnesį“ (visi pasirinkimai yra tinkami):
- Jie gali priartėti
- Jie gali likti ten, kur yra
- Jie gali žengti atgal

6. Įtraukite augimo modelį

Trumpai jį pristatykite, pasinaudodami pačia fraze:

„Kartais pasilikti ten, kur esate, reiškia likti komforto zonoje. Mažas žingsnis gali reikšti mokymąsi ar augimą. Per didelis atstumas gali atrodyti slegiantis.“

Kalbėkite trumpai. Schemų nereikia.

7. Įtraukite „linijėlės metodą“.

Vėl pasinaudokite kūno pavyzdžiu:

„Jei „Šiandien“ yra 0, o „Vienas mėnuo“ – 10, netgi šiek tiek priartėjus galima būti 0,5 arba 1.“

Pakvieskite dalyvius atkreipti dėmesį: *„Koks skaičius jums atitiktų šį žingsnį?“*

Atsakyti garsiai nebūtina.

8. Švelniai užbaikite pratimą.

Pakvieskite visus grįžti į neutralią erdvę arba atsisėsti.

Pasakykite: *„Koks žingsnis bebūtų, kurį šiandien pasirinkote, to pakanka.“*

Prieš pereidami toliau, padarykite pauzę.



5 modulis
Asmeninis tobulėjimas ir tikslų nustatymas

Praktinė užduotis Nr. 2

Tikslas:

Padėkite dalyviams aiškiau suformuluoti asmeninį tikslą ir nustatyti realistiškus tolesnius žingsnius.
Stiprinkite veikimo jausmą be spaudimo.

Reikmenys:

Popierius ir rašikliai.
Pasirinktinai – atspausdinti šablonai.

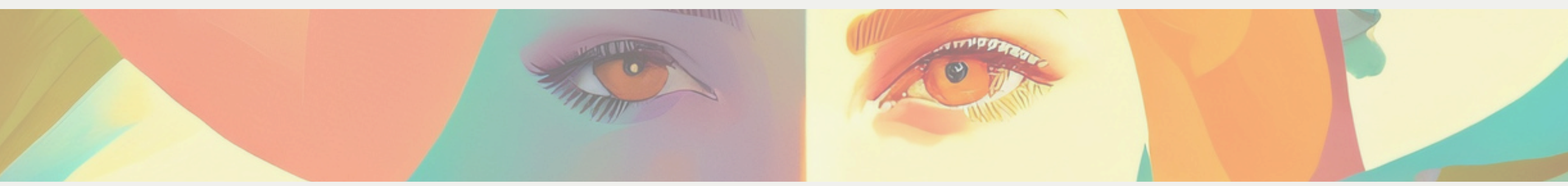
Individualus arba poromis atliekamas refleksijos užsiėmimas, kurio metu dalyviai, rašydami arba piešdami paprastus piešinius, suskaido nedidelį asmeninį tikslą į įveikiamus etapus. Pagrindinis dėmesys skiriamas aiškumui ir realistiškumui, o ne įsipareigojimui ar tobulumui.

Tikslo suskaidymas į mažus žingsnius

Šis užsiėmimas padeda praktiškai išgryninti tikslus, o ne apdoroti emocijas.

1. Nustatykite aiškias ribas (svarbu).
   Pasakykite kažką panašaus į: *„Tai nėra terapija, ir jums nereikia gilintis. Mes tiesiog nagrinėjame vieną nedidelį tikslą ir tai, kaip jis galėtų atrodyti realiame gyvenime.“*
   Nuraminkite:
   - dalyviai patys pasirenka, kiek nori pasidalinti
   - rašymas ar piešimas skirtas jiems patiems

2. Pasirinkite VIENĄ formatą (nemaišykite).
   A variantas – „Mažų žingsnelių“ darbalapis (įkvėptas SMART metodo, supaprastintas)
   Pakvieskite dalyvius užrašyti:
   - Mano nedidelis tikslas (vienu sakiniu).
   - Kodėl tai man svarbu: (neprivaloma)
   - Vienas labai mažas žingsnis, kurį galėčiau žengti.
   - Kas galėtų man padėti žengti šį žingsnį.
   - Kas galėtų tai apsunkinti.
   Venkite SMART terminologijos – tiesiog naudokitės struktūra.



Variantas B – „Žingsnių upė“ (įkvėptas pasakojimo, lengvas).
Padėti dalyviams vizualiai įvertinti, kur, jų nuomone, jie yra šiuo metu, ir nustatyti vieną nedidelį kitą žingsnį, kuris jiems atrodo įmanomas.
Tai praktinis orientacinis pratimas, o ne terapija ir ne emocinis apdorojimas.

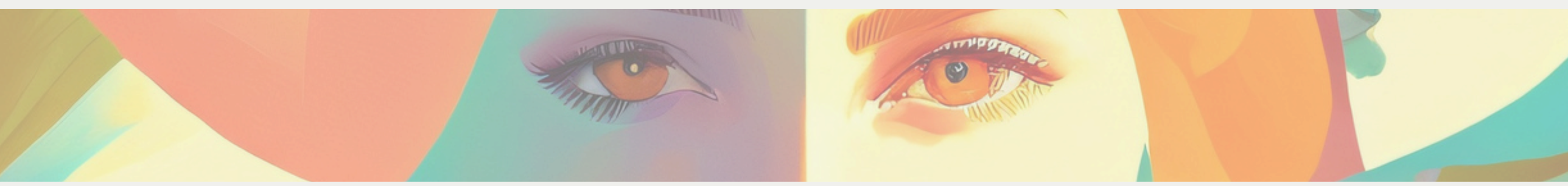
1 žingsnis: Nustatykite aiškias ribas (labai svarbu)
Prieš pradėdami, pasakykite kažką panašaus į: *„Tai nėra terapija ir čia nesvarbu, ar gerai piešiate. Upe tiesiog paprastai pažiūrėsime, kur esate ir koks galėtų būti vienas mažas žingsnis.“*

- Pabrėžkite:
- nėra teisingo ar neteisingo piešinio
- detalės nėra būtinos
- niekas neinterpretuos piešinio

2 žingsnis – Nupieškite upės liniją (1–2 minutės)
Išdalinkite popieriaus lapus ir rašiklius.
Pasakykite: *„1 žingsnis. Nupieškite vieną upę. Tik vieną liniją.“ „Ji gali būti tiesi arba banguota.“ „Ji neturi atrodyti gražiai.“ „Prašau, darykite tai dabar.“*
Padarykite 30–60 sekundžių pauzę. Vaikščiokite lėtai. Nieko daugiau nesakykite, nebent kas nors užstrigtų.
Jei kas nors pasakys: *„Negaliu nupiešti“, atsakykite: „Tiesiog nubrėžkite liniją. To pakanka.“*

3 žingsnis – Pažymėkite „kur esu dabar“ (2 minutės)
Pasakykite: *„3 žingsnis. Pažymėkite, kur, jūsų manymu, esate dabar.“ „Uždėkite tašką bet kurioje upės vietoje.“ „Jei norite, šalia taško parašykite vieną žodį.“*
Žodžių pavyzdžiai (pasakykite tik jei reikia):
„pavargęs“, „įstrigęs“, „gerai“, „užsiėmęs“, „pradedu“, „sutrikęs“, „ramus“.
Tada pasakykite: *„Šis taškas tiesiog rodo, kaip jaučiatės šiandien.“*
Padarykite 60 sekundžių pauzę.
Jei kas nors paklaus: *„Kur tiksliai turėčiau jį pažymėti?“, atsakykite: „Bet kur, kur pasirinksite. Nėra vienintelės teisingos vietos.“*

4 žingsnis – Pridėkite VIENĄ mažą kitą žingsnį (3–4 minutės).
Lėtai pasakykite: *„3 žingsnis. Dabar nubrėžkite VIENĄ mažą žingsnį į priekį.“*
„Pasirinkite TIK VIENĄ iš šių trijų variantų.“
Tada kalbėdami pirštu nurodykite kiekvieną variantą:
„Upės vingis.“
„ARBA nedidelė sala.“
„ARBA trumpa rodyklė.“
Tada pasakykite: *„Pasirinkite vieną. Ne du. Ne tris. Tik vieną.“*
Tuoj pat pridėkite: *„Tai nėra galutinis tikslas.“ „Tai tik kitas mažas žingsnelis.“*
Tada duokite konkretų nurodymą, kad jie neturėtų spėlioti: *„Padėkite savo vingį / salelę / rodyklę arti savo taško. Ne toli.“*
Padarykite 2 minučių pertrauką.



Jei kas nors paklaus: *„Ką reiškia šis lankas?“* (arba salelė / rodyklė):
Pasakykite būtent taip (be jokių aiškinimų): *„Tai nieko ypatingo nereiškia. Tai tiesiog būdas popieriuje parodyti „kitas žingsnis“.“ „Jūsų užduotis – pasirinkti vieną ir jį nupiešti šalia savo taško.“* Jei kas nors nupieš visus tris, maloniai pasakykite: *„Prašau pasirinkti vieną ir kitus perbraukti. Mums reikia tik vieno kito žingsnio.“*

5 žingsnis – Pavadinkite kitą žingsnį paprastais žodžiais (2 minutės)
Tai visiškai pašalina interpretaciją.
Pasakykite: *„5 žingsnis. Parašykite VIENĄ trumpą sakinį šalia savo lenkimo / salelės / rodyklės.“ „Pradėkite taip: ‚Mano kitas mažas žingsnis yra...‘“*
Pateikite pavyzdžių (naudokite tik 2–3, neperkraukite):

- „Mano kitas mažas žingsnis – eiti 10 minučių pasivaikščioti.“
- „Mano kitas mažas žingsnis – paprašyti vieno žmogaus pagalbos.“
- „Mano kitas mažas žingsnis – paskambinti vienam žmogui.“
- „Mano kitas mažas žingsnis – pailsėti 30 minučių.“
- „Mano kitas mažas žingsnis – užsirašyti vieną planą rytojui.“

Jei kas nors negali rašyti: „*Gali parašyti tik vieną žodį*.“ (pvz., pasivaikščioti, paskambinti, pailsėti, paprašyti)

6 žingsnis – Pridėkite VIENĄ pagalbą ir VIENĄ sunkumą (neprivaloma, bet struktūruota) (3–4 minutės)
Pasakykite: *„6 žingsnis yra neprivalomas. Jei norite, pridėkite du dalykus:“*
A) Vieną dalyką, kuris padeda.
Pasakykite: *„Prie upės užrašykite vieną žodį: „Kas man padeda?““*
Pavyzdžiai (tik jei reikia): „pagalba“, „laikas“, „draugas“, „rutina“, „tyla“, „muzika“.
B) Vieną dalyką, kuris apsunkina.
Pasakykite: *„Parašykite vieną žodį: ‚Kas apsunkina?‘“*
Pavyzdžiai (tik jei reikia): „nuovargis“, „baimė“, „laiko trūkumas“, „stresas“, „skausmas“.
Tada nustatykite aiškią ribą: *„Šiandien mes to nesprendžiame. Mes tik pastebime.“*

Pasidalijimas (jei grupėje jaučiamasi saugiai, 3–5 minutės). Pasakykite: *„Jei norite, pasidalinkite tik vienu sakiniu: ‚Mano kitas mažas žingsnis yra...‘“ „Paaiškinimų nereikia.“*
Jei kas nors pradeda pasakoti ilgą istoriją, švelniai pertraukite ir nukreipkite: „Ačiū. Šiam pratimui apsiribosime vienu sakiniu: ‚Mano kitas mažas žingsnis yra...‘“

Uždarymas. Pasakykite: *„Šiandien užteks.“ „Maži žingsniai yra tikri žingsniai.“ „Galite pasiimti savo lapą su savimi. Jis yra jūsų.“*

Moderatoriaus „Reikia / Nereikia“
REIKIA: išlaikyti lėtą tempą / kartoti „tik vienas kitas žingsnis“ / pasiūlyti „pakanka vienos eilutės“ / švelniai nukreipti, jei kas nors per daug gilinasi
NEDARYKITE: neinterpretuokite upės, vingių, salų, rodyklių / neklauskite „kodėl“ klausimų / nesiekite susieti to su vaikyste, trauma, praeitimi / neduokite patarimų ar sprendimų / nekomentuokite piešinių kokybės



5 modulis
Asmeninis tobulėjimas ir tikslų nustatymas

Uždarymas ir apmąstymai

Tikslas:

Padėkite integruoti išmoktą medžiagą.
Sustiprinkite ryšį su žeme ir kryptį.
Užbaikite sesiją ramiai ir pagarbiai.

Reikmenys:

Sėdėjimas ratu.
Kėdės.
„Šaknys ir sparnai“ atvirukai.

Dalyviai apmąsto, kas jiems suteikia atramą („Šaknys“) ir kas suteikia kryptį ar viltį („Sparnai“). Naudodamiesi „Šaknų“ ir „Sparnų“ atvirukais, jie pasirenka vieną dalyką, kurį nori išsinešti iš šio užsiėmimo. Pasidalinti savo pasirinkimu nėra privaloma.

Šio užsiėmimo pabaigos tikslas – integracija ir apibendrinimas, o ne vertinimas ar motyvacija.

1. Aiškiai apibrėžkite kontekstą.

Pasakykite kažką panašaus į: *„Dabar mes nieko nenusprendžiame. Tai tiesiog akimirka, skirta pastebėti, kas jus palaiko ir kas suteikia jums kryptį.“*
Kalbėkite lėtai ir ramiai.

2. Pristatykite „Šaknis ir sparnus“ (simboliškai, paprastai).

Paaiškinkite paprasta kalba:

- Šaknys = tai, kas mane išlaiko ant žemės, suteikia stabilumą ir paramą.
- Sparnai = tai, kas man suteikia kryptį, energiją ar viltį.

Venkite metaforų, kurios peržengia šio paaiškinimo ribas.

3. Dirbkite su atvirukais.

Išdėliokite „Šaknys ir sparnai“ atvirukus ant grindų arba stalo.
Pakvieskite dalyvius:

- pasirinkti vieną atviruką, kuris jiems šiuo metu labiausiai tinka, arba
- pasirinkti vieną „Šaknį“ ir vieną „Sparną“, jei nori

Aiškiai pasakykite: *„Nėra teisingo pasirinkimo. Jums nereikia aiškinti, kodėl pasirinkote būtent tą atviruką.“*



4. Neprivaloma apmąstymų dalis (labai trumpa).

Pasiūlykite vieną paprastą variantą (pasirinkite tik vieną): *„Kas paskatino jus pasirinkti šią kortelę?“ arba „Koks žodis, jūsų nuomone, tinka šiai kortelei?“*

Dalyviai gali:

- pasakyti vieną žodį
- parodyti kortelę
- linktelėti galva
- tylėti

Visos galimybės yra tinkamos.

5. Švelniai sugrįžkite prie tikslų.

Jei tinka, pasakykite: *„Kartais mūsų kitas žingsnis išauga iš tvirtų šaknų. Kartais sparnai suteikia mums drąsos pabandyti.“*

Neprašykite dalyvių aiškiai susieti kortelę su savo tikslu.

6. Užbaikite sesiją.

Baigkite aiškiu ir apibendrinančiu sakiniu, pavyzdžiui: *„Ačiū už jūsų dalyvavimą šiandien. Viskas, ką pastebėjote ar pasirinkote, yra pakankama.“*

Padarykite trumpą pauzę, tada aiškiai atsisveikinkite.

Svarbūs priminimai moderatoriams

- Neinterpretuokite kortelių pasirinkimų.
- Neskatinkite dalyvių dalytis savo istorijomis.
- Nesuapibendrinkite dalyvių pasakojimų.
- Tyla yra tinkamas užbaigimas.

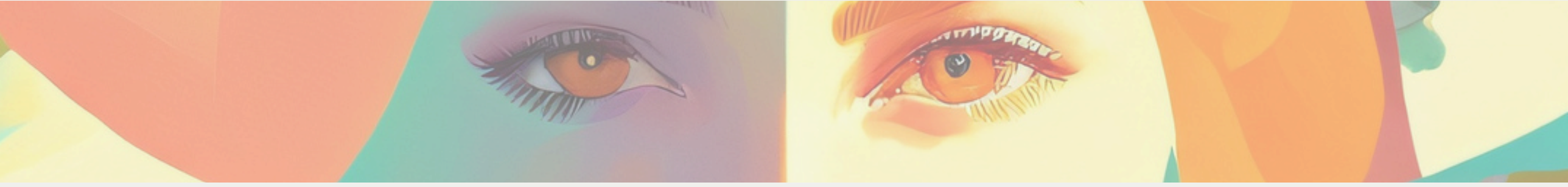


Atrask savo šaknis

6 modulis

Komandinis darbas

59 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: VIDUTINIS / PAŽENGUSIŲJŲ
vedėja GALI PASIRINKTI PRATIMUS ATSIŽVELGDAMA Į GRUPĘ

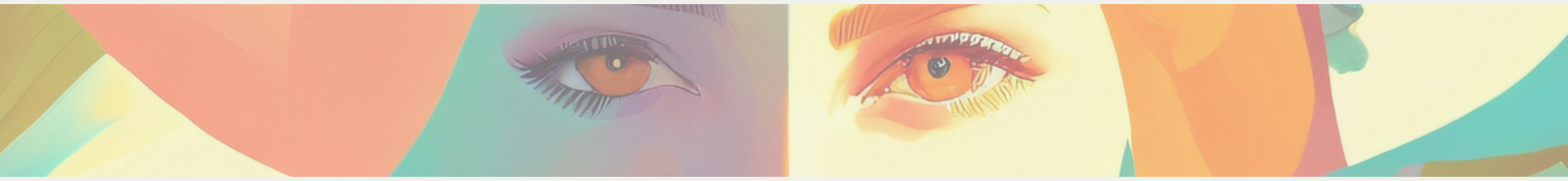
TRUKMĖ: 1,5 val.

TINKA VISOMS MOTERIMS,
YPAČ TOMS, KURIOS NORI APMĄSTYTI SAVO VAIDMENĮ KOMANDOJE,
MOTERIMS, VADOVAUJANČIOMS KOMANDOMS

Tikslas: Suteikti moterims galimybes veiksmingai bendradarbiauti, stiprinant komandinį darbą, tarpusavio paramą ir įvairovės vertinimą per praktinę patirtį.

Ištekliai: Didelė patalpa, kurioje yra pakankamai vietos judėti. Stalai ir kėdės, projektorius ir (arba) baltoji lenta, rašikliai ir popierius, projekto skaidrės su pagrindinėmis sąvokomis, kortelėse užrašyti darbo komandos vaidmenys, didelis stalas, perdirbtos medžiagos (kartonas, indai ir pan.), lipni juosta ir viela.

Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Komandos ryšio stiprinimas per kūną ir įvairovės supratimas.	15 min.
Informacija	Susipažinti su komandiniu darbu ir jį suprasti.	30 min.
Praktinė užduotis	Suprasti komandos narių vaidmenis, sukuriant struktūrą iš	15 min.
Refleksija	Skatinti savianalizę apie komandinį darbą, padėti asmenims suprasti savo įgimtus bruožus ir gebėjimus,	15 min.
Uždarymas / Atsiliepimai	Savarankiškas įvertinimas, ko buvo išmoko per seminarą, ir	15 min



6 modulis – Komandinis darbas

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Komandos ryšio stiprinimas per kūną ir įvairovės supratimas.

Reikmenys:

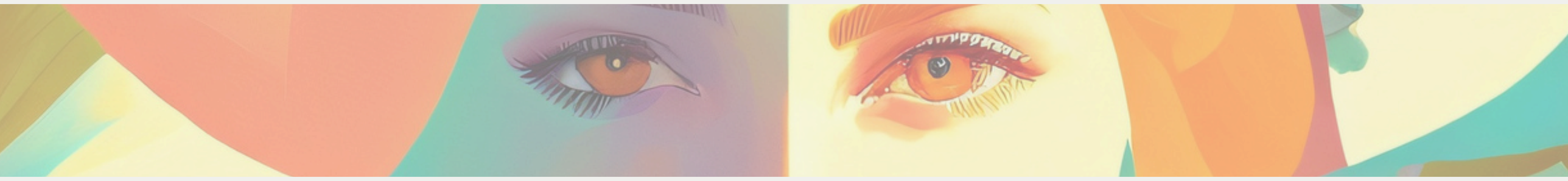
Didelė patalpa, kurioje yra pakankamai vietos judėti.
Judėjimas po patalpą.

Susirinkę į ratą, kiekvienas dalyvis atlieka gestą arba nedidelį judesį.

Atliekame juos visi kartu.

Kartojame juos po vieną, o kiti juos kartoja, kad išmoktų.

Iš visų gestų sudaroma grupinė seka, tarsi choreografija, sukurta iš atskirų gestų.



6 modulis – Komandinis darbas

Informacija

Tikslas:

Susipažinti su komandiniu darbu ir jį suprasti.

Ištekliai:

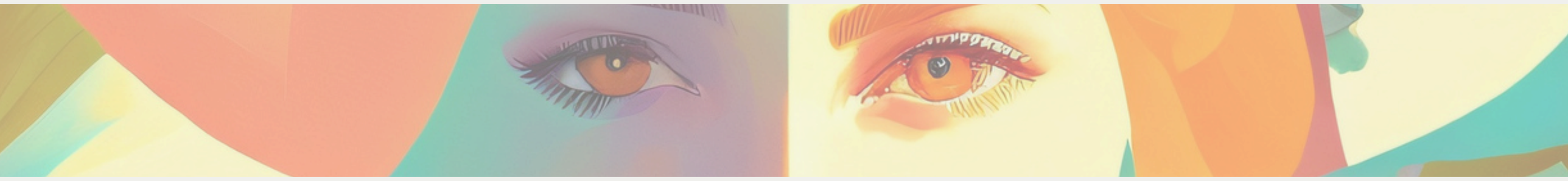
Atsisėskite ratu.
Stalai ir kėdės.
Projektorius ir (arba) baltoji lenta.
Rašikliai ir popierius.
Pateikite skaidres su pagrindinėmis sąvokomis.

- Kas yra komanda?
- Komandinio darbo privalumai.
- Veiksmingos komandos pagrindiniai elementai.
- Būtini įrankiai komandos veiksmingumui užtikrinti.
- Komandos dinamika ir vaidmenys (Belbin).
- Žmogaus poreikiai darbo vietoje.

1. **Kas yra komanda? Grupė ir komanda:**
   Grupė: žmonių, turinčių bendrą interesą, bet ribotai koordinuojančių savo veiksmus, susibūrimas.
   Komanda: asmenų grupė, aktyviai bendradarbiaujanti, turinti aiškiai apibrėžtus vaidmenis ir besidalijanti atsakomybe siekdama bendro tikslo.

2. **Komandinio darbo privalumai.**
   Didesnis kūrybiškumas ir inovacijų gausa.
   Didesnis atsparumas pokyčiams.
   Bendros atsakomybės ir mažesnė rizika.
   Emocinė gerovė ir priklausymo jausmas.

3. **Veiksmingos komandos pagrindiniai elementai.**
   Aiški komunikacija: atviras informacijos srautas, aktyvus klausymasis.
   Pasitikėjimas ir pagarba: bendradarbiavimo pagrindas.
   Vienas kitą papildantys vaidmenys: kiekvienas narys prisideda savo unikaliomis stiprybėmis.
   Konfliktų valdymas: konstruktyvus skirtumų sprendimas.



4. B**ūtini įrankiai komandos efektyvumui užtikrinti.**

   Laiko valdymas: reaktyvus, aktyvus, proaktyvus.

   - Reaktyvus: veikia tik tada, kai kyla problemų.
   - Aktyvus: pagrindinis planavimas ir kasdienis prioritetų nustatymas.
   - Proaktyvus: scenarijų ir rizikos numatymas, strateginis planavimas.

   Susitikimų valdymas: tipai ir etapai.

   Tipai:

   - Informacinis
   - Sprendimų priėmimo
   - Idėjų generavimas
   - Tolesnių veiksmų

   Etapai**:**

   - Pasirengimas: Tikslas, aiški darbotvarkė, apibrėžti vaidmenys.
   - Vykdymas: Laiko valdymas, aktyvus dalyvavimas.
   - Užbaigimas ir tolesni veiksmai: apibendrinimas, užduočių paskirstymas, atsakomybė.

   Darbotvarkės tvarkymas.

   - Nustatykite prioritetus.
   - Skirkite laiko intervalus.
   - Paskirkite atsakomybę.
   - Išankstinis darbotvarkės pateikimas padidina susitikimo produktyvumą 30 %.

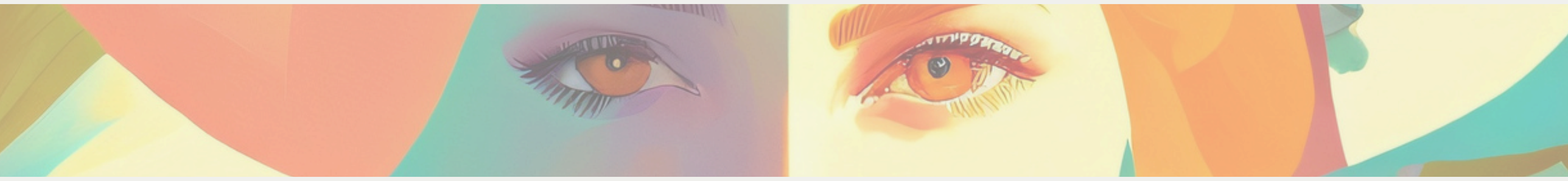
5. K**omandos dinamika ir vaidmenys (Belbin).**

   - Veiklos vaidmenys: formuotojas, įgyvendintojas, užbaigėjas, užbaigėjas.
   - Socialiniai vaidmenys: koordinatorius, komandos narys, išteklių ieškotojas.
   - Intelektualūs vaidmenys: stebėtojas-vertintojas, specialistas.

6. Ž**mogaus poreikiai darbo vietoje.**

   (Remiantis Maslow hierarchija ir motyvacija darbo vietoje)

   - Saugumas: darbo vietos saugumas, stabilios sąlygos.
   - Priklausomybė: Darnios, palaikančios komandos.
   - Pripažinimas: grįžtamasis ryšys, matomumas, įvertinimas.
   - Savirealizacija: sudėtingi projektai, atitinkantys tikslą.



Praktinė užduotis

Tikslas:

Suprasti komandos narių vaidmenis, sukuriant struktūrą iš paprastų medžiagų.

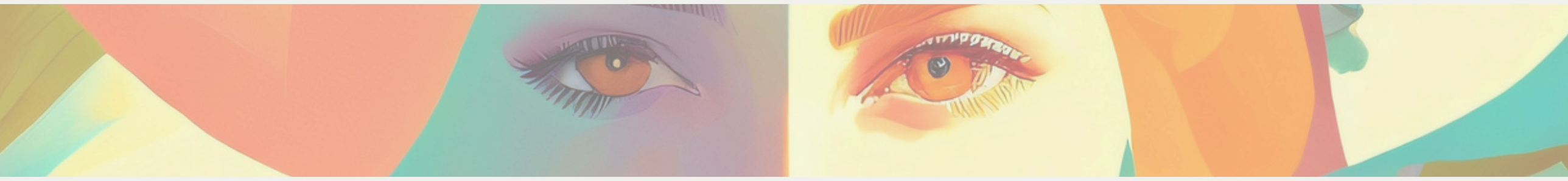
Priemonės:

Kortelėse užrašyti komandos narių vaidmenys.
Didelis stalas.
Perdirbtos medžiagos (kartonas, indai ir pan.), lipni juosta ir viela.

Komandos vaidmenys užrašyti ant kortelių ir atsitiktine tvarka išdalinti.

Naudodama perdirbtas medžiagas, lipnią juostelę ir vielą, komanda turi sukurti konstrukciją arba skulptūrą.

Atsiliepimai:
Stebima besiformuojanti dinamika, bendravimas ir vaidmenys.



Refleksija

Tikslas:

Skatinti savianalizę komandinio darbo tema, padėti dalyviams suprasti savo įgimtus bruožus ir gebėjimus, taip pat savo vaidmenį grupėje.

Reikmenys:

Sėdėjimas ratu ir dalijimasis įspūdžiais.

Savirefleksija ir apibendrinimas:

- Kas pavyko, o kas ne?
- Kaip jaučiausi atlikdamas šį vaidmenį?
- Kokį vaidmenį norėčiau būti atlikęs?
- Ką man davė šios užduoties atlikimas kartu su kitais?
- Kokiose realaus gyvenimo situacijose būtinas komandinis darbas?
- Kokią asmeninę stiprybę atradau per šią sesiją?
- Kur galiu įžvelgti komandinio darbo įtaką savo kultūriniame pavelde?

Uždarymas ir refleksija

Tikslas:

Savarankiškas seminaro metu įgytų žinių įvertinimas ir komandos emocinis stiprinimas.

Reikmenys:

Didelė patalpa, kurioje yra pakankamai vietos judėti.
Judėjimas po patalpą.

Susėskite ratu:

- 1 raundas: Kiekvienas dalyvis vienu žodžiu išreiškia, ko jį išmokė seminaras.
- 2 raundas: Kiekvienas dalyvis vienu žodžiu išreiškia, ko jį išmokė komanda.
- 3 raundas: Kiekvienas dalyvis gestu išreiškia, kaip jaučiasi.
  Pakartojame gestus, kurdami naują choreografiją.

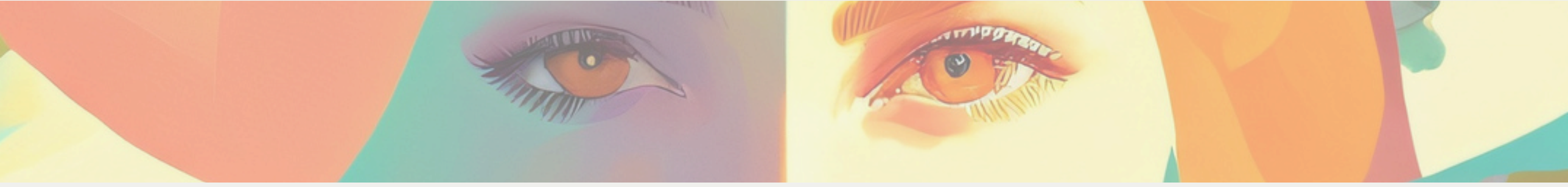


Išskleisk sparnus

7 modulis

Vadovavimas

66 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: VIDUTINIS / PAŽENGUSIŲJŲ
vedėja GALI PASIRINKTI PRATIMUS ATSIŽVELGDAMA Į GRUPĘ

TRUKMĖ: 1,5 val.

TINKA VISOMS MOTERIMS,
YPAČ TOMS, KURIOS VADOVAUJA KOMANDOMS, PROFESINĖJE APLINKOJE ARBA ŠEIMOJE

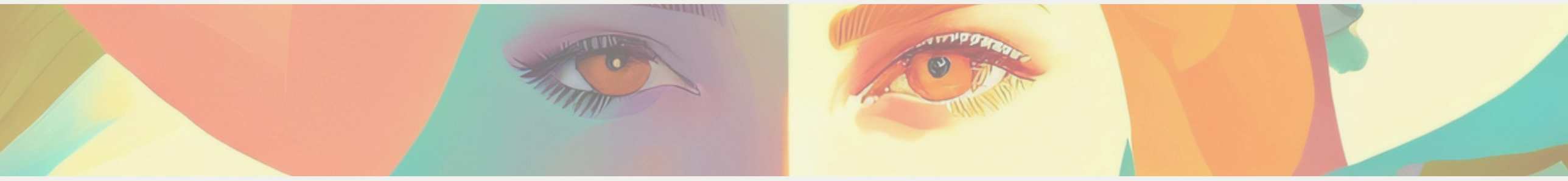
Tikslas:

Stiprinti asmeninį lyderystės gebėjimą, skatinant savimonę, pasitikėjimą savimi, refleksiją ir lyderystės įgūdžių praktinį pritaikymą.

Ištekliai:

Didelė patalpa, kurioje yra pakankamai vietos judėti. Sėdėti ratu, stalai ir kėdės, projektorius ir (arba) lentos rašikliai bei popierius, skaidrės su pagrindinėmis sąvokomis, išspausdintas motyvacijos sąrašas, kurį reikia turėti omenyje seminaro metu, dviejų spalvų kortelės, žymekliai ir rašikliai.

Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Sugriauti ledus, užmegzti ryšį tarp dalyvių ir ugdyti kūno sąmoningumą kaip	15 min.
Informacija	Teorinis paaiškinimas: Susipažinti su lyderystės sąvoka, jos rūšimis ir įgūdžiais bei jų	30 min.
Praktinė užduotis	Nustatyti savo lyderystės stilių ir susipažinti su kitais stiliais.	15 min.
Refleksija	Apmąstykite, kokie lyderiai esame, ką turėtume įtraukti į savo veiklą ir kaip mus mato	15 min.
Uždarymas / Atsiliepimai	Galutinė refleksija apie išmoktą medžiagą. Sujunkite modulio medžiagą, stiprinkite pasitikėjimą savimi ir asmeninius lyderystės	15 min



7 modulis – Lyderystė

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Pralaužkite ledus.
Užmegzti ryšį tarp dalyvių.
Ugdyti kūno sąmoningumą kaip lyderystės pagrindą.

Reikmenys:

Didelė patalpa, kurioje yra pakankamai vietos judėti.
Judėjimas po patalpą.
Atsiliepimai ratu.

Lyderystė prasideda nuo buvimo:
Kaip užimame erdvę, kokia mūsų laikysena ir kaip jaučiamės savo kūne.

Asmeninis ryšys su savo kūnu:

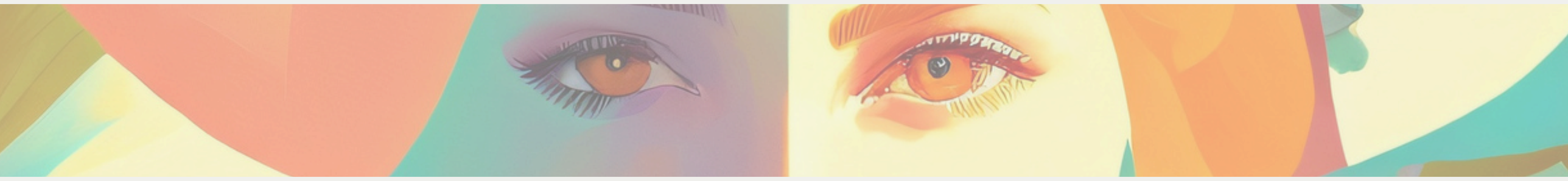
- Kaip jaučiamės savo kūne? Kokia yra mūsų laikysena?
- Įsistatykite į galingą laikyseną.

Sąmoningas ir galingas ėjimas:

- Eikite per erdvę išlaikydami galingą laikyseną.
- Praeidami užmegzkite akių kontaktą, nekalbėdami; išreikškite pasitikėjimą savimi ir pagarbą.
- Įtraukite įvairias variacijas (lėtai, greitai, stovėdami, sėdėdami...)
- Stenkitės, kad ta poza atrodytų natūraliai, neperdėkite.

Atsiliepimas:

- Kaip jautėtės taip vaikščiodami?
- Ką mes perteikiame savo kūnais?
- Ko mums trūko, o kiti tai pastebėjo?



7 modulis – Lyderystė

Informacija

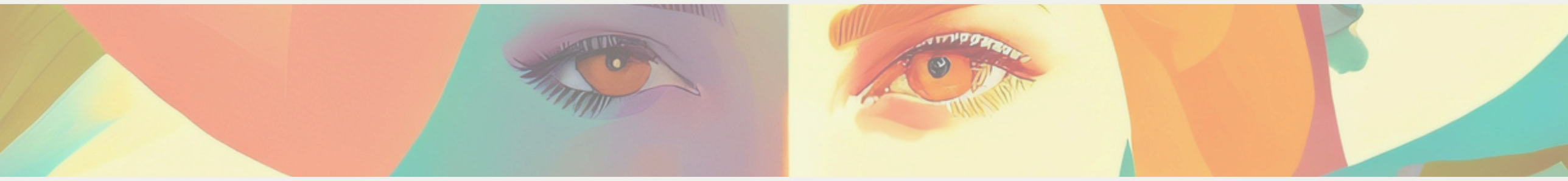
Tikslas:

Teorinis paaiškinimas:
Susipažinti su lyderystės sąvoka, jos rūšimis ir įgūdžiais bei juos suprasti.

Ištekliai:

Susėskite ratu.
Stalai ir kėdės.
Projektorius ir (arba) baltoji lenta.
Rašikliai ir popierius.
Pateikite skaidres su pagrindinėmis sąvokomis.
Išspausdinkite motyvacijos sąrašą, kurį reikės turėti omenyje per seminarą.

- Kas yra lyderystė?
- Vadovavimo stiliai
- Pagrindiniai lyderystės įrankiai ir įgūdžiai
- Poreikiai ir motyvacija tapti lyderiu



Kas yra lyderystė?

Vadovavimas – tai principų rinkinys, kurį asmuo taiko siekdamas daryti įtaką kitų žmonių ar konkrečios darbo grupės elgesiui ir veiksmams, motyvuodamas komandą entuziastingai dirbti siekiant užsibrėžtų tikslų ir uždavinių. Taip pat vadovavimas suprantamas kaip gebėjimas veiksmingai ir efektyviai deleguoti užduotis, imtis iniciatyvos, valdyti, suburti, skatinti, motyvuoti ir vertinti projektą.

Vadovavimo stiliai

- Situacinis vadovavimas (vadovavimo stilius pritaikomas atsižvelgiant į komandos brandą ir kompetenciją): kiekviena moteris yra skirtinga mama kiekvienam vaikui.
- Autokratinis vadovavimas (sprendimus priima vienašališkai ir išlaiko griežtą kontrolę).
- Demokratinis (dalyvaujantis) vadovavimas (įtraukia komandos narius į sprendimų priėmimą ir vertina bendradarbiavimą).
- Laissez-faire vadovavimas (suteikia komandai laisvę, minimaliai įsikišant).
- Transformacinė lyderystė (įkvepia ir motyvuoja per viziją ir asmeninę įtaką).
- Transakcinis vadovavimas (dėmesys skiriamas struktūrai, aiškioms taisyklėms ir atlygiams bei bausmėms).
- Tarnaujančioji lyderystė (teikia pirmenybę komandos narių tobulėjimui, poreikiams ir gerovei).
- Charizmatiškas vadovavimas (naudoja asmeninę charizmą, kad įkvėptų ir suteiktų energijos komandai).
- Koučingo vadovavimas (akcentuoja tobulėjimą per grįžtamąjį ryšį, patarimus ir įgalinimą).
- Vizionieriškas vadovavimas (nustato įtikinamą ilgalaikę viziją ir skatina inovacijas bei pokyčius).

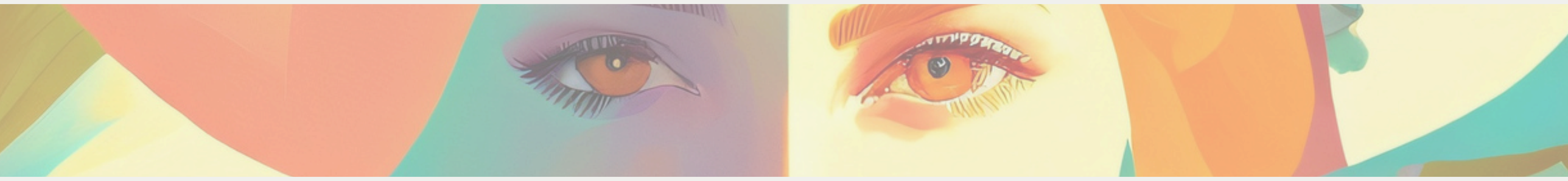


Pagrindiniai vadovavimo įrankiai ir įgūdžiai

- Bendravimas (aiškus idėjų ir tikslų perteikimas kitiems)
- Aktyvus klausymasis (visiškas dėmesio sutelkimas į tai, ką sako kiti, ir jų žodžių supratimas)
- Sprendimų priėmimas (geriausio veiksmų plano pasirinkimas remiantis turima informacija)
- Empatija (kitų jausmų supratimas ir dalijimasis jais)
- Emocinis intelektas (savo emocijų valdymas ir kitų emocijų supratimas)
- Veiksmingas užduočių delegavimas (užduočių paskirstymas atsižvelgiant į stipriąsias puses ir kitų įgalinimas)
- Laiko valdymas ir prioritetų nustatymas (užduočių organizavimas, siekiant sutelkti dėmesį į tai, kas svarbiausia)
- Konstruktyvi atsiliepimų teikimo praktika (aiškių ir praktiškai pritaikomų atsiliepimų teikimas ir priėmimas)
- Konfliktų sprendimas (nesutarimų sprendimas ir abipusiai naudingų sprendimų paieška)
- Strateginis mąstymas (bendro vaizdo matymas ir ilgalaikių tikslų planavimas)
- Pokyčių valdymas (komandų vedimas per pereinamuosius laikotarpius ir neapibrėžtumą)
- Įtaka ir įtikinimas (kitiems įkvėpimas ir pritarimo užsitikrinimas be prievartos)
- Prisitaikymas ir atsparumas (prisitaikymas prie pokyčių ir veiksmingumo išlaikymas esant spaudimui)
- Koučingas ir mentorystė (kitiems padėti tobulėti teikiant patarimus ir užduodant įtaigius klausimus)

Poreikiai ir motyvacija tapti lyderiu

- Įtaka ir teigiamas poveikis (noras daryti įtaką, nukreipti sprendimus ir nustatyti kryptį).
- Tikslas ir indėlis (poreikis suteikti darbui prasmę, pagerinti kitų gyvenimą arba pakeisti realybę).
- Autonomija ir kontrolė (nepriklausomybės siekimas, kad būtų galima priimti sprendimus nepriklausomai nuo kitų)
- Pripažinimas ir statusas (poreikis būti vertinamam, įgyti prestižą arba tapti matomu).
- Asmeninis tobulėjimas (lyderystės siekimas kaip galimybė tobulėti, mokytis ir imtis iššūkių).
- Pasiekimai ir sėkmė (motyvacija pasiekti ambicingus tikslus ir palikti savo pėdsaką).
- Komandos apsauga ir rūpinimasis ja (noras vadovauti, siekiant užtikrinti gerovę ir sanglaudą).
- Inovacijos ir kūrybiškumas (noras siūlyti naujas idėjas ir keisti esamą padėtį).
- Socialinė įtaka ir pokyčiai (atsidavimas tam tikrai idėjai).
- Ekonominiai motyvai (geresnių sąlygų, atlygio ir stabilumo siekimas).



7 modulis – Lyderystė

Praktinė užduotis

Tikslas:

Nustatykite savo lyderystės stilių ir susipažinkite su kitais stiliais.

Reikmenys:

Dviejų spalvų kortelės.
Žymekliai ir rašikliai.
Perkeliamos stalai ir kėdės.

Savęs apibūdinimas

Su kokiu vadovavimo stiliumi aš save tapatinu?
Kurį norėčiau toliau tobulinti?

Ant dviejų kortelių užrašykite savo vyraujantį stilių ir tą, kurį norite išbandyti.

(Jei 2 modulyje atlikote vidinių motyvatorių testą, prisiminkite savo rezultatus ir apmąstykite, kaip jūsų vidiniai motyvatoriai gali daryti įtaką jūsų vadovavimo būdui.)

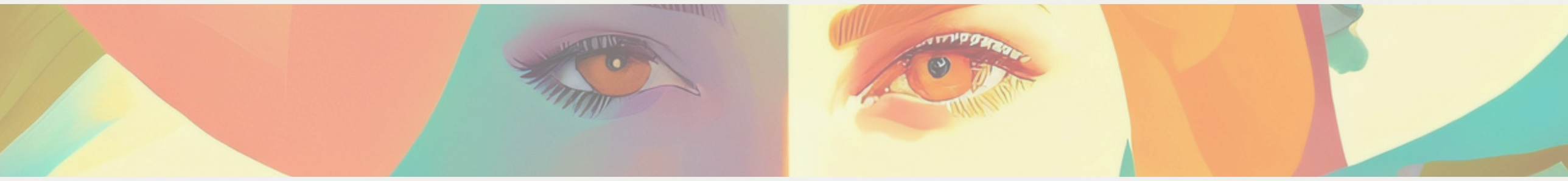
Praktinė dinamika

4–5 žmonių komandose siūlomi įvairūs atvejai.

Pavyzdys:

- jūsų komanda nesilaiko terminų;
- vienas iš jūsų komandos narių išgyvena sunkų laikotarpį ir sukuria blogą atmosferą tarp kitų;
- jūsų vaikai visiškai nepadeda atlikti namų ruošos darbų.

Kiekvienas dalyvis paaiškina, kaip jis spręstų šią situaciją, remdamasis pasirinktu vadovavimo stiliumi, o grupė aptaria, ar tam tikras elgesys yra vadovavimo bruožas, ar ne.



7 modulis – Lyderystė

Refleksija

Tikslas:

Apmąstykite, kokie lyderiai esame, ką turėtume įtraukti ir kaip mus mato kiti.

Ištekliai:

Sėdėjimas ratu.

Asmeninė refleksija

Pagalvokite, kokiose gyvenimo srityse esate lyderis (darbe, namuose, su draugais ir pan.)

Kas jus motyvuoja norėti būti lyderiu?

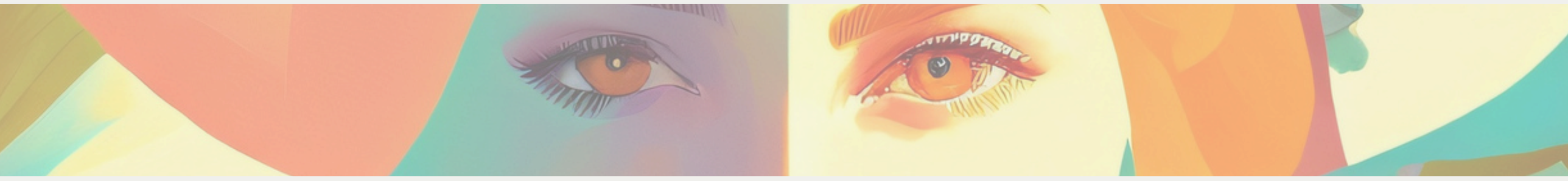
Paklauskite savęs:

- „Man patogu vadovauti iš...“,
- „Norėčiau įtraukti...“,
- „Negaliu pakęsti būti tokio tipo lyderiu...“

Teigiamas grįžtamasis ryšys

Stebime savo kolegas:
„Tavo elgesys šioje situacijoje buvo labai..., o tai rodo lyderio savybes...“

Kas tau yra pavyzdys kaip lyderis?
(tai nebūtinai turi būti žinoma moteris).



7 modulis – Lyderystė

Uždarymas ir išvados

Tikslas:

Galutinė refleksija apie mokymąsi.
Integruokite modulio medžiagą, stiprinkite pasitikėjimą savimi ir asmenines lyderystės savybes pasitelkdami kūną ir balsą.

Reikmenys:

Atsisėskite ratu.
Erdvė judėti.

Galutiniai asmeniniai klausimai (galima pasidalinti)

- Ką šiandien sužinojote apie savo lyderystės stilių?
- Kaip įsivaizduojate, kaip pritaikysite tai, ko išmokote, realioje komandoje ar darbo aplinkoje?
- Kokią asmeninę stiprybę atradote per šią sesiją?
- Kokia yra jūsų pagrindinė motyvacija būti lyderiu (arba nebūti)?

Dinamika, padedanti išreikšti vidinį lyderystės potencialą

- Prisiminkite galingą laikyseną (tvirtai atsistokite, išsitieskite krūtinę, giliai kvėpuokite...)
- Mintyse kartokite: „Aš esu čia, aš esu stiprus, aš esu lyderis“.
- Vienas po kito įženkite į ratą ir pasakykite: *„Aš esu (jūsų vardas) ir vadovauju (nurodykite savybę).“* Kiti dalyviai palaikykite plojimais ir pan.
- Galite užbaigti bendru posakiu, apkabinimu ir pan. (jei grupė leidžia).



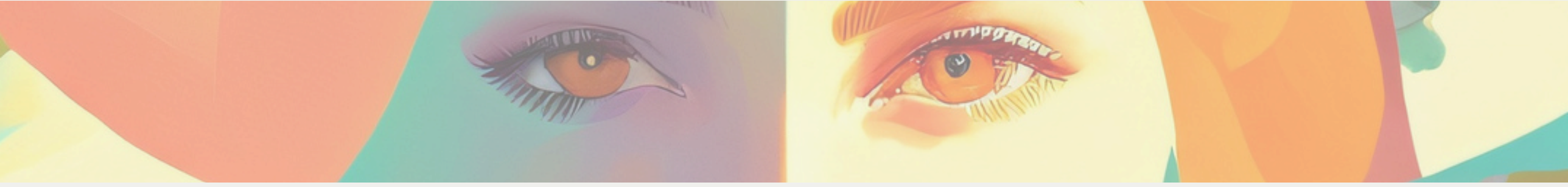
Išskleisk sparnus

8 modulis

Darbo ir laisvalaikio pusiausvyra – Sveikų ribų nustatymas

FIND YOUR ROOTS AND SPREAD YOUR WINGS
Fempower

75 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: LENGVAS/VIDUTINIS

VEDĖJA GALI PASIRINKT PRATIMUS ATSIŽVELGDAMAS Į GRUPĘ

TRUKMĖ: 1,5 val.

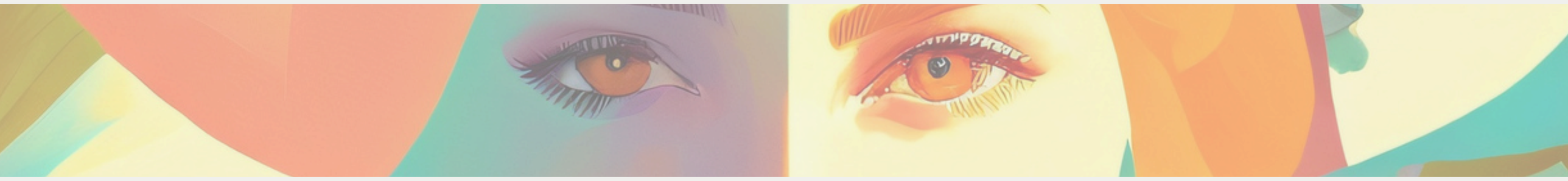
TINKA VISOMS MOTERIMS

ATSIŽVELKITE Į TAI, KAD KAI KURIOMS ASMENIMS KALBĖJIMAS APIE RIBAS GALI BŪTI TRAUMATINIS, JEI JOS YRA PATYRUSIOS SAVO RIBŲ PAŽEIDIMUS. PATIKRINKITE, AR PRATIMAI TINKA JŪSŲ GRUPEI, IR ĮSITIKINKITE, KAD DALYVĖS ŽINOTŲ, KAD GALI BET KADA NUSTOTI IR PASITRAUKTI, JEI JAUSIS NEPATOGIAI

Tikslas: Susipažinti su sveikų ribų svarba siekiant pusiausvyros tarp darbo ir asmeninio gyvenimo bei išmokti jas nustatyti

Reikalingos priemonės: Kėdės; sėdėjimas ratu, erdvė judėti ir susėsti poromis; erdvė vaidmenų žaidimui.

Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Atvykimas į salę ir susipažinimas su grupe.	5 min.
Informacija	Susipažinkite su ribų svarba siekiant išlaikyti darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą	15 min.
Praktinė užduotis Nr. 1	Savo motyvacijos šaltinių ir vidinių vaizdinių suvokimas.	10 min.
Refleksija Nr. 1	Išsiaiškinkite, ką apie šią temą mano kitos grupės moterys.	10 min.
Praktinė užduotis Nr. 2	Mokymasis, kaip paveikti savo požiūrį ir jausmus tam tikrose	25 min.
Refleksija Nr. 2	Apsvarstykite vaidmenų žaidimo rezultatus ir juos	15 min.
Uždarymas / Atsiliepimai	Pamokos apibendrinimas ir rezultatų įsisavinimas.	10 min



8 modulis

Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra – sveikų ribų nustatymas

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Atvykimas į patalpą ir įsitraukimas į grupę.

Ištekliai:

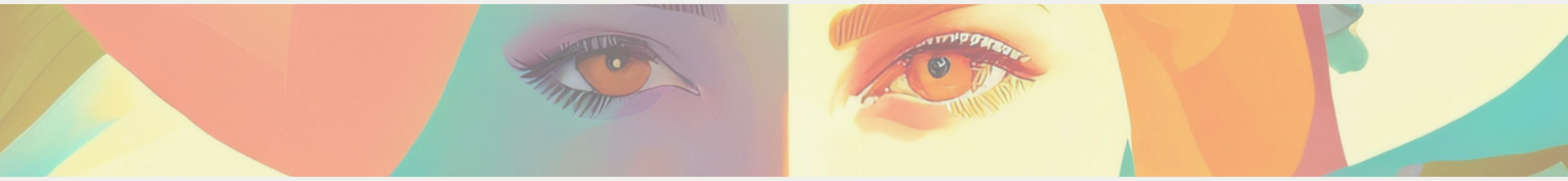
Susirinkimas ratu.

Judėjimas palei savo jaučiamas ribas

Dalyviai stovi ratu, išlaikydami tarpą, lygų rankos ilgį. Laikydami kojas *„prilipusias prie* žemės“, jie pradeda judinti rankas ir kūną pagal savo ribas:

„Įsivaizduokite aplink save burbulą, kurį liečiate rankomis ir kuriame judate. Burbulas yra minkštas ir jį galima ištempti, bet kojų judinti negalima.“

Jei šis modulis naudojamas kaip atskiras užsiėmimas grupėje, kurios nariai nėra labai gerai susipažinę, galbūt geriau rinkitės paskaitos variantą, nes kai kuriems žmonėms laisvai judėti nėra lengva, jei jie grupės narių gerai nepažįsta.



8 modulis

Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra – sveikų ribų nustatymas

Informacija

Tikslas:

Susipažinti su ribų svarba siekiant išlaikyti darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą (idėjas rasite žemiau).

Reikmenys:

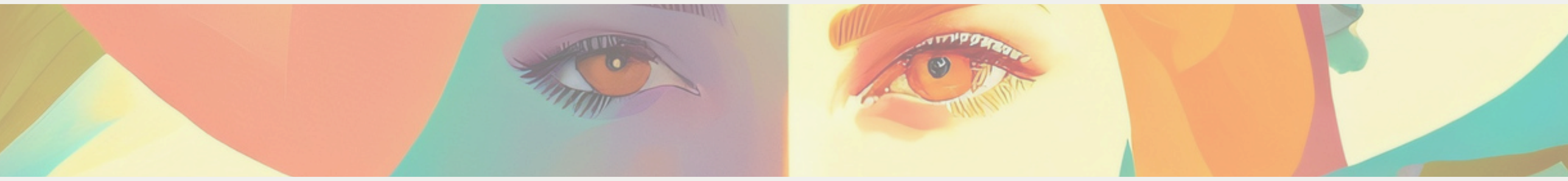
Susėskite ratu.

Mūsų vidiniai motyvai ir lūkesčiai, ribų vaidmuo

- Darbo – t. y. priežiūros ir pinigų uždirbimo – ir asmeninio gyvenimo – t. y. laiko, skirto veiklai, kuri jums asmeniškai teikia malonumą ir yra naudinga – pusiausvyros išlaikymas didžiąja dalimi susijęs su ribų nustatymu ir jų apsauga. Arba, tiesiogiai tariant: *„Jūsų gyvenimo kokybę iš dalies lems tai, kaip gerai nustatysite ribas, kad išvengtumėte nesąmonių*.“ (Mark Walsh)

- Gera žinoti savo vidines gyvenimo taisykles, savo vidinius „variklius“ – taip sakant, „akinius“, per kuriuos matome gyvenimą ir save pačius. Tai mūsų lūkesčiai sau ir mūsų įsivaizdavimai, kaip viskas turėtų būti. Pavyzdžiui, ar aš tikiuosi visada būti šalia savo vaikų ir palaikyti tvarkingą namų ūkį? Ar jaučiu, kad darbe esu pakankamai gera tik tada, kai visada iš karto atsakau į visus el. laiškus ir puikiai atliku visas užduotis? Šie reikalavimai gali būti nerealistiški, nepasiekiami ir galiausiai žalingi jūsų pačių (psichinei) sveikatai.

- Jos dažnai susiformuoja mūsų gyvenimo eigoje, taip pat dėl kitų žmonių ir visuomenės lūkesčių mūsų atžvilgiu.



8 modulis

Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra – sveikų ribų nustatymas

Praktinė užduotis Nr. 1

Tikslas: Savo motyvacijos šaltinių ir vidinių vaizdinių suvokimas.

Ištekliai: Erdvė, kurioje galima judėti ir susėsti poromis.

Pasidalijimas mintimis apie vidinius motyvatorius ir lūkesčius

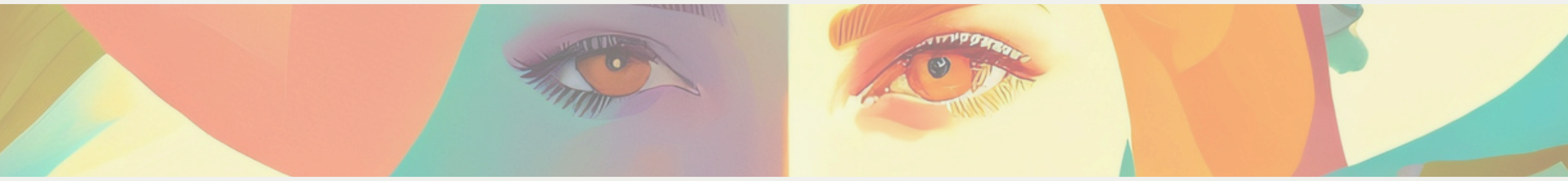
Susiskirstykite poromis ir papasakokite vienas kitam, kaip įsivaizduojate save darbe ir asmeniniame gyvenime, kokius lūkesčius ir reikalavimus keliate sau.

Refleksija 1

Tikslas: Išsiaiškinkite, kaip kitos grupės moterys jaučiasi šia tema.

Reikalingos priemonės: Susėskite ratu.

Pasidalinkite mintimis apie savo vidinius motyvus ir lūkesčius. Partnerės gali papasakoti grupei, kas, jų nuomone, galėtų būti sudėtinga nustatant ribas savo gyvenimo partneriui.



8 modulis

Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra – sveikų ribų nustatymas

Praktinė užduotis Nr. 2

Tikslas:

Išmokti daryti įtaką savo pozicijai ir jausmams tam tikrose situacijose.

Reikmenys:

Susėskite ratu, palikdami erdvę vaidmenų žaidimui viduryje.

Pasiūlymai, kaip atlikti susikaupimo pratimą ir vaidmenų žaidimą:

- Po susikaupimo galite išbandyti „Ne“ pozą arba „*Erdvės užėmimo*“ pozą (žr. papildomą vadovą).

- Galite dirbti su „*vidiniu šviesoforu*“: jei jis žalias, jaučiatės gerai ir patogiai. Vos tik situacijoje jis tampa geltonas, pabandykite pajusti savo pėdas ant žemės, sutelkite energiją ir pabandykite nustatyti ribas. Raskite būdą išreikšti ribą, kuris tiktų asmeniui, su kuriuo dirbate.

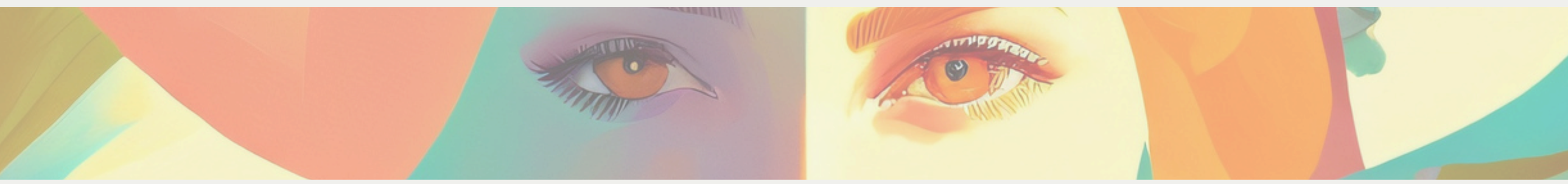
- Švelnesnis būdas dirbti su savo ribomis – pradėti nuo meditacijos „*Vieta tik man*“, kurioje dalyviai įsivaizduoja savo mėgstamą saugią vietą.

Vaidmenų žaidimas

Atlikus susikaupimo pratimą, dalyvio prašoma pateikti pavyzdinę situaciją, kai nepavyksta nustatyti sveikų ribų.

VEDĖJA padeda asmeniui pajusti, kas vyksta kūne, kai ribos nėra pripažįstamos arba jų neįmanoma išlaikyti.

Dalyvio prašoma giliai kvėpuoti į tas kūno vietas, kuriose jaučiamas tas jausmas, kad jis sustiprėtų ir taptų juntamas.



Tada moteris raginama pajusti savo pėdas, sutelkti energiją ir rasti kitą išeitį iš susidariusios situacijos. Šis sprendimas išbandomas vaidmenų žaidime ir įvertinamas kartu su moderatoriumi.

VEDĖJA gali priminti dalyvei: *„Aiškiai išdėstyk, kam nustatai ribas, turėk galvoje, kodėl ir kam* jas *nustatai*.“

Vaidmenų žaidimo metu dalyvė gali pasiteirauti savo partnerio: *„Ar tau tai buvo nemandagus „ne“? Ar reakcija / riba tave įskaudino?*“

Nustatydami ribas, taip pat galite apmąstyti blogiausią scenarijų (jei asmuo, kuriam pasakėte „ne“, jūsų daugiau nemėgtų, ar tai būtų blogai? O gal tai būtų ir palengvėjimas?).

Refleksija 2

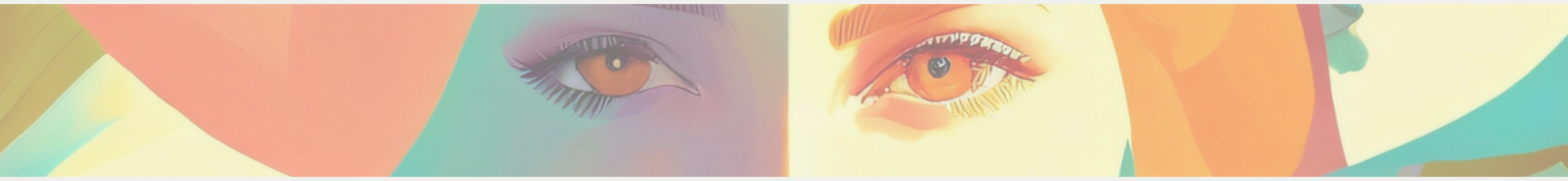
Tikslas:

Apsvarstykite vaidmenų žaidimo rezultatus ir juos užrašykite.

Ištekliai:

Susėskite ratu.

- Grupė apmąsto vaidmenų žaidimą.
- Apsikeiskite mintimis grupėje.



8 modulis

Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra – sveikų ribų nustatymas

Uždarymas ir atsiliepimai

Tikslas:

Pamokos pabaiga.
Rezultatų įsisavinimas.

Reikmenys:

Sėdima ratu.

Grupėje aptariami šie klausimai:

- Kas pasikeitė nuo pamokos pradžios?
- Ką išsinešite su savimi?

Aptarkite visos grupės diskusiją:

Pasikeiskite mintimis apie savo vidinius motyvus ir lūkesčius. Partneriai gali papasakoti grupei, kas, jų nuomone, galėtų būti sudėtinga nustatant ribas savo gyvenimo partneriui.

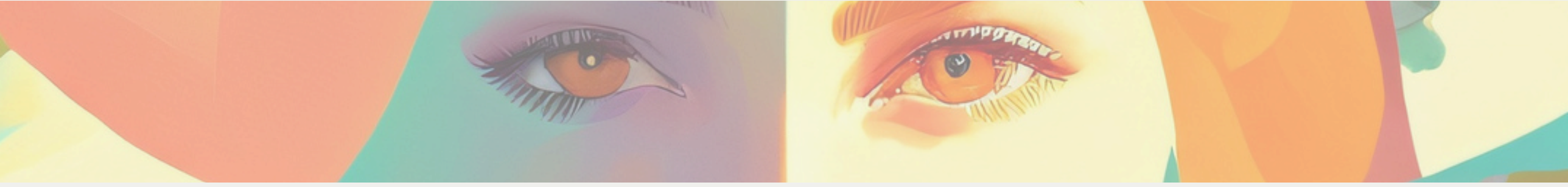


Išskleisk sparnus

9 modulis

Streso valdymas

83 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: LENGVAS/VIDUTINIS

VADOVAS GALI PASIRINKTI PRATIMUS ATSIŽVELGDAMAS Į GRUPĘ

TRUKMĖ: 1,5 val.

VEIKLA TINKAMA VISOMS MOTERIMS

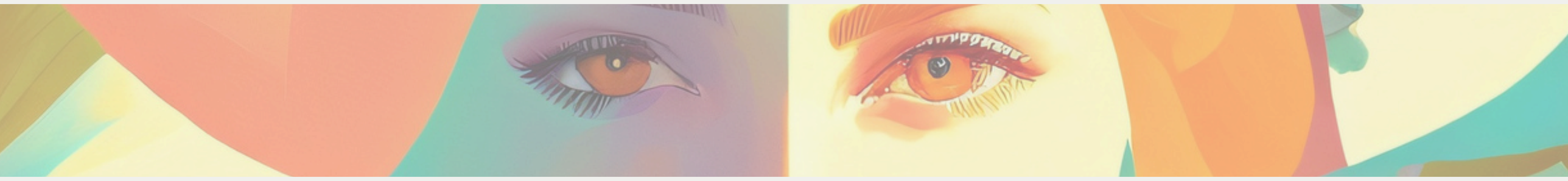
Tikslas:

Informacija apie reakciją į stresą ir ryšį tarp minčių bei jausmų.
Keletas paprastų atsipalaidavimo technikų.
Mėgstamiausios atsipalaidavimo technikos paieška.

Ištekliai:

Sėdėjimas ratu; pristatymas; projektorius; nešiojamasis kompiuteris, elgesio modelio forma kiekvienai dalyvei.

Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Susipažinimas su lektoriumi ir vieni su kitais.	10 min.
Informacija	Informacija apie reakciją į stresą. Paaiškinimas: kas yra streso veiksniai, ką galiu paveikti?	15 min.
Praktinė užduotis Nr. 1	Susipažinkite su tiesioginiu ryšiu tarp minčių ir jausmų.	25 min
Praktinė užduotis Nr. 2	Išmokite keletą paprastų atsipalaidavimo technikų.	20 min.
Refleksija	Išsiaiškinkite, kokios atsipalaidavimo technikos jums tinka.	10 min.
Uždarymas / Atsiliepimai	Diskusija apie naują informaciją ir atsiliepimai.	10 min.



Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Susipažinimas su mokytoju ir vieni su kitais.

Reikmenys:

Susėskite ratu.

Dalyvių pasveikinimas.

Skalėje nuo 1 iki 10, koks dabar yra mano asmeninis streso lygis? Prašome užsirašyti.

Pradinė pratima, susipažinkite su savo reakcija į stresą:

Atsisėskite arba atsistokite patogiai. Greitai „*patikrinkite*“ savo kūną – atkreipkite dėmesį į savo kvėpavimą ir laikyseną. Galbūt norėsite užsimerkti.

Dabar pagalvokite apie kažką šiek tiek stresą keliančio jūsų gyvenime. Nieko pernelyg ekstremalaus ar traumuojančio, bet kažką šiek tiek erzinančio ar nerimą keliančio.

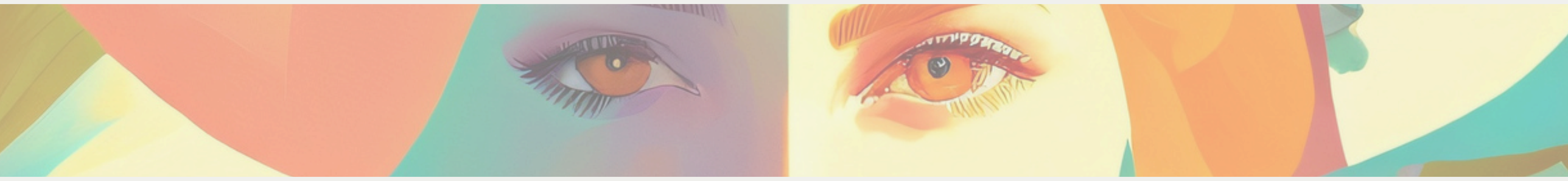
Po kelių sekundžių atkreipkite dėmesį į tai, kas vyksta jūsų kūne. Galbūt jaučiate tam tikrą įtampą ar išsekimą. Kaip dabar kvėpuojate? Atidžiai stebėkite pokyčius savo kūne.

Dabar nustokite tai daryti. Ar jaučiate, kad tam tikros kūno dalys, pavyzdžiui, pečiai ar kaklas, įsitempė? Pabandykite jas atsipalaiduoti. Ar jūsų kvėpavimas paspartėjo? Ar tapo paviršutiniškesnis?

Keli kartai giliai ir ilgai įkvėpkite. Tokie paprasti pratimai kaip šie gali jums padėti. Labai paprasta, ar ne? Jūs ką tik susipažinote su savo reakcija į stresą ir sugebėjote ją sumažinti.

Daugeliu atvejų mūsų kūno reakcija į stresą nėra naudinga, nes dėl jos tampame mažiau sveiki, mažiau protingi, mažiau kūrybingi ir mažiau geranoriški.

Įkvėpta Marko Walsho knygos „Embodiment – Moving beyond mindfulness“ („Įkūnijimas – žengiant už sąmoningumo ribų“), išleistos leidyklos „Unicorn Slayer Press“.



9 modulis – Streso valdymas

Informacija

Tikslas:

Informacija apie reakciją į stresą.
Paaiškinimas: kas yra streso veiksniai, ką galiu paveikti?

Ištekliai:

Trumpas pristatymas su pavyzdžiais.
Projektorius.
Nešiojamasis kompiuteris prezentacijai.

1. Stresas – tai kūno ir proto reakcija į sudėtingas, grėsmingas ar pavojingas situacijas.

Paveikslėlyje parodyta, kad tam tikros situacijos (streso veiksniai) gali sukelti stresą (pvz., problemos darbe, painios eismo situacijos).

2. Jūsų asmeninis situacijos vertinimas gali sustiprinti stresą.
(pvz., mintys, tokios kaip *„man tai visada nutinka“, „tai baigsis blogai“*...)

3. Kūno reakcija į stresą.

Išsiskiria streso hormonai: adrenalinas ir kortizolis.

- Padidėja širdies ritmas: širdis plaka greičiau, kad į raumenis būtų pumpuojama daugiau kraujo ir deguonies.
- Spartesnis kvėpavimas: kvėpavimas tampa paviršutiniškesnis ir spartesnis, kad patenkintų deguonies poreikį.
- Raumenų įtampa: raumenys įsitempia, kad būtų pasirengę galimai pabėgti ar kovoti.
- Išsiplėtusios vyzdžios: tai pagerina regėjimą ir reakciją į grėsmes.

Jei ši reakcija trunka trumpą laiką, tai nėra problema. Problema kyla tada, kai patiriame nuolatinį stresą.

Prašome nepamiršti, kad streso mažinimas nėra vien tik individuali užduotis. Moterys patiria didesnį stresą iš dalies dėl joms priskiriamų lyčių vaidmenų ir lūkesčių, taip pat dėl nuolatinių struktūrinių nelygybių darbe, šeimoje ir visuomenėje. Ši streso reakcija yra ne tik individuali, bet ir sisteminė, nes kyla iš platesnių socialinių normų, diskriminacijos bei nevienodo galios ir išteklių pasiskirstymo, kurie formuoja moterų kasdienį gyvenimą.

Galbūt vertėtų apsvarstyti galimybę šį modulį papildyti moduliu apie darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą.



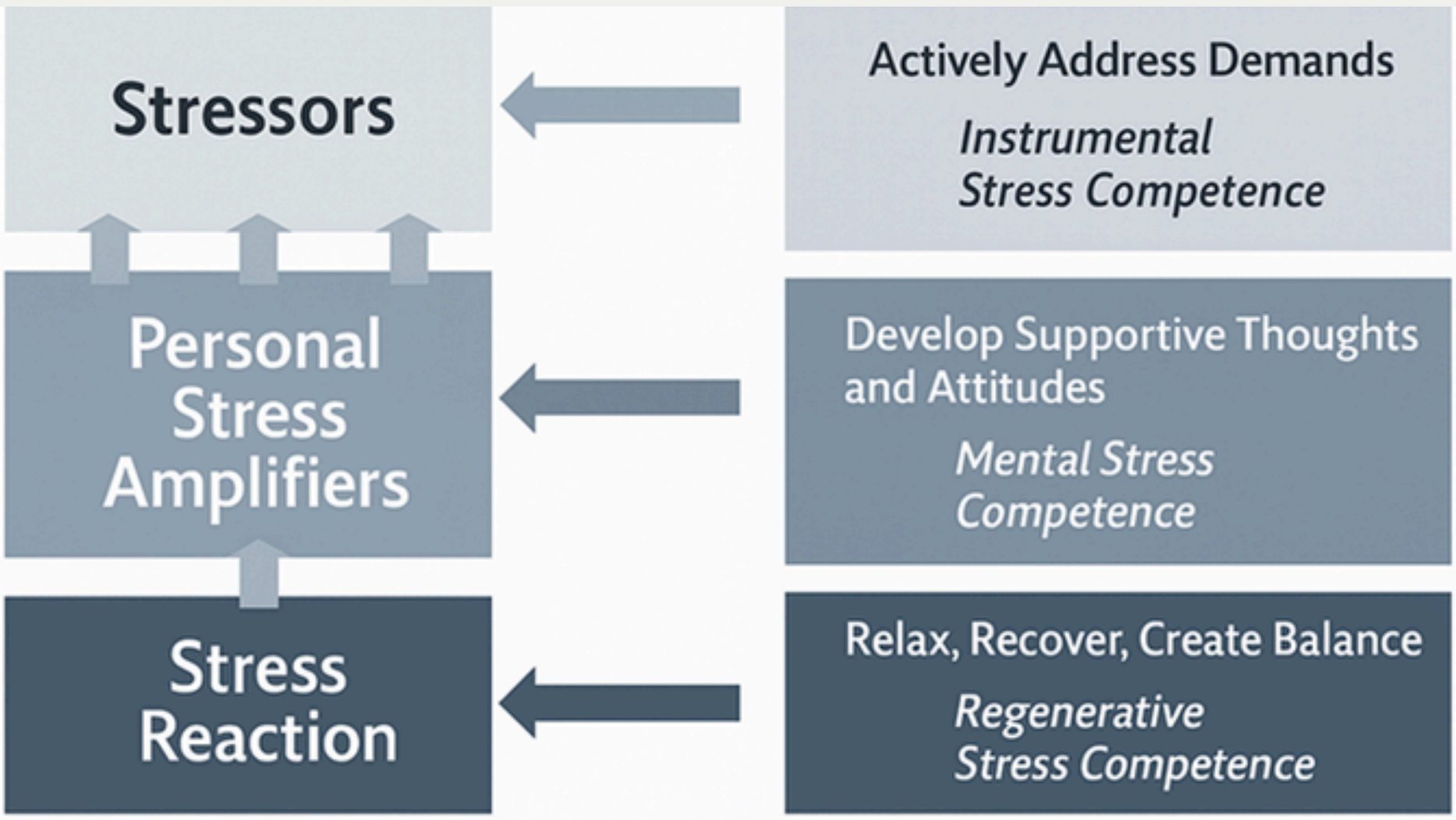
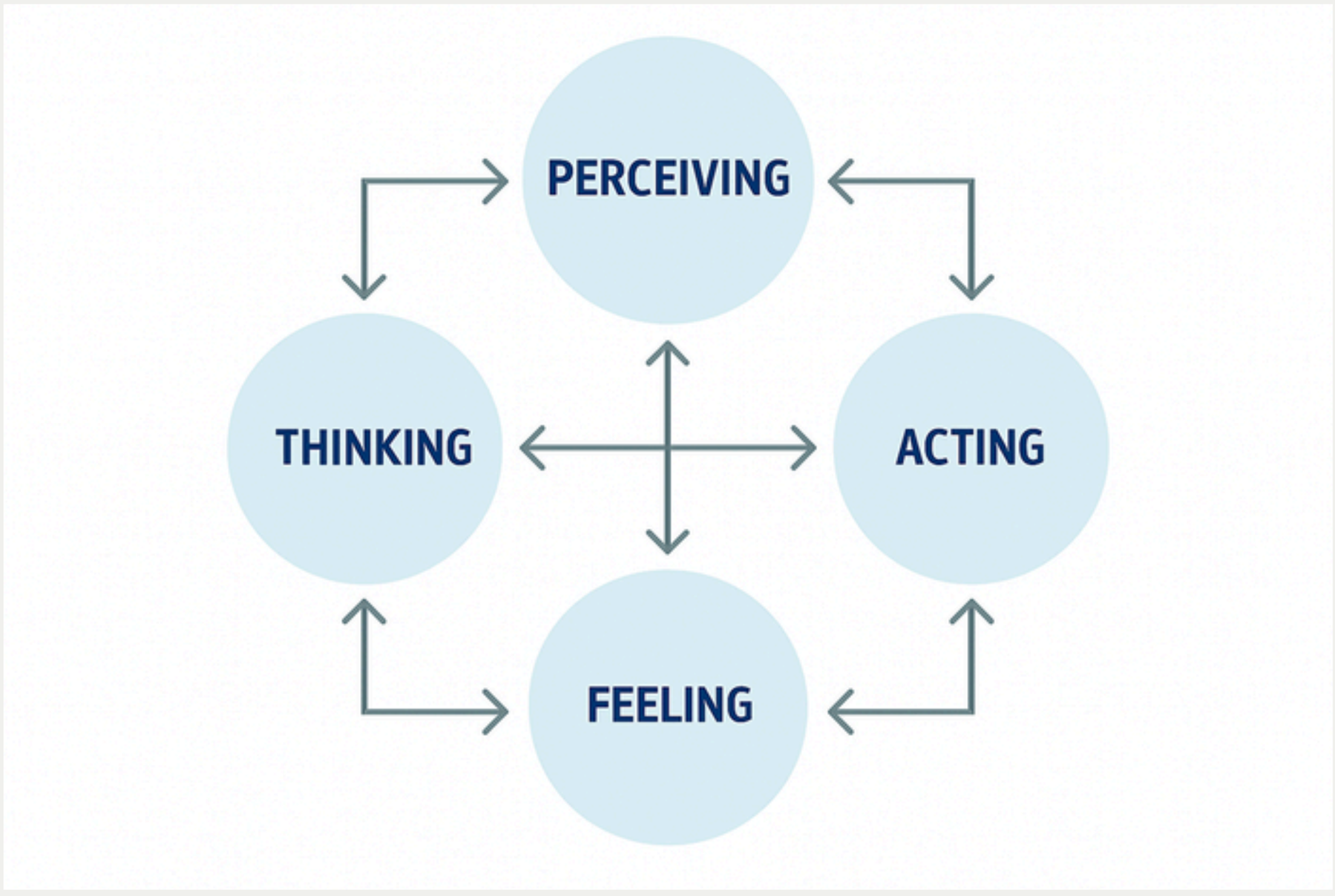
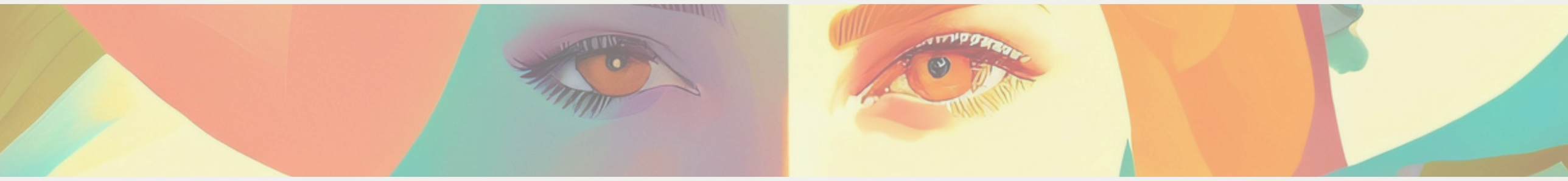


Fig. 4: Main Paths of Individual Stress Management (adapted from: Kaluza 2018, p. 63)

Žmones nuramina ne daiktai, o jų požiūris į juos.
Graikų filosofas Epiktetas, apie 50 m. pr. m. e.





9 modulis – Streso valdymas

Praktinė užduotis Nr. 1

Tikslas:

Susipažinti su tiesioginiu ryšiu tarp minčių ir jausmų.

Reikmenys:

Grupinė diskusija.
Išspausdinkite formą: elgesio modelis kiekvienam dalyviui.

Kiekvienas žmogus turi savo vertinimo ir vidinių vertybių standartus, mąstymo procesus ir emocines būsenas. Mūsų mąstymą visada lydi jausmai, suvokimas ir veiksmai. Šios elgesio formos yra tiesiogiai ir proporcingai susijusios su aktyviu veikimu ir pasyviu patyrimu, asmenine psichologine gerove ir sėkmingu veiksmu, vertinant jo išorinius padarinius. Todėl fizinė, psichologinė ir socialinė gerovė grindžiama šio ryšio proporcingumu.

Tai taip pat daro įtaką tam, kaip patiriame stresą. Tai, kaip vertiname situaciją, priklauso nuo to, ar ją suvokiame kaip stresinę. Jei pakeičiame savo vertinimą, keičiasi ir mūsų asmeninis streso lygis.

- Visi dalyviai formoje mažais žingsneliais aprašo stresinį epizodą (kaip parodyta pavyzdyje).

- Tada stresinis epizodas perrašomas taip, kad situacija sukeltų mažiau streso.

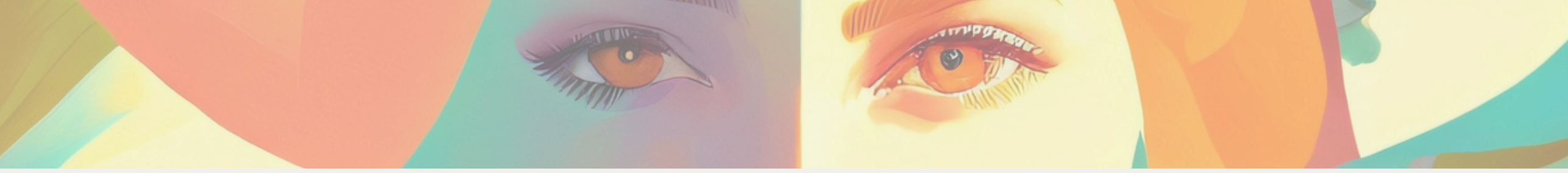
- Pasidalykite savo teigiamais epizodais su grupe.



Pavyzdinis epizodas

Situacija: šeima ryte ruošiasi išeiti į mokyklą ir į darbą.

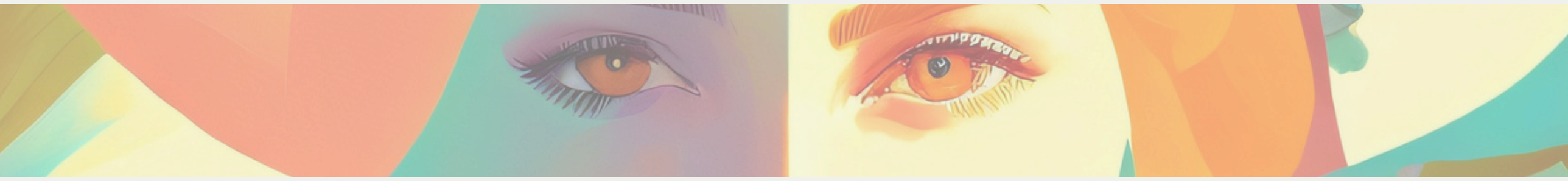
Elgesio modelis	Pavyzdinis epizodas
Veiksmas	Pažiūriu į laikrodį.
Suprantu	Matau, kad labai vėluoju.
Mintys	Mąstau: Kodėl kiti neskuba? Turiu eiti!
Jausmas	Aš supykstu, jaučiuosi, kad kiti man trukdo
Veiksmas	Garsiai skundžiuosi ir raginu visus skubėti.
Jausmas	Širdis plaka greitai, tampu susijaudinęs ir nesusikaupęs, nesąžiningas ir grubus.
Mintys	Mąstau: „Vėl pakėliau balsą.“
Jausmas	Jaučiuosi blogai.



Forma: Elgesio modelis

Elgesio modelis	Streso epizodas

Elgesio modelis	Atsipalaidavimo epizodas



Praktinė užduotis Nr. 2

Tikslas:

Išmokite keletą paprastų atsipalaidavimo technikų.

Ištekliai:

Sėdėdami ratu, kiekvienas dalyvis pasirenka patogią sėdėjimo padėtį.

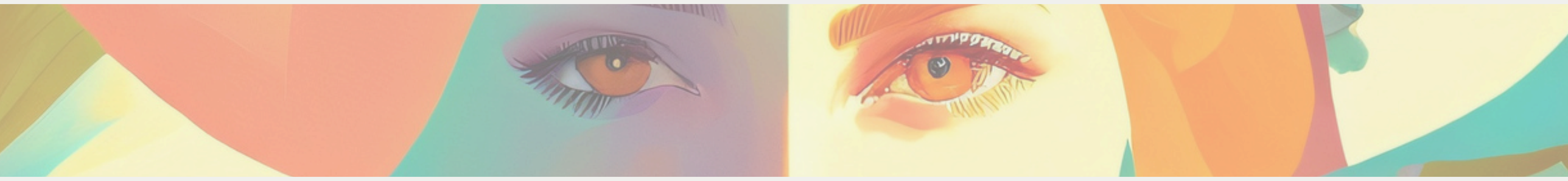
Greiti būdai sumažinti stresą.

Šie pratimai padeda sugrįžti į čia ir dabar bei gali nuraminti mintis. Prieš pradedant juos naudoti streso mažinimui, reikia keletą kartų juos atlikti nestresinėje situacijoje.

Gilus kvėpavimas:
1 minutę sutelkite dėmesį tik į savo kvėpavimą. Pastebėkite, kaip įkvepiate ir iškvepiate. Gali padėti, jei iškvėpimą šiek tiek pailginsite.

4-7-11 Kvėpavimas
4 – Giliai įkvėpkite per nosį keturias sekundes.
7 – Lėtai iškvėpkite pro burną septynias sekundes.
11 – Pakartokite šį ciklą 11 kartų.

5, 4, 3, 2, 1 metodas
5. Įvardykite penkis dalykus, kuriuos matote
4. Įvardykite keturis dalykus, kuriuos galite pajusti
3. Įvardykite tris garsus, kuriuos galite išgirsti
2. Suraskite du kvapus, kuriuos galite užuosti
1. Kokį skonį jaučiate?



Refleksija

Tikslas:

Išsiaiškinkite, kokios atsipalaidavimo technikos jums tinka.

Reikmenys:

Darbas grupėse, poromis arba trise.

Dirbkite poromis arba trise ir aptarkite:

- Kokie streso mažinimo metodai jums anksčiau pasiteisino?
- Kokius metodus norėtumėte išbandyti?
- Ką galėtumėte padaryti kritinėje situacijoje, kad nusiramintumėte?

Uždarymas ir atsiliepimai

Tikslas:

Dalyviai aptaria, kokią naują informaciją jie įgijo.

Reikmenys:

Dalyviai susėda ratu

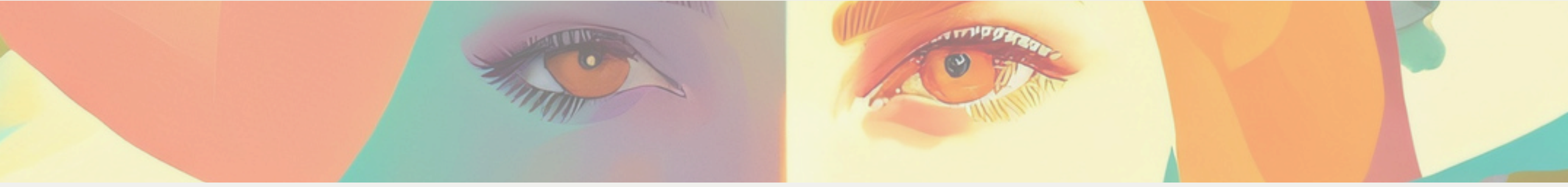
- Skalėje nuo 1 iki 10, koks dabar yra mano asmeninis streso lygis? Atkreipkite dėmesį.
- Dar kartą peržiūrėkite streso skalę, pateiktą pradžioje.
- Kaip pasikeitė jūsų asmeninis streso lygis?



Išskleisk sparnus

10 modulis

Tinklų kūrimas



Apžvalga

KALBOS LYGIS: NUO PAGRINDINIO IKI VIDUTINIO

PAPRASTA, KONKRETI KALBA

VENGTI ABSTRAKČIŲ TERMINŲ. NAUDOTI KASDIENIUS PAVYZDŽIUS IR TRUMPUS SAKINIUS

TRUKMĖ: 1,5 val.

VEIKLA SKIRTA SUAUGUSIOMS MOTERIMS

, KURIOS YRA VYSTYMOSI AR PEREINAMOJO LAIKOTARPIO GYVENIMO SITUACIJOSE, TURI MAŽĄ PASITIKĖJIMĄ SAVIMI IR RIBOTĄ PATIRTĮ TINKLAVIMO SRITYJE. VEIKLOJE NAUDOJAMI MAŽI ŽINGSNIAI, VAIZDINIAI IR KŪNO METODAI, PAPRASTA KALBA, O STEBĖJIMAS IR TYLA LAIKOMI TINKAMOMIS DALYVAVIMO FORMOMIS. REIKALINGA JOKIA ANKSČIAU ĮGYTA PATIRTIS

Tikslas:

Stiprinti bendravimo įgūdžius, didinant supratimą apie asmeninius ir profesinius ryšius, suvokiant jų vertę ir strategiškai juos naudojant asmeniniam tobulėjimui bei projektų plėtrai remti

Ištekliai:

Pavyzdžių sąrašas, lipni juosta, popierius, žymekliai, stalai ir kėdės, projektorius ir (arba) baltoji lenta, projekto skaidrės su pagrindinėmis sąvokomis, dideli popieriaus lapai, spalvoti žymekliai ir rašikliai, dviejų spalvų kortelės, lipnus popierius, „blueTag“ ar panašus produktas, skudurų kamuolys.

Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Susipažinti su mūsų tinklais įvairiose situacijose.	15 min.
Informacija	Sužinoti ir suprasti tinklų kūrimo svarbą projekto plėtrai.	30 min.
Praktinė užduotis	Įvertinti esamus asmeninius ir profesinius ryšius.	15 min.
Refleksija	Įvertinti esamus asmeninius ir profesinius ryšius.	15 min.
Uždarymas / Atsiliepimai	Padėti integruoti išmoktą medžiagą; sustiprinti pagrindus ir kryptį; užbaigti sesiją ramiai ir pagarbiai.	15 min.



10 modulis – Tinklų kūrimas

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Atkreipkite dėmesį į mūsų tinklus įvairiose situacijose.

Reikmenys:

Lipni juosta.
Pavyzdžių sąrašas.
Popierius, žymekliai.

Ant grindų nubrėžkite tris apskritimus:

- Asmeninis
- Profesinis
- Skaitmeninis.

Dalyviai vaikšto ir atsistoja tame apskritime, kurį dažniausiai naudoja bendravimui.

Garsiai išsakykite konkrečias situacijas, kuriose reikalingas ryšių tinklas, pereidami iš vieno apskritimo į kitą.

Pavyzdžiai: ieškau darbo, noriu užsiregistruoti į kursą (arba įsigyti mano produktą), išsiskyriau su partneriu, turiu vizitą pas gydytoją ir nežinau, kam palikti vaiką, ieškau namo nuomai ir pan.

Paklauskite dalyvių: Kuriuo iš šių ryšių tinklų pasikliaujate labiausiai? Kurį norėtumėte sustiprinti?



10 modulis – Tinklų kūrimas

Informacija

Tikslas:

Sužinoti ir suprasti tinklų kūrimo svarbą projekto plėtrai.

Ištekliai:

Susėskite ratu.
Stalai ir kėdės.
Projektorius ir (arba) baltoji lenta.
Rašikliai ir popierius.
Skaidrės su pagrindinėmis sąvokomis.

Kas yra tinklų kūrimas ir kodėl jis svarbus (net ir neformaliose aplinkybėse)

- Apibrėžimas
- Kodėl tai svarbu
- Neformalus tinklų kūrimas
- Tinklų tipai
- Kliūtys, su kuriomis susiduria moterys užmezgant ryšius
- Veiksmingo ryšių užmezgimo principai
- Ryšių užmezgimo įrankiai ir strategijos



Kas yra tinklaveika ir kodėl ji svarbi (net ir neformaliose aplinkybėse)

Apibrėžimas

Tinklų kūrimas – tai santykių, skatinančių abipusį augimą, užmezgimas ir puoselėjimas.

Kodėl tai svarbu

- Atveria galimybių duris (darbo vietos, projektai, mentorystė).
- Tai stiprina pasitikėjimą savimi ir didina matomumą.
- Tai stiprina tiek emocinę, tiek profesinę paramą.

Neformalus tinklų kūrimas

- Pokalbiai renginiuose, kavos pertraukėlių metu ir bendravimas internete dažnai veda prie sėkmingo bendradarbiavimo.

Tinklų tipai

- Asmeniniai: draugai, šeima, artima bendruomenė.
- Profesiniai: kolegos, mentoriai, tos pačios srities atstovai.
- Skaitmeniniai: „LinkedIn“, internetinės grupės, ryšiai socialiniuose tinkluose.

Kliūtys, su kuriomis susiduria moterys kurdamos tinklus

- Baimė save reklamuoti (laikoma arogancija).
- Ribota prieiga prie įtakingų žmonių ratų.
- Autentiškumo ir ambicijų pusiausvyra.

Veiksmingo tinklų kūrimo principai

- Autentiškumas: būkite tikri, o ne siekite tik naudos.
- Vertės mainai: pirmiausia duokite, tada prašykite.
- Nuoseklumas: santykius reikia puoselėti.
- Matomumas: pasididžiuodami dalinkitės pasiekimais, nes tai suteikia pasitikėjimo.

Tinklaveikos įrankiai ir strategijos

- Trumpas pristatymas: Kas esate + Ką darote + Ko siekiate + Kaip kuriate vertę.
- Pasinaudokite socialine žiniasklaida ir profesinėmis platformomis.
- Tolesnių veiksmų etiketas: palaikykite ryšį, nebūdami įkyrūs.



Praktinė užduotis

Tikslas:

Būti susipažinusiems su savo asmeniniais ir profesiniais ryšiais.

Reikmenys:

Didelio formato popieriaus lapai.
Spalvoti žymekliai ir rašikliai.
Dviejų spalvų kortelės.
Lipnus popierius, „BlueTag“ ar panašus.

I dalis

Paprašykite dalyvių ant popieriaus lapo nupiešti savo įvairių tinklų – asmeninių, darbo ir skaitmeninių – minčių žemėlapį.

Paprašykite jų užrašyti kiekvieno tinklo savybes ir atsakyti į klausimą: „Ką jie man duoda ir ką aš duodu jiems?“

Apmąstykite:

- Kiek žmonių pažįstate ir kiek žmonių iš tikrųjų galite laikyti patikimais.
- Kaip galite pasinaudoti jau turimais tinklais?

II dalis

Kiekvienas dalyvis gauna keletą kortelių, ant kurių užrašo savo vardą ir:
„Siūlau...“ ir „Ieškau...“.

Jos iškabinamos ant sienos, sudarančios bendradarbiavimo sieną, prie kurios bus grįžta modulis pabaigoje.



Refleksija

Tikslas: Vertinti esamus asmeninius ir profesinius ryšius.

Reikmenys: Sėdėjimas ratu.

Savirefleksija ir apibendrinimas:

- Kas šiuo metu priklauso mano tinklui?
- Kokius ryšius galėčiau sustiprinti ar atgaivinti?
- Kas galėtų padėti man siekti tikslų ar suteikti patarimų?
- Kaip galiu suteikti pridėtinę vertę kitiems savo tinklo nariams?
- Kaip dabar vertinu savo tinklą ir koks bus mano kitas žingsnis?
- Kokį tinklo pavyzdį iš savo kultūrinio paveldo žinote?

Uždarymas ir atsiliepimai

Tikslas: Remkite mokymosi integraciją.
Sustiprinkite pagrindą ir kryptį.
Užbaikite užsiėmimą ramiai ir pagarbiai

Reikmenys: Skudurėlių kamuolys.
Stovėkite ratu.

- Grįžtame prie pradžioje sukurtos sieninio koliažo. Perkeliame popierius, kad nustatytume ryšius tarp to, ko ieškoma, ir to, kas siūloma.
- Susidaro ratas, ir kiekviena dalyvė, laikydama skudurėlių kamuolį, jį perduoda kitai dalyvei ir sako: „Kita moteris, su kuria susisieksiu, yra... (X), nes ji man duoda... (X).“
- Galite suformuoti dar vieną ratą, kuriame mesti kamuolį ir pasakyti: „Kita moteris, su kuria susisieksiu, yra... (X), nes aš jai galiu duoti... (X).“
- Susidaro matomas tinklas – tikro ryšio simbolis.

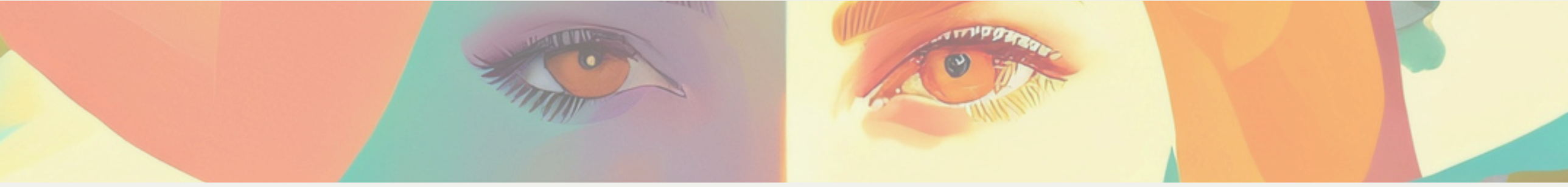


Išskleisk sparnus

11 modulis

Savireklama

100 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: VIDUTINIS–PAŽENGUSIŲJŲ

STENKITĖS NAUDOTI PAPRASTĄ KALBĄ; TRUMPUS SAKINIUS, KONKREČIUS PAVYZDŽIUS, KUO MAŽIAU ABSTRAKČIŲ TERMINŲ (SAVIREKLAMOS ŽODYNAS GREITAI TAMPAMA ABSTRAKTUS)

TRUKMĖ: 1,5 val.

VEIKLA TINKAMA SUAUGUSIOMS MOTERIMS

PEREINAMOJO LAIKOTARPIO SITUACIJOSE ESANČIOMS MOTERIMS, KURIOS GALI JAUSTIS NEPATOGIAI KALBĖDAMOS APIE SAVE. DALYVAVIMAS YRA SAVANORIŠKAS; TYLA IR STEBĖJIMAS YRA PRIIMTINI. KAI KURIOMS PRATIMOMS REIKIA ŠIEK TIEK DRĄSOS ARBA NORO EKSPERIMENTUOTI

Tikslas:

Ugdyti savireklamos įgūdžius stiprinant pasitikėjimą savimi, suprantant asmeninio įvaizdžio kūrimo strategijas ir taikant veiksmingas komunikacijos technikas, kad būtų galima autentiškai ir efektyviai save pristatyti.

Ištekliai:

Lipdukai, ant kurių galima rašyti, žymekliai, sėdėjimas ratu, stalai ir kėdės, projektorius ir (arba) baltoji lenta, rašikliai ir popierius, skaidrės su pagrindinėmis sąvokomis, trumpi vaizdo pavyzdžiai, darbas poromis (dalyviai patys pasirenka, ar sėdėti, ar stovėti), atsiliepimų kontrolinis sąrašas, projektuojamas arba atspausdintas plakatas su galutine žinute, muzika ir garsiakalbis, didelis tapetas ir lipni juosta.

Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Dirbti su slopinimų pašalinimu, kurti pasitikėjimą, skatinti kūno	15 min.
Informacija	Suprasti, kas yra savireklama ir kodėl ji svarbi, bei išmokti pagrindinių technikų ir	30 min.
Praktinė užduotis	Praktikuoti ir taikyti pagrindines technikas	15 min.
Refleksija	Nustatyti pagrindines išmoktąsias pamokas ir	15 min.
Uždarymas / Atsiliepimai	Baigti suteikiant pasitikėjimo ir pažangos jausmą.	15 min



11 modulis – Savireklama

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Skirta dirbti su slopinimų pašalinimu, stiprinti pasitikėjimą, skatinti kūno suvokimą bei ugdyti kūrybiškumą ir ryšį.

Reikmenys:

Lipdukai, ant kurių galima rašyti.
Žymekliai.

Kiekvienas dalyvis gauna tuščią kortelę su vardinėle, kurioje nurodytas jo vardas, ir tuščia vieta.

5 minutes jie vaikšto po kambarį nekalbėdami, naudodami gestus, laikyseną ir veido išraišką, kad perteiktų, kas jie yra ir kuo yra unikalūs.

Po to kiti dalyviai į kitų korteles įrašo vieną žodį, apibūdinantį, kaip jie suvokė tą asmenį (pvz., „kūrybingas“, „pasitikintis savimi“ arba „juokingas“).

Trumpas apmąstymas: ar tai atitinka tai, kaip norėtumėte būti suvokiamas?



11 modulis – Savireklama

Informacija

Tikslas:

Suprasti, kas yra savireklama ir kodėl ji svarbi, bei išmokti pagrindinių metodų ir principų, padėsiančių sukurti asmeninę strategiją.

Ištekliai:

Susėskite ratu.
Stalai ir kėdės.
Projektorius ir (arba) baltoji lenta.
Rašikliai ir popierius.
Skaidrės su pagrindinėmis sąvokomis.
Trumpi vaizdo įrašų pavyzdžiai.

- Kas yra savireklama?
- Pagrindiniai metodai.
- Pagrindiniai savireklamos elementai.
- Emocinis poveikis savireklamoje.
- Dažniausios savireklamos klaidos.



Kas yra savireklama?

- Tai menas reklamuoti savo įgūdžius, stipriąsias puses ir vertybes, siekiant susikurti galimybes, neprarandant autentiškumo.
- Tai svarbu, nes konkurencingoje aplinkoje užtikrina matomumą, patikimumą ir pasitikėjimą.

Pagrindinės technikos

- „Elevator Pitch“: aiškus, trumpas ir įtikinamas savęs pristatymas.
- Asmeninė istorija: papasakokite savo istoriją, kad įkvėptumėte ir užmegztumėte emocinį ryšį.
- Asmeninė SWOT analizė: nustatykite stipriąsias puses, silpnąsias puses, galimybes ir grėsmes.

Pagrindiniai savireklamos elementai

- Stipriosios pusės ir vertybės: apibrėžkite, kas jus daro unikaliu.
- Asmeninis įvaizdis ir nuoseklumas: užtikrinkite išvaizdos, žodžių ir veiksmų suderinamumą.
- Asmeninis prekės ženklas: laikui bėgant kurkite patikimumą ir nuoseklumą.
- Kūno kalba ir neverbalinė komunikacija: be žodžių perteikite pasitikėjimą savimi.
- Skaitmeninis įvaizdis: „LinkedIn“, socialiniai tinklai, reputacija internete.
- Aktyvus klausymasis, abipusiškumas ir autentiškumas: kurkite pasitikėjimą per nuoširdžius santykius.

Emocinis poveikis savireklamoje

- Jūsų pristatymas turėtų informuoti ir sukurti emocinį ryšį, be to, jame visada turi būti paminėta jūsų „kodėl“ ir jūsų teikiama nauda.
  - Vietoj: „Esu inžinierius, dirbantis atsinaujinančios energijos srityje.
  - Sakykite: „Aš padedu kurti švaresnį pasaulį, projektuodamas atsinaujinančios energijos sprendimus.“

Dažniausios savireklamos klaidos

- Kalbėjimas tik apie save (vietoj to, kad parodytumėte vertę kitiems).
- Per daug bendri teiginiai („Esu atsakingas ir darbštus“).
- Autentiškumo trūkumas (atrodymas dirbtinis arba pernelyg išpuoselėtas).
- Kūno kalbos ar balso tono nepaisymas (pasitikėjimas savimi yra svarbus).
- Visur naudojamas tas pats pristatymas (neprisitaikymas prie auditorijos).
- Pamiršti palaikyti ryšį užmezgus kontaktus.



11 modulis – Savireklama

Praktinė užduotis

Tikslas:

Praktikuoti ir taikyti pagrindines technikas realiomis aplinkybėmis.

Reikmenys:

Dirbti poromis (dalyviai patys pasirenka, ar sėdėti, ar stovėti).
Atsiliepimų kontrolinis sąrašas.
Rašikliai.

Poromis sukurti ir išbandyti „Elevator Pitch“ realiose arba įsivaizduojamose situacijose.

Naudokite tokią struktūrą:

- Kas aš esu? (vardas + pareigos arba interesų sritis)
- Ką aš darau arba ko siekiu?
- Kas mane išskiria? (stipriosios pusės / vertybės)
- Ko aš ieškau arba ką siūlau?

Dalyviai poromis paeiliui pristato savo pristatymus (60 sekundžių). Klausytojas pateikia konstruktyvų atsiliepimą, remdamasis šiais klausimais:

- Ar pristatymas buvo aiškus ir įdomus?
- Ar skambėjo autentiškai ir užtikrintai?
- Kokia dalis labiausiai išsiskyrė?



11 modulis – Savireklama

Refleksija

Tikslas:

Nustatykite pagrindines išvadas ir asmenines įžvalgas.

Ištekliai:

Sėdėjimas ratu.

Pasidalinkite asmeninėmis įžvalgomis:

- Ką sužinojote apie savo pristatymo stilių?
- Kas jums atrodė lengva, o kas – sudėtinga pristatant save?
- Kas atrodė sunkiausia?
- Kaip tai pritaikysite savo profesiniame gyvenime?

Uždarymas ir atsiliepimai

Tikslas:

Baigti suteikiant pasitikėjimo ir pažangos jausmą.

Reikmenys:

Projektuojamas arba atspausdintas plakatas su baigiamąja žinute.
Muzika ir garsiakalbis.
Didelis tapetas ir lipni juosta.

- Atminkite: savireklama = aiškumas + nuoseklumas + pasitikėjimas savimi + ryšys.
- Paleiskite įkvepiančią muziką.
- Kiekvienas dalyvis užtikrintai pereina per kambarį, garsiai išsakydamas vieną savo stiprybę ar vertybę ir užrašydamas ją ant didelio popieriaus lapo, pakabinto ant sienos.
- Pabaigoje – grupės plojimai arba bendras apkabinimas.

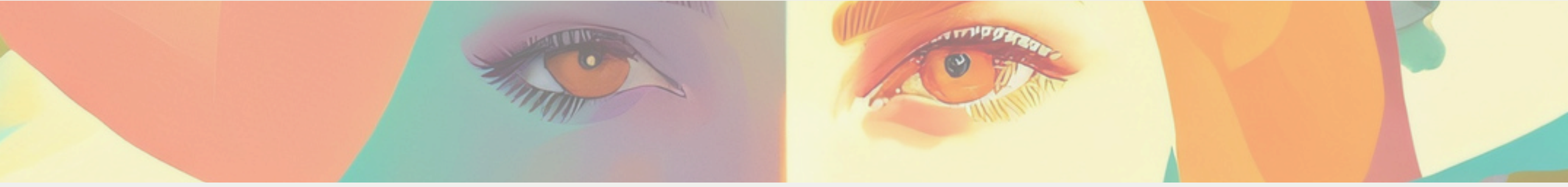


Išskleisk sparnus

12 modulis

Lyčių lygybė ir įvairovė

107 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: PRITAIKOMAS NUO LENGVO IKI VIDUTINIO
VEDĖJA TURĖTŲ PASIRINKTIS PRATIMUS ATSIŽVELGDAMAS Į GRUPĘ

TRUKMĖ: 1,5 val.

TINKA SOCIALINIO DARBO, ŠVIETIMO, KONSULTAVIMO IR AKADEMINĖS SRITIES SPECIALISTAMS IR specialistams, kurie skleidžia informaciją

Tikslas: Didinti jaunų moterų sąmoningumą ir įgalinti jas lyčių lygybės, įvairovės ir socialinio dalyvavimo klausimais.

Reikmenys: Kėdės, išdėstytos ratu, kortelės su teiginiais apie (ne)lygybę, „Užbaigti sakinį“ metodas, taikomas ILP stiliaus refleksijos lapuose, rašikliai ir popierius, erdvė judėti ir sėdėti mažose grupėse, kortelės ir rašikliai, lipni juosta, emocijų kortelės arba simbolių kortelės

Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Sukurti saugią ir draugišką aplinką dalyviams, pristatyti temą ir paskatinti pirmines refleksijas apie lyčių vaidmenis ir socialines normas.	10 min.
Informacija	Suteikti pagrindines žinias ir pagrindines sąvokas apie lyčių lygybę, įvairovę ir intersekcionalumą.	25 min.
Praktinė užduotis	Išnagrinėti savo poziciją ir patirtis naudojant interaktyvius ar kūrybinius metodus.	20 min.
Refleksija	Apmąstyti įgytą patirtį ir įžvalgas bei gilinti supratimą apie temą.	10 min.
Uždarymas ir išvados	Susieti turinį su kasdieniu gyvenimu ir sustiprinti motyvaciją toliau dalyvauti.	15 min
Atsiliepimai ir perspektyvos	Surinkti atsiliepimus, užbaigti sesiją ir pateikti ateities planus ar veiksmus.	10 min.



12 modulis – Lyčių lygybė ir įvairovė

FEMPOWER projekto 12 modulis skirtas lyčių lygybės ir įvairovės temai. Jo tikslas – suteikti dalyviams gilesnį supratimą apie lygybę, įvairovę ir intersekcionalumą, tuo pačiu skatinant juos apmąstyti savo asmeninius požiūrius ir patirtis. Modulyje derinamos teorinės įžvalgos, praktiniai užsiėmimai ir kūrybiniai refleksijos metodai, kad turinys būtų suvokiamas keliais lygmenimis – kognityviniu, emociniu ir socialiniu.

Naudojant į sprendimus orientuotus metodus – ypač pagal ILP metodiką (Integruota į sprendimus orientuota psichologija pagal Dietmarą Friedmanną) – mąstymas, santykiai ir veiksmai prasmingai susiejami. Tai ne tik gilina žinias, bet ir stiprina savęs supratimą bei atveria naujas veiklos galimybes.

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Norėdami sukurti saugią ir draugišką aplinką dalyviams, pristatykite temą ir paskatinkite juos pradėti apmąstyti lyčių vaidmenis bei socialines normas.

Ištekliai:

Simbolinės kortelės arba nedideli popieriaus lapeliai, skelbimų lenta arba popierinė lenta.

Užsiėmimas prasideda atvira ir draugiška atmosfera. Svarbu, kad visi dalyviai jaustųsi pastebėti ir išklausyti. Paprastas įžanginis ratas su klausimu „Vienas žodis, apibūdinantis mane šiandien“ sukuria pradinį ryšį su grupe ir tema.

Po to seka trumpas temos pristatymas: ką mes siejame su sąvokomis „lygybė“ ar „įvairovė“? Kartu surinkus asociacijas (pvz., naudojant simbolines korteles, popieriaus lapelius arba skelbimų lentą), tampa matoma temos įvairovė ir asmeninė reikšmė.

Pastaba: Šis etapas stiprina priklausymo jausmą ir sukuria pasitikėjimu grindžiamą aplinką – tai ypač svarbu, kai nagrinėjami jautrūs klausimai, tokie kaip diskriminacija ar tapatybė.



12 modulis – Lyčių lygybė ir įvairovė

Informacija

Tikslas:

Ugdyti pagrindinį supratimą (pažinimo lygis).

Reikmenys:

Sėdėti ratu.
Kortelės su teiginiais apie (ne)lygybę.

Trumpas pristatymas su vaizdais ar vaizdo įrašu:
Trumpas terminų, tokių kaip lytis, lygybė, įvairovė, intersekcionalumas, pristatymas, naudojant kasdienio gyvenimo pavyzdžius.

Užduotis su kortelėmis: *„Kur aš susiduriu su nelygybe?“*

Informacija ir įžanga: supratimo skatinimas

Šiame etape pateikiama pagrindinių sąvokų apžvalga: lytis, lygybė, įvairovė ir intersekcionalumas. Tikslas – ne akademinės žinios, o aiškūs, suprantami paaiškinimai su kasdienio gyvenimo pavyzdžiais, pvz., lyčių vaidmenys reklamoje, kalba darbo skelbimuose arba nelygios galimybės šeimos ir darbo gyvenime.

Dalyviai turėtų suvokti, kaip stipriai socialinės konstrukcijos veikia jų pačių gyvenimus – dažnai to net nesuvokiant. Tikslas – suformuoti bendrą pradinį supratimą ir išsklaidyti galimus neaiškumus ar nesusipratimus.

Rekomenduojami metodai:

- Trumpi vaizdo įrašai ar vaizdiniai su kasdienio gyvenimo pavyzdžiais
- Trumpa paskaita su pertraukėlėmis klausimams
- Kortelių pratimas: salėje išdalinami teiginiai šia tema, dalyviai išsirikiuoja pagal juos.



12 modulis – Lyčių lygybė ir įvairovė

Praktinė užduotis

Tikslas:

Išnagrinėti savo poziciją ir patirtis taikant interaktyvius arba kūrybinius metodus.

Reikmenys:

Išspausdinti sakinių pradžios pavyzdžiai.
Darbo lapai arba tuščias popierius.

Šiame etape dėmesys skiriamas asmeninei patirčiai ir apmąstymams. Šis metodas kilęs iš ILP konteksto ir naudoja vadinamąsias sakinių pradžias, siekiant paskatinti asmeninį mąstymą ir dalyvius kalbėti apie savo patirtis bei norus.

Sakinio pradžių pavyzdžiai:

- *„Kaip moteris, man kartais sunku...“*
- *„Norėčiau, kad...“*
- *„Jaučiausi stipri, kai...“*
- *„Žinau, kad dažnai susiduriu su šiuo išankstiniu nusistatymu...“*
- *„Svajoju apie pasaulį, kuriame...“*

Dalyviai pasirenka vieną ar du sakinius ir juos užbaigia – raštu ant popieriaus lapo arba žodžiu mažose grupėse. Po to vyksta grupinė diskusija.

Rezultatas: Šis pratimas susieja individualią introspekciją („Aš“) su socialiniu dialogu („Tu“/„Mes“) – tai yra pagrindinis įgalinimo principas pagal ILP.



Refleksija

Tikslas:

Atsižvelgti į įgytą patirtį ir įžvalgas bei gilinti supratimą apie šią temą.

Reikmenys:

Trikampio šablonas (ILP modelis).
Skelbimų lenta.
Koliažo medžiagos.

Šiame etape dalyviai sistemingai apmąsto patirtį remdamiesi ILP trikampiu. Šis modelis suteikia paprastą galimybę suskirstyti individualias patirtis į platesnį kontekstą:

- **Aš**: *Ką šiandien pasiimsiu sau asmeniškai?*
- **Tu**: *Kuo norėčiau pasidalinti ar perduoti kitiems?*
- **Mes**: *Ko reikia mūsų grupei, visuomenei ar bendruomenei?*

Refleksija pirmiausia gali vykti raštu ant paruošto lapo su trikampiu. Po to vyksta keitimosi mintimis raundas 3 asmenų grupėse arba plenariniame posėdyje. Rezultatai gali būti surinkti ant skelbimų lentos arba vizualizuoti kaip koliažas.

Pastaba: Trikampis yra ne tik apmąstymų pagalba, bet ir mokymosi struktūra. Jis parodo, kad įgalinimas visada veikia keliais lygmenimis – individualiu, tarpasmeniniu ir visuomeniniu.



12 modulis – Lyčių lygybė ir įvairovė

Uždarymas ir išvados

Tikslas:

Siekiama susieti turinį su kasdieniu gyvenimu ir sustiprinti motyvaciją toliau dalyvauti.

Reikmenys:

Kortelės.
Muzika.
Žvakės.
Spalvotos juostelės.

Ši fazė skirta emociniam ir psichologiniam užbaigimui.
Kiekvienas dalyvis parašo „drąsos teiginį“, pavyzdžiui:

- *„Ateityje leidžiu sau...“*
- *„Norėčiau, kad...“*
- *„Noriu įsipareigoti...“*

Šie pareiškimai išreiškia asmeninį pasirengimą veikti ir vidinę stiprybę. Kas nori, gali perskaityti savo sakinį garsiai. Sakiniai gali būti iškabinti, pasiimti namo arba įrašyti į bendrą įgalinimo knygą.

Rekomendacija:
Šį etapą palydėkite ramiu muzikos skambesiu, nedideliu ritualu arba simboliniu veiksmu (pvz., uždegant žvakę ar pritvirtinant spalvotą juostelę).



Atsiliepimai ir perspektyvos

Tikslas:

Norėdami surinkti atsiliepimus, užbaikite sesiją ir pateikite ateities planus ar veiksmus.

Reikmenys:

Nuotaikos barometras (pvz., šypsenėlių kortelės).
Sakinių užbaigimas.
Atsiliepimų kortelės.

Baigiant, surengiamas trumpas atsiliepimų ratas, skirtas apmąstyti įspūdžius ir išreikšti pageidavimus dėl būsimo darbo.

Dalyviai gali, pavyzdžiui, pateikti atsiliepimus naudodamiesi nuotaikos barometru (šypsenėlių kortelėmis arba sakinių užbaigimais):

- *„Šiandien išeinu jausdamasi... įkvėptas / susimąstęs / palengvėjęs...“*
- *„Kas jus šiandien sujaudino?“*
- *„Ką iš šio renginio pasiimsite sau?“*

Galiausiai galima užduoti klausimą:
„Ko dar norėtumėte šia tema arba kitame susitikime?“



Didaktinės pastabos

Šis modulis grindžiamas holistiniu ir į sprendimus orientuotu didaktiniu požiūriu. Svarbu užduotis vykdyti jautriai ir gerbti grupės narių įvairovę. Metodai gali būti pritaikyti atsižvelgiant į grupės dydį, kalbos lygį ir kontekstą. Ypač veiksmingais pasirodė ILP metodai, nes jie paprastu būdu skatina mąstymo, santykių ir veiksmų sąsają. Jie padeda stiprinti asmeninius išteklius ir atveria naujas perspektyvas.

Kodėl lyčių lygybė atlieka pagrindinį vaidmenį įgalinimo programose

Lyčių lygybė yra ne tik visuomeninis tikslas, bet ir pagrindinis elementas, užtikrinantis visų žmonių – nepriklausomai nuo lyties – lygiateisį dalyvavimą. Įgalinimo kontekste, ypač moterims skirtose programose, kuriose sprendžiami lygybės ir įvairovės klausimai, būtina atskleisti esamus nepalankius veiksnius ir sukurti kelius į didesnį savarankiškumą. Todėl FEMPOWER projekto 12 modulis suteikia platformą kritinei refleksijai ir įgalinimui per žinias, keitimąsi patirtimi ir asmenines įžvalgas.

Lyčių vaidmenų kasdieniame gyvenime pripažinimas ir kvestionavimas

Pagrindinis šio skyriaus aspektas – apmąstymai apie tai, kaip lyties vaidmenys patiriami ir atkartojami kasdieniame gyvenime. Tai susiję ne tik su akivaizdžia diskriminacija, bet ir su subtiliais socialiniais normomis, lūkesčiais bei nesąmoningais prielaidomis. Kartu nagrinėdami konkrečius pavyzdžius (pvz., darbo vietoje, žiniasklaidoje ar šeimoje), dalyviai suvokia, kaip giliai įsišakniję yra šie modeliai – ir kokios galimybės egzistuoja naujiems mąstymo ir elgesio būdams sukurti.

Praktiniai patarimai, kaip įgyvendinti skirtingose grupėse

Priklausomai nuo grupės (amžiaus, išsilavinimo, ankstesnės patirties), modulį galima pritaikyti:

- Su jaunesniais dalyviais kasdienes situacijas galima nagrinėti vaidmenų žaidimų pagalba.
- Įvairiapusiškose grupėse gali būti veiksminga dirbti su simboliais, paveikslėlių kortelėmis ar trumpais vaizdo įrašais.
- Daugiakalbėse grupėse pagrindines sąvokas, pvz., įvairovę ar lygybę, galima pavaizduoti arba išversti.

Svarbiausia lieka raginimas asmeniškai apmąstyti ir pasidalinti patirtimi.

Įgalinimas per įvairovę: dialogo galimybės

Įvairovė reiškia ne tik skirtumus, bet visų pirma galimybes. Kai dalyviai suvokia, kad kiekvienas požiūris yra vertingas – nepriklausomai nuo kilmės, gyvenimo būdo, kūno sudėjimo ar amžiaus – susiformuoja mokymosi erdvė, grindžiama abipuse pagarba.
Šio modulio tikslas – ne tik didinti sąmoningumą, bet ir skatinti drąsą: atvirumą, tarpusavio paramą ir solidarumą.

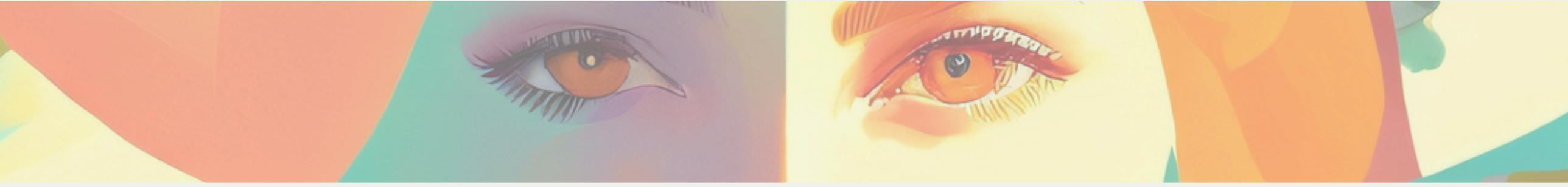


Išskleisk sparnus

13 modulis

Į kūną orientuotas įgalinimas kasdieniame gyvenime ir meninis baigiamasis projektas

116 PUSLAPIS



Apžvalga

KALBOS LYGIS: NUO PAGRINDINIO IKI VIDUTINIO

VENGTI ABSTRAKČIŲ TERMINŲ, NAUDOTI KASDIENIUS PAVYZDŽIUS IR TRUMPUS SAKINIUS

TRUKMĖ: 1,5 val.

VEIKLA TINKAMA VISOMS MOTERIMS

ŠI VEIKLA SKIRTA GRUPĖMS, KURIOS JAU KARTU BAIGĖ KELETĄ ANKSČIAUJŲ MODULIŲ

Tikslas: Atsižvelgti į ankstesniuose moduliuose įgytas žinias ir sukurti rezultatą, kuris padėtų įtvirtinti patirtį

Reikmenys: Kėdės, stovėjimas, sėdėjimas ratu, erdvė judėti, priemonės: popierius, dažai, muzika, sakinių kortelės

Etapas	Tikslas	• Trukmė
Sveikinimas ir Įvadas	Sukurti saugią, atvirą erdvę ir užmegzti ryšį grupėje.	10 min.
Informacija	Trumpas apmąstymas apie ankstesnius modulius, įžvalgos ir asmeninės išvados apie darbą su kūnu ir emocijomis.	15 min.
Praktinė užduotis	Skatinti savimonę, išraišką ir ryšį su kūnu.	10 min
Meninio baigiamojo projekto paruošimas	Perkelti patirtį į kūrybinį rezultatą, stiprinti savarankiškumą per kūrybą.	40 min
Uždarymas ir apmąstymai	„Aš – Tu – Mes“ integracija Veiklos tipas – „Ką aš pasiimsiu su savimi?“ Atsispirkite asmenine patirtimi ir plėskite emocinį žodyną. Skatinkite grįžtamąjį ryšį ir integraciją į kasdienį gyvenimą.	15 min.



13 modulis – Į kūną orientuotas įgalinimas kasdieniame gyvenime ir meninis baigiamasis projektas

Šio užsiėmimo tikslas – apmąstyti ankstesnius užsiėmimus ir įtvirtinti įžvalgas bei išvadas. Be to, kad moterys suvoktų kūną kaip apmąstymų ir įgalinimo priemonę, jos skatinamos sukurti meninį projektą, kuris primintų kartu praleistą laiką, asmeninius tikslus ir sprendimus.

Per judesį, kūno sąmoningumą ir kūrybinę raišką dalyvės kviečiamos susieti savo emocijas ir vidines jėgas bei išreikšti jas saugioje ir palaikančioje aplinkoje. Naudojant meninius metodus, sukuriamas tiltas tarp vidinės patirties ir išorinės raiškos – įgalinimas per patį kūną.

Šis modulis derina į kūną orientuotus metodus su kūrybiniais metodais ir remiasi ILP trikampiu („Santykiai – Mintys – Veiksmai“), siekiant visapusiškai remti asmenybės vystymąsi.

Sveikinimas ir įvadas

Tikslas:

Sukurkite saugią, atvirą erdvę ir užmegzkite ryšį grupėje.

Reikmenys:

Stovėkite ratu, palikite vietos judėti.

Saugi erdvė gimsta per judesį

Modulio pradžioje sukuriame atvirą ir sąmoningą erdvę, kurioje kiekvienas dalyvis gali jaustis laukiamas ir saugus. Įsijautimas į savo kūną, erdvę ir grupę skatinamas trumpu vadovaujamu sąmoningumo pratimu. Dėmesys skiriamas sąmoningam kvėpavimui, pradiniams kūno pojūčiams ir nedideliems judėjimo impulsams.



13 modulis – Į kūną orientuotas įgalinimas kasdieniame gyvenime ir meninis baigiamasis projektas

Informacija

Tikslas:

Trumpas apmąstymas apie ankstesnius modulius, įžvalgos ir asmeninės išvados, susijusios su darbu su kūnu ir emocijomis.

Reikmenys:

Tylus sėdėjimas ratu.

Kūno kaip išteklio suvokimas

Kitu žingsniu moterys kviečiamos apmąstyti savo išvadas ir įžvalgas, kurias įgijo per visą kursą. Palietus ranka krūtinę ar pilvą, galima geriau susikoncentruoti į save ir į tai, kas ateina į galvą (ir kūną).



13 modulis – Į kūną orientuotas įgalinimas kasdieniame gyvenime ir meninis baigiamasis projektas

Praktinė užduotis

Tikslas:

Skatinti savimonę, saviraišką ir ryšį su savo kūnu

Reikmenys:

Erdvė judėti.

Judėjimas kaip saviraiška

Ši modulio dalis skirta kūno praktikai. Dalyvės kviečiamos – per laisvą judėjimą, šokį ar paprastus fizinius pratimus – susieti su savo vidiniais pojūčiais ir emocijomis.

Pagalba teikiama jautriai ir skatinančiai; kiekviena moteris dalyvauja savo tempu ir taip, kaip jai patogu.

Judėjimo pagalba tokios emocijos kaip pyktis, džiaugsmas, gėda ar stiprybė gali būti išreikštos be žodžių. Dalyvės skatinamos pajusti save, atrasti naujus judėjimo impulsus ir eksperimentuoti su savo kūnais – tiek individualiai, tiek bendraujant su kitomis. Šiame etape dėmesys skiriamas patirčiai, o ne rezultatui.

Norinčiosios vėliau gali užfiksuoti savo patirtį kūrybiniame *„judėjimo dienoraštyje“,* naudodamos spalvas, simbolius ar trumpus tekstus.

Tokiu būdu vidinė patirtis tampa apčiuopiamesnė ir toliau daro įtaką laikui bėgant.



13 modulis – Į kūną orientuotas įgalinimas kasdieniame gyvenime ir meninis baigiamasis projektas

Meninio baigiamojo projekto paruošimas

Tikslas:

Paversti patirtį kūrybiniais rezultatais, stiprinti savarankiškumą per kūrybą.

Reikmenys:

Erdvė, skirta meninei veiklai.
Medžiagos: popierius, spalvos, muzika, sakiniai.

Meninio baigiamojo projekto paruošimas

Atsižvelgdamos į ankstesnes sesijas ir siekdamos įtvirtinti įžvalgas bei išvadas, dalyvės kartu kuria meninį baigiamąjį projektą – koliažą, nuotrauką, piešinį, trumpą tekstą ar pan. Taip pat gali būti naudinga sukurti kažką, ką kiekviena moteris galėtų pasiimti su savimi į kasdienį gyvenimą kaip priminimą – pavyzdžiui, laišką sau pačiai arba spalvotą akmenėlį. Taigi moterys skatinamos sukurti meninį projektą, kuris priUžbaikite užsiėmimą ramiai ir pagarbiai joms kartu praleistą laiką, asmeninius tikslus ir sprendimus, be to, padėtų suvokti kūną kaip refleksijos ir savarankiškumo įgijimo priemonę.



13 modulis – Į kūną orientuotas įgalinimas kasdieniame gyvenime ir meninis baigiamasis projektas

Uždarymas ir refleksija

Tikslas:

Apsvarstykite asmenines patirtis ir plėskite emocinį žodyną.
Skatinkite dalytis įspūdžiais ir integruoti juos į kasdienį gyvenimą.

Reikmenys:

Refleksija poromis arba trejetais: jausmų piešimas, žodžių dalijimasis, grupės diskusija.
Simbolinės kortelės arba sakinių pradžios, pvz.: *„Šiandien jaučiuosi... / Norėčiau...“*

Kūnas kalba: ką aš jaučiau?

Po judesio pratimų ir meninio projekto skiriame laiko bendrai baigiamajai refleksijai.

Susirinkę ratu, dalyviai dalijasi patirtimis ir iškilusiais jausmais:

- Ką jaučiau savo kūne?
- Kokios emocijos tapo matomos?
- Ar buvo kokių nors naujų patirčių ar pasipriešinimo?

Procesui palengvinti kaip apmąstymų pagrindą galima naudoti ILP trikampį:

- Ką sužinojau apie save (Aš)?
- Ką noriu išreikšti santykiuose su kitais (Tu)?
- Ko linkiu mūsų bendrai kelionei (Mes)?

Tokia refleksijos forma padeda įtvirtinti kūno patirtį ir susieti ją su platesniu prasmės kontekstu.

Patirčių dalijimasis tampa ryšio, įgalinimo ir įkvėpimo šaltiniu grupei.



Papildomas vadovas

123 PUSLAPIS



Humoro nauda

Humoras, kaip ir beveik viskas, kas gyva, neatsiranda tuščioje erdvėje. Jam egzistuoti ir vystytis reikalinga ekosistema. Kad humoras atsirastų, būtų puoselėjamas ir išliktų, reikalingas palankus kontekstas. Sukurti aplinką ir santykius, kuriuose humoras gali klestėti, leidimas ir kūrimas savaime yra sąmoningumo ir asmeninio įgalinimo veiksmas. Tai reiškia, kad turime sumažinti savo gynybą, sušvelninti savikritiką ir leisti sau būti atviresniems.

Kai kalbame apie humorą kaip priemonę atsiverti, turime omenyje ne tik juoką ar sąmojingą anekdotą. Pozityviosios psichologijos požiūriu humoras laikomas prisitaikymo strategija, padedančia sumažinti stresą ir pakeisti tai, kaip interpretuojame sudėtingas situacijas. Žurnale „Behavioral Sciences“ paskelbtas tyrimas rodo, kad humoras gali „sušvelninti ryšį tarp vengimo strategijų ir suvokiamo streso“, būtent mažindamas emocinę naštą, kurią jaučiame įtemptomis akimirkomis.

Tai nėra vien anekdotinis teiginys; yra empirinių įrodymų, kad sąmoningai naudodami humorą, siekdami susidoroti su tuo, kas mus slegia, sukuriame daugiau teigiamų emocinių būsenų net ir esant dideliam stresui. Praktiškai tai reiškia, kad žiūrėjimas į situaciją lengvesniu požiūriu nėra „pabėgimas“; tai yra psichologinės priemonės, palengvinančios emocinę reguliaciją, kognityvinį persvarstymą ir vidinę gerovę, taikymas.

Be to, išsamesniuose tyrimuose aptariama, kaip humoro jausmas ir juokas skatina atsparumą ir veikia kaip apsauginiai veiksniai nuo emocinio išsekimo. Losada ir Lacasta (2019) teigimu, „humoro jausmas gali būti atsparumo skatintojas ir apsauginis veiksnys, prisidedantis prie geresnės gyvenimo kokybės, padedantis mums ne tik ištverti stresą, bet ir gyventi labiau integruotai bei turint tikslą“.

Šie įrodymai leidžia mums humoro nežiūrėti tik kaip į „kažką linksmo“, bet kaip į santykių ir emocinį įgūdį, kuris skatina atvirumą, mažina naštą ir plečia mūsų gebėjimą reaguoti į iššūkius. Saugių erdvių, kuriose humoras gali kilti spontaniškai ir pagarbiai, puoselėjimas nėra tik malonus ar linksmas dalykas: tai, tiesiogine prasme, tręšia mūsų vidinę dirvą, kad mūsų emocinė stiprybė ir santykiai galėtų sveikai vystytis.

Taigi humoras tampa galingu įrankiu. Jis padeda mums išlaisvinti įtampą (su kitais ir su savimi), tapti mažiau susikaustytais, nepriimti pernelyg rimtai to, ko tai nenusipelno, ir atgauti perspektyvą. Tai taip pat yra kelias į savęs pažinimą: tai, kas mus priverčia juoktis, iš ko juokiamės ir kada sugebame pasijuokti iš savęs, daug pasako apie tai, kur esame ir kiek vidinės erdvės turime. Sąmoningai naudojamas humoras nesumenkina to, kas svarbu; priešingai, jis išlaisvina energiją, kad galėtume į tai žiūrėti iš atviresnės ir atsparesnės pozicijos.



Humoro nauda – pratimai

- Kad šie pratimai būtų veiksmingi, labai svarbu sukurti atsipalaidavusią ir saugią aplinką.
- Vedėjas turėtų būti pirmasis, kuris juos atliks, parodys savo pažeidžiamumą ir pasijuoks iš savęs.
- Kiekvienas dalyvis dalyvauja tiek, kiek gali ir nori; neturėtume daryti jiems spaudimo.
- Atkreipkite dėmesį, kad nėra jokios prievolės būti juokingam ir kad humorą naudojame ne tam, kad sumažintume emocijas, o tam, kad su jomis elgtumėmės švelniau.
- Pabrėžkite, kad humorą naudosime pasitikėjimui savimi, buvimui čia ir dabar bei savęs priėmimui ugdyti.
- Pratimų trukmė priklauso nuo dalyvių skaičiaus grupėje ir laiko, kurį vedėjas skiria pasakojimams.

1 pratimas: Humoras kaip perspektyvos keitimas ir atsivėrimas

Išnagrinėkite, kaip humoras gali padėti mums pakeisti savo santykį su įtempta situacija, jos neneigiant ir nemažinant jos svarbos.

Pakvieskite dalyvius prisiminti neseną situaciją, kuri jiems sukėlė įtampą, nepatogumą ar vidinį sustingimą. Kažką kasdienio: sudėtingą pokalbį, klaidą, neišpildytą lūkestį. (Pvz., ginčas parduotuvėje; nedidelis incidentas, pavyzdžiui, automobilio įbrėžimas išvažiuojant iš stovėjimo vietos...)

Paprašykite jų trumpai apibūdinti situaciją rimtai ir pažodžiui: kas įvyko, ką jie galvojo, kaip jautėsi. Jie gali tai užrašyti.

Toliau pasiūlykite pakeisti perspektyvą. Kiekvienas dalyvis pasirenka vieną iš šių variantų, kad iš naujo papasakotų tą situaciją:

- Tarsi tai būtų scena iš komedijos serialo ar filmo.
- Tarsi jie gyventų pasaulyje, kuriame tai, kas jiems nutiko, būtų labai vertinama ir gerbiama (absurdas).
- Labai perdėdami tai, kas įvyko, su didele ironija.

Paaiškinkite, kad tikslas nėra būti juokingam, o stebėti, kas atsitinka, kai įvedamas atstumas ir perspektyva.

Grupinė refleksija:

- Kas pasikeitė, kai istorija buvo papasakota iš kitos perspektyvos?
- Ar kas nors atsipalaidavo fiziškai ar emociškai?
- Ką tai mums pasako apie mūsų įprastą požiūrį į gyvenimą?

2 pratimas. Leidimas būti netobulam

Ugdykite humoro jausmą, kuris kyla iš priėmimo ir mažina poreikį kontroliuoti bei gintis. Siekite laisvės ir priklausymo jausmo.



Paprašykite kiekvieno dalyvio pagalvoti apie kažką, kas jam nelabai sekasi – nedidelį nepatogumą, prieštaravimą ar kasdienį „nesėkmės atvejį“. Kažką žmogiško, nesukeliančio skausmo ar traumos. (Pvz., niekada neprisimenu žmonių vardų; visada palieku skėčius baruose; nemoku sulankstyti užvalkalų su guma...)
Paprašykite jų tai užrašyti arba mintyse paruošti taip, tarsi tai būtų anekdotas, pasakojamas su šiluma, o ne teisdamas.
Tada pasidalinkite jais su grupe, stengdamiesi nesijaudinti, ir užrašykite juos ant lentos arba popieriaus, pritvirtinto prie sienos.
Pasidalijus kiekviena „nesėkme“, paklauskite: „Ar kam nors dar taip nutinka?“ Šalia kiekvienos „nesėkmės“ užrašykite, kiek žmonių tai patiria, tarsi tai būtų varžybos. Galite paskatinti plojimus ir šūksnius, kai „nesėkmė“ laimi. Sudarome klaidų „reitingą“: dažniausios, originaliausios, juokingiausios...

Refleksija:

- Kaip jaučiatės, kai nereikia teisintis ar taisyti savo klaidų?
- Kaip jaučiatės, supratę, kad nesate vieni?
- Ar pasikeitė jūsų savęs suvokimas?

3 pratimas. Juoko puoselėjimas kaip erdvė, kurioje galima atsipalaiduoti

Darbas su humoru iš fizinės perspektyvos, pradedant nuo juoko, kurį sukelia absurdiška situacija. Atsikratymas sustingimo ir baimės būti išjuoktiems.
Didelėje žmonių grupėje mes jiems į ausį pašnibždom tris ar keturis atsitiktinai pasirinktus gyvūnų vardus (višta, asilas, šuo, beždžionė...).
Paaiškiname, kad jie negali ištarti nė vieno žodžio ir turi prisijungti prie savo rūšies atstovų per garsą. Jie juda po erdvę lotydami, ragdami, gagaudami...
Antrojoje versijoje ištariame sudėtingesnių gyvūnų pavadinimus, kad paskatintume juos daryti keistus gestus ir skleisti keistus garsus, pavyzdžiui, skruzdėda, mėšlavabalis, jūrų ežys, jūrų dramblys...
Jei nežinote, kaip tas gyvūnas skamba, išgalvokite patys.

Refleksija:

- Ar jautėtės patogiai ar nepatogiai darydami tokį kvailą dalyką? Kodėl?
- Ar po šio pratimo jaučiate, kad jūsų kūnas pasikeitė?
- Kas paprastai jus priverčia juoktis? Kaip jaučiatės po juoko?

Šaltiniai:
· Losada, A. V., & Lacasta, L. (2019). Humoro jausmas ir jo nauda sveikatai. Gyvenimo kokybė ir sveikata, 12(1), 1–12.
PDF: https://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/172/176
· Martin, R. A. (2007). The psychology of humor: An integrative approach. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
· Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Humoru grindžiamos teigiamosios psichologijos intervencijos: atsitiktinių imčių placebu kontroliuojamas ilgalaikis tyrimas. „The Journal of Positive Psychology“, 13(6), 739–752. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1314810
· Kuiper, N. A., McKenzie, S. D., & Belanger, K. A. (1995). Kognityviniai vertinimai ir individualūs humoro jausmo skirtumai: motyvacinės ir afektinės pasekmės. „Personality and Individual Differences“, 19(3), 359–372.
https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00072-E
· Ruch, W., & McGhee, P. E. (2014). Humoras, juokas ir gerovė. Knygoje „Teigiama psichologija“ (p. 179–193). Niujorkas: Routledge.



Sąmoningas kvėpavimas (pranajama)

Sąmoningo kvėpavimo galia

Kvėpavimas yra paprastas, nemokamas ir visada prieinamas įrankis, padedantis reguliuoti emocijas, stiprinti protą ir sugrįžti į savo vidinį centrą. Jogoje ir kitose senovinėse tradicijose sąmoningas kvėpavimo valdymas vadinamas pranajama – tai praktika, padedanti nukreipti gyvybinę energiją (praną) ir sukurti pusiausvyrą tarp kūno, proto ir emocijų.

Moterims sąmoningas kvėpavimas gali būti ypač galingas: jis padeda sumažinti stresą, įsiklausyti į savo vidinius poreikius, atgauti ramybę emocinės perkrovos akimirkomis ir puoselėti gilų saugumo bei savarankiškumo jausmą.

Rekomenduojama reguliariai ir ramiomis aplinkybėmis atlikti šiuos įvairius kvėpavimo pratimus, kad streso akimirkomis galėtume natūraliai jais pasinaudoti. Sąmoningas kvėpavimas nėra pareiga, o kvietimas. Net kelios minutės per dieną gali padaryti didelį skirtumą. Klausytis savo kūno ir gerbti asmeninius ritmus savaime yra gilus savarankiškumo aktas.

Kvėpavimo pratimai

Toliau pateikiami keli paprasti ir veiksmingi pranajamos pratimai, kuriuos galima atlikti per kelias minutes, patogiai sėdint užsimerkus ir visada atsižvelgiant į savo tempą.

1. Sąmoningas pilvo kvėpavimas

Nauda: nuramina nervų sistemą, mažina nerimą ir stresą.

Vieną ranką uždėkite ant pilvo, o kitą – ant krūtinės. Lėtai įkvėpkite per nosį, įtraukdami orą į pilvą (pastebėkite, kaip pakyla apatinė ranka). Švelniai iškvėpkite per nosį, leidžiant pilvui nusileisti. Krūtinė lieka palyginti nejudanti.

Kartokite 2–5 minutes.

2. 4–6 skaičių kvėpavimas (ilgas iškvėpimas)

Nauda: skatina ramybę, padeda atsikratyti emocinės įtampos.

Įkvėpkite per nosį, skaičiuodami iki 4. Iškvėpkite per nosį, skaičiuodami iki 6, nesistengdami to daryti jėga. Ilgesnis iškvėpimas siunčia raminantį signalą kūnui. Iškvėpimą galite palaipsniui pailginti iki 7 ar 8 skaičiavimų.

Kartokite 2–5 minutes.



3. Nadi Shodhana (kvėpavimas pakaitomis per kiekvieną šnervę)
Nauda: subalansuoja emocijas, gerina koncentraciją ir protinį aiškumą.
Dešine ranka nykščiu užspauskite dešinę šnervę ir įkvėpkite per kairę. Žiediniu pirštu užspauskite kairę šnervę ir iškvėpkite per dešinę.
Tada įkvėpkite per dešinę šnervę ir iškvėpkite per kairę.
Tai vienas ciklas. Atlikite 5–8 ciklus, kvėpuodami lėtai ir patogiai.

4. Švelnaus garso kvėpavimas (iškvėpimas su „Haa“)
Nauda: išlaisvina susikaupusias emocijas ir sukuria ryšį su išraiška bei palengvėjimu.
Giliai įkvėpkite per nosį. Iškvėpdami per burną, išleiskite švelnų garsą, tarsi ilgą atodūsį: „Haa...“.
Leiskite kūnui atsipalaiduoti su kiekvienu iškvėpimu. Pakartokite 5–10 kartų.

5. Įtvirtinantis kvėpavimas (sunkiems momentams)
Nauda: sukuria saugumo ir buvimo čia jausmą.
Įkvėpkite per nosį, skaičiuodami iki 3, ir iškvėpkite per nosį, skaičiuodami iki 3. Išlaikykite natūralų, lėtą ir pastovų ritmą.
Kvėpuodami sutelkite dėmesį į savo pėdas arba į kūno sąlytį su grindimis ar kėde.
Praktikuokite 1–2 minutes, kai tik reikia sugrįžti į dabartį.



Vidinių motyvatorių testas

Vidinio variklio modelis kilęs iš transakcinės analizės teorijos ir reiškia tėvų keliamus reikalavimus, susijusius su tradiciniais, kultūriniais ir socialiniais įsitikinimais. Kaip tėvų nurodymai, šie pranešimai vaikams turi absoliutų pobūdį ir nėra kvestionuojami, nes jų nesilaikymas galėtų reikšti, kad nebebus mylimi. Tik pasiekę pilnametystę įgyjame gebėjimą suvokti, kad egzistuoja alternatyvos šių įsitikinimų sistemoms. Tačiau iki to laiko šie pranešimai jau yra tvirtai įsišakniję mūsų pasąmonėje. To nesuvokdami, mes, kaip suaugusieji, vis dar stengiamės atitikti šias tikėjimo sistemas tiek asmeniniame, tiek profesiniame gyvenime.

Toliau pateikti testai padės nustatyti, kiek stipriai pasireiškia kiekvienas iš šių varomųjų veiksnių. Labai ryškūs varomieji veiksniai (viršijantys maždaug 30 balų) gali įgyti savarankišką pagreitį ir vis labiau kontroliuoti žmogaus požiūrį bei elgesį – žmogus vis labiau verčia save siekti didesnės sėkmės ir pripažinimo, tačiau vietoj to sukelia dar daugiau streso (sau ir kitiems) ir taip pasiekia priešingą rezultatą nei tikėjosi. Jei balų skaičius viršija maždaug 40, šie motyvatoriai gali netgi pakenkti jūsų sveikatai.

Įvertinkite žemiau pateiktus teiginius skalėje nuo 1 iki 5, atsižvelgdami į tai, kaip jie, jūsų nuomone, **šiuo metu** atitinka **jūsų profesinį gyvenimą.**

Vertinimo skalė:
Šis teiginys tinka man profesiniame gyvenime:

VISIŠKAI 5
GANA DAUG 4
ŠIEK TIEK 3
MAŽAI 2
VISAI NE 1

Prie kiekvieno teiginio apibrėžkite skaičių, kuris jums labiausiai tinka.

Atsakykite spontaniškai ir nesistenkite spėlioti, kuris atsakymas galėtų būti „teisingas“.



Vidinių motyvatorių šablonas

Nr.						
1	1	2	3	4	5	Kai atlieku darbą, darau jį efektyviai.
2	1	2	3	4	5	Jaučiu, kad esu atsakingas už tai, kad kiti žmonės jaustųsi patogiai.
3	1	2	3	4	5	Aš nuolat užsiėmęs.
4	1	2	3	4	5	Man sunku nieko nedaryti.
5	1	2	3	4	5	Nemėgstu rodyti savo silpnybių kitų akivaizdoje.
6	1	2	3	4	5	Aš dažnai vartoju tokias frazes kaip: „Sunku viską padaryti labai tiksliai.“
7	1	2	3	4	5	Dažnai pasakau daugiau, nei iš tikrųjų reikia.
8	1	2	3	4	5	Man sunku susitaikyti su žmonėmis, kurie nėra tikslūs.
9	1	2	3	4	5	Man sunku rodyti emocijas.
10	1	2	3	4	5	Mano devizas: „Ką bedarytum, daryk iki galo.“
11	1	2	3	4	5	Kai išsakau nuomonę, ją pagrindžiu.
12	1	2	3	4	5	Jei man ko nors reikia, greitai pats tai sutvarkau.
13	1	2	3	4	5	Ataskaitą pateikiu tik po to, kai ją keletą kartų patikrinau.
14	1	2	3	4	5	Man erzina žmonės, kurie nesusikaupia ir per daug gaišta laiko.
15	1	2	3	4	5	Man svarbu, kad kiti mane priimtų.
16	1	2	3	4	5	Mano išorė gana kieta, bet vidus minkštas.
17	1	2	3	4	5	Dažnai stengiuosi išsiaiškinti, kokių lūkesčių žmonės gali turėti mano atžvilgiu, kad galėčiau jiems prisitaikyti.



18	1	2	3	4	5	Man sunku susitaikyti su žmonėmis, kurie gyvena tik šia akimirka.
19	1	2	3	4	5	Diskusijų metu dažnai pertraukiu kitus žmones.
20	1	2	3	4	5	Paprastai problemas sprendžiu pats.
21	1	2	3	4	5	Užduotis atlieku kuo greičiau.
22	1	2	3	4	5	Bendraudamas su kitais, stengiuosi išlaikyti tam tikrą atstumą.
23	1	2	3	4	5	Dažnai manau, kad galėčiau pasiekti geresnių rezultatų.
24	1	2	3	4	5	Net smulkiausius dalykus tvarkau pats.
25	1	2	3	4	5	Sėkmė neatsiranda iš niekur – turiu sunkiai dirbti, kad ją pasiekčiau.
26	1	2	3	4	5	Kvailoms klaidoms neturiu jokio supratimo.
27	1	2	3	4	5	Vertinu, kai kiti žmonės į mano klausimus atsako greitai ir glaustai.
28	1	2	3	4	5	Man svarbu išgirsti iš kitų žmonių, ar gerai atlikau savo darbą.
29	1	2	3	4	5	Kai pradedu užduotį, ją vykdau iki galo.
30	1	2	3	4	5	Aš teikiu pirmenybę kitų poreikiams, o ne savo poreikiams ir norams.
31	1	2	3	4	5	Aš dažnai būnu griežtas ar kritiškas kitų atžvilgiu, siekdamas apsaugoti save.
32	1	2	3	4	5	Aš dažnai nekantriai barbenu pirštais į stalą (esu nekantrus).
33	1	2	3	4	5	Aiškindamas situacijos faktus, mėgstu aiškiai išvardyti dalykus naudodamas: Pirma..., antra..., trečia.
34	1	2	3	4	5	Manau, kad dauguma dalykų nėra tokie paprasti, kaip daugelis žmonių mano.
35	1	2	3	4	5	Man nepatogu kritikuoti kitus žmones.
36	1	2	3	4	5	Diskusijų metu dažnai linkteliu galva.
37	1	2	3	4	5	Aš labai stengiuosi, kad pasiekčiau savo tikslus.
38	1	2	3	4	5	Mano veido išraiška yra gana rimta.



39	1	2	3	4	5	Aš gana dažnai jaudinuosi.
40	1	2	3	4	5	Paprastai esu labai stabilus ir nuoseklus.
41	1	2	3	4	5	Mano problemos niekam kitam nerūpi.
42	1	2	3	4	5	Aš dažnai sakau: „Paskubėk, tai reikia padaryti greičiau!“
43	1	2	3	4	5	Aš dažnai sakau: „būtent“, „tiksliai“, „akivaizdu“, „žinoma“.
44	1	2	3	4	5	Aš dažnai sakau: „Aš nesuprantu...“
45	1	2	3	4	5	Man patinka sakyti: „Ar galėtumėte pabandyti?“ ir nemėgstu sakyti: „Pabandykime!“
46	1	2	3	4	5	Esu diplomatiškas.
47	1	2	3	4	5	Stengiuosi pranokti žmonių lūkesčius mano atžvilgiu.
48	1	2	3	4	5	Kartais atlieku dvi veiklas vienu metu.
49	1	2	3	4	5	Mano devizas – „Suspaudk dantis ir imkis darbo“.
50	1	2	3	4	5	Nepaisant didžiulių pastangų, daugelis dalykų man tiesiog nesiklosto.



Jūsų vidinio variklio testo vertinimas

Norėdami įvertinti anketą, įrašykite savo vertinimus už kiekvieną klausimą į žemiau pateiktą vertinimo lentelę.
Tada suskaičiuokite kiekvieno bloko balų sumą.

„BŪK TOBULAS“								
Klausimas:	1__		8__		11__		13__		23__
	24__		33__		38__		43__		47__
									IŠ VISO: ___
„SKUBĖK“								
Klausimas:	3__		12__		14__		19__		21__
	27__		32__		39__		42__		48__
									IŠ VISO: ___
„STENKIS“								
Klausimas:	4__		6__		10__		18__		25__
	29__		34__		37__		44__		50__
									IŠ VISO: ___
„PRAŠAU VISŲ“								
Klausimas:	2_		7__		15__		17__		28__
	30_		35__		36__		45__		46__
									IŠ VISO: ___
„BŪK STIPRUS“								
	5_		9_		16_		20_		22_
	26_		31__		40__		41__		49__
									IŠ VISO:__



Vertinimas

Iki 30 balų:
palankus

Daugiau nei 30 balų:
galimas veiklos sutrikimas

Sutrikimas, viršijantis 40 balų:
Gali būti žalingas sveikatai

Prašome nurodyti savo vidinį (-ius) motyvatorių (-ius)

Mano pirmasis vidinis motyvas yra:

Mano antrasis Vidinis motyvatorius yra:



„Leidžiančios nuostatos“

Ar esate nustebę, ar dabar galvojate: „Taip, šį vidinį motyvatorių pažįstu jau seniai“?
Visi penki motyvatoriai yra svarbūs ir naudingi. Tik tada, kai jie perima vadovavimą, mūsų mąstymą ir veiksmus vis labiau ir labiau nesąmoningai kontroliuoja būtent jie.
Žinoma, vidinių įsitikinimų ar varomųjų jėgų neįmanoma išjungti per vieną dieną. Tačiau galite perprogramuoti savo vidinius dialogus:
1 žingsnis: Stebėkite, kaip dažnai pasireiškia jūsų Vidinis motyvatorius.
2 žingsnis: pripažinkite šio motyvatoriaus gerus ketinimus ir sąmoningai pajuskite savo kompetenciją.
3 žingsnis: Suraskite sau tinkamą „leidžiančiąją nuostatą“. Toliau pateiktame sąraše rasite keletą idėjų.
4 žingsnis: susiekite šią „leidžiančiąją nuostatą“ su kasdienėmis veiklomis ir nuolat jai priminkite.
5 žingsnis: Raskite alternatyvaus elgesio pavyzdžių ir mokykitės iš žmonių, kurie moka gerai elgtis su savo vidiniu varikliu.

Būkite tobuli!
„Leidžiančios nuostatos“:
 Galiu daryti klaidas ir iš jų mokytis.
 Taip pat galiu pasitenkinti 90 %.
 90 % visiškai pakanka.
 Esu pakankamai gera tokia, kokia esu.
 Stengiuosi iš visų jėgų, ir to pakanka.

Džiuginkite kitus!
Leidžiančios nuostatos:
 Galiu rimtai vertinti savo poreikius ir nuomonę.
 Aš taip pat rūpinuosi savimi.
 Man viskas gerai, net jei kas nors manimi nepatenkintas. Dėl to pasaulis nesugrius.

Būk stipri!
Leidžiančios nuostatos:
 Galiu pasitikėti.
 Galiu pasidalinti savo norais su kitais.
 Galiu prašyti pagalbos ir ją priimti.
 Rodyti emocijas – tai stiprybės ženklas.

Paskubėk!
Leidžiančios nuostatos:
 Aš pati sprendžių, kaip leisti laiką.
 Galiu skirti tiek laiko, kiek man reikia.
 Galiu daryti pertraukas.
 Man leidžiama atsižvelgti į savo ritmą.

Stenkitės!
Leidžiančios nuostatos:
 Aš pati nusprendžiu, kam panaudoti savo galią.
 Man gali būti padėta.
 Su kiekviena atlikta užduotimi į mano gyvenimą ateina daugiau pasitenkinimo ir ramybės.
 Džiaugiuosi savo produktyvumu ir gyvybingumu.
 Net jei tai lengva ir smagu, tai yra vertinga.



ILP – integruota į sprendimus orientuota psichologija pagal FEMPOWER programą

Integruotą į sprendimus orientuotą psichologiją (ILP) sukūrė dr. Dietmaras Friedmannas kaip holistinį požiūrį į konsultavimą, koučingą ir terapiją. ILP apjungia trijų patikrintų psichoterapinių metodų įžvalgas: į sprendimus orientuotą trumpalaikę terapiją, sisteminę-energetinę terapiją ir giluminę psichologiją bei neurolingvistinį programavimą (NLP).

ILP tikslas – greitai, veiksmingai ir pagarbiai lydėti žmones jų tobulėjimo procese. Vietoj to, kad būtų gilinamasi į problemas, dėmesys sutelkiamas į sprendimus, turimus išteklius ir asmeninį potencialą. Šis metodas pradedamas taikyti ten, kur žmonės susiduria su iššūkiais, kliūtimis ar norais keistis – tiek profesinėje, tiek asmeninėje, tiek socialinėje srityse.

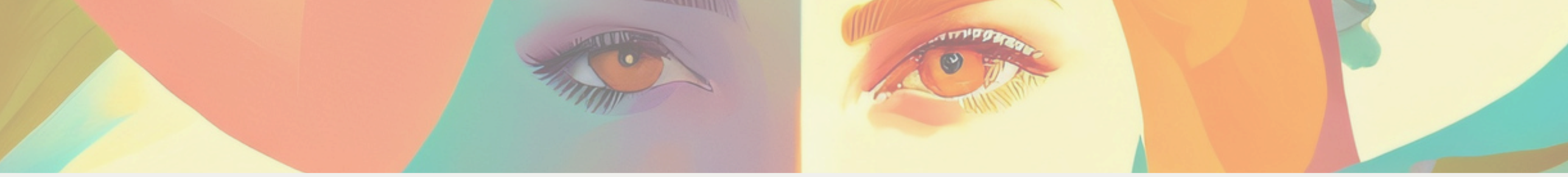
Įgalinimas per aiškumą, santykius ir veiksmus

„Erasmus+“ projektas „FEMPOWER – Rask savo šaknis ir išskleisk sparnus“ siekia remti moteris jų kelyje link didesnio savarankiškumo, vidinės stiprybės ir socialinės įtraukties. Mes sąmoningai naudojame kūrybinius metodus, kūno darbą ir dialogu grindžiamus procesus, kad pritrauktume moteris iš įvairiausių aplinkų.

ILP metodas puikiai atitinka šią koncepciją, nes:

- Jis orientuotas į sprendimus, sutelkiantis dėmesį ne į problemas, o į potencialą.
- Jis stiprina saviveiksmingumą ir skatina pasitikėjimą savo jėgomis.
- Jis yra metodologiškai lankstus, lengvai suprantamas ir lengvai integruojamas į grupinius procesus.
- Jis padeda sudėtingas asmenines problemas paversti apčiuopiamomis, neapkraunant dalyvių.
- Jis yra vertinantis ir nedidaktinis, o labiau orientuotas į išteklius bei skatinantis tobulėjimą.

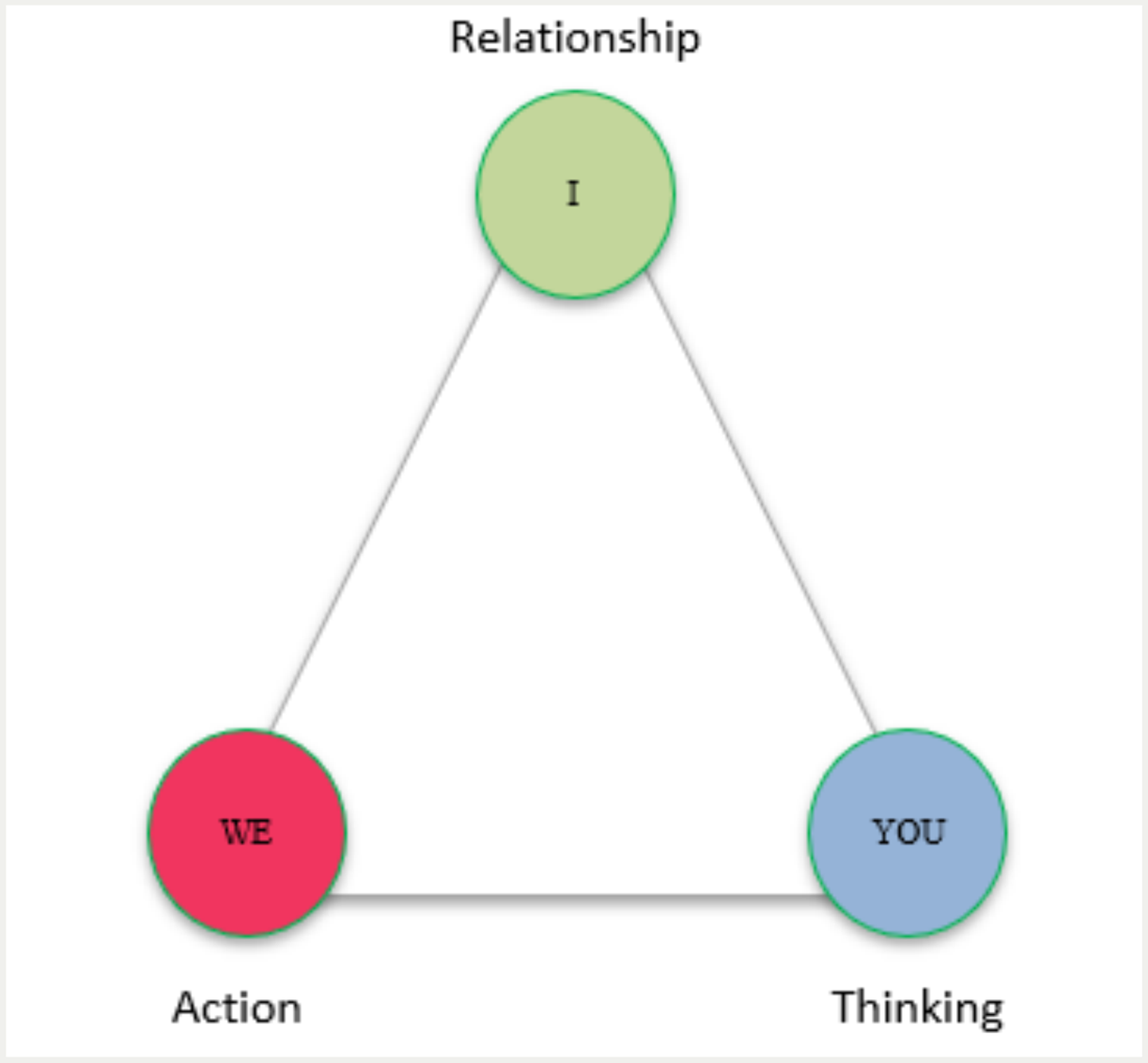
Taigi ILP sukuria saugią erdvę savirefleksijai ir kartu struktūruotą pagrindą įgalinimui keliais lygmenimis: individualiai (AŠ), sąveikoje su kitais (TU) ir socialiai (MES).



ILP trikampis:

Santykiai – Mąstymas – Veiksmai

Viena iš pagrindinių ILP priemonių yra vadinamasis ILP trikampis. Jis padeda suprasti žmogaus elgesį ir patirtį trijose pagrindinėse dimensijose:



Šie lygmenys yra tarpusavyje susiję, tačiau gali tapti nesubalansuoti. ILP padeda dalyviams atskirti šiuos lygmenis ir juos subalansuoti. Pavyzdžiui, moteris, kuri nuolat susilaiko (santykių lygmuo) ir nesugeba priimti sprendimų (veiksmų lygmuo), ILP programoje išmoksta aiškiau suvokti savo patirtį (mąstymo lygmuo), nustatyti ribas ir imtis veiksmų.

Lygiai	Energijos forma	Laiko atskaitos taškas	Dėmesio objektas
Ryšys	Meilė	Dabartis	Jausmas
Mąstymas	Protas	Praeitis	Atpažinimas
Veiksmas	Galia	Ateitis	Įgyvendinimas



FEMPOWER kontekste šis požiūris yra ypač vertingas, nes moterys dažnai susiduria su iššūkiais keliuose iš šių lygmenų – ar tai būtų savo poreikių išreiškimas, pasitikėjimas savo sprendimais, ar atsiribojimas nuo visuomenės lūkesčių.

Asmenybės tipai pagal ILP: įvairovės supratimas ir panaudojimas

ILP grindžiamas į procesą orientuota asmenybės tipologija, apimančia tris pagrindinius tipus:

- Santykių tipas: jautrus, empatiškas, siekiantis harmonijos
- Objektyvusis tipas: analitiškas, struktūruotas, aiškiai mąstantis
- Veiklos tipas: pragmatiškas, ryžtingas, orientuotas į tikslą

Kiekvienas tipas turi tam tikrų stipriųjų pusių – ir sričių, kurias reikia tobulinti. ILP siūlo metodus, kaip tikslingai jas nustatyti ir plėtoti. Tai padeda mūsų įgalinimo veikloje, siekiant, kad įvairovė taptų matoma ir būtų vertinama.

Ypač grupėse, kuriose dalyvauja moterys iš skirtingų aplinkų ir turinčios skirtingą gyvenimo patirtį, šis požiūris leidžia integruoti skirtingas perspektyvas, suprasti bendravimo modelius ir skatinti individualius išteklius.

Integravimas į FEMPOWER modulį

„FEMPOWER“ projekte ILP integravome visų pirma į 12-ąjį modulį („Lyčių lygybė ir įvairovė“) bei 13-ąjį modulį („Į kūną orientuotas įgalinimas kasdieniame gyvenime ir meninis baigiamasis projektas“).

12 modulyje ILP padeda dalyviams apmąstyti savo padėtį socialiniame kontekste. Dalyviai analizuoja asmenines nelygybės patirtis, taip pat kuria naujas perspektyvas ir konkrečius veiksmus. Pratimas su „atvirų sakinių pradžios frazėmis“ skatina savirefleksiją, o „Aš – Tu – Mes“ trikampio modelis skatina gilesnį įsitraukimą.

13 modulyje dėmesys skiriamas kūnui kaip ištekliui. ILP siūlo metodus, padedančius suderinti kūno suvokimą, emocijas ir veiksmus. Tokios pratybos kaip įgalinimo sakiniai, judesio pratimai ir kūrybinės išraiškos formos derinamos su apmąstymų etapais, kurie leidžia šias žinias pritaikyti kasdieniame gyvenime.



„LifeComp“

„Fempower“ mokymo programos turinys grindžiamas atrinktais Europos Sąjungos paskelbtos „LifeComp“ sistemos elementais.
2020 m. Europos Komisijos Jungtinio tyrimų centro (JRC) parengta „LifeComp“ sistema orientuota į pagrindines visą gyvenimą trunkančio mokymosi kompetencijas.

„LifeComp“ tikslas – pateikti bendrą Europos atskaitos modelį, kuriame sistemingai aprašomos asmeninės, socialinės ir mokymosi kompetencijos bei remiamas jų ugdymas formaliojo, neformaliojo ir informaliojo švietimo srityse. Jis gali būti naudojamas kaip pagrindas kuriant mokymo programas ir mokymosi veiklas, skatinančias asmeninį ir socialinį vystymąsi bei mokymąsi visą gyvenimą.

„Fempower“ projektui buvo ypač svarbu tai, kad „LifeComp“ pabrėžia, jog asmeninis vystymasis visada vyksta socialiniame, kultūriniame ir su valdžia susijusiame kontekste, bei pripažįsta pagrindinį švietimo vaidmenį mažinant lyčių nelygybę.

„LifeComp“ suskirstytas į tris kompetencijų sritis, kiekviena iš jų apima tris kompetencijas su trimis aspektais (sąmoningumas – supratimas – veiksmai):

- Asmeninė sritis
- Socialinė sritis
- Mokymosi mokytis sritis

Ši struktūra dažnai vaizduojama kaip medis, kurio šakos nuolat auga ir šakojasi – tai simbolizuoja nuolatinį asmeninį ir socialinį tobulėjimą.

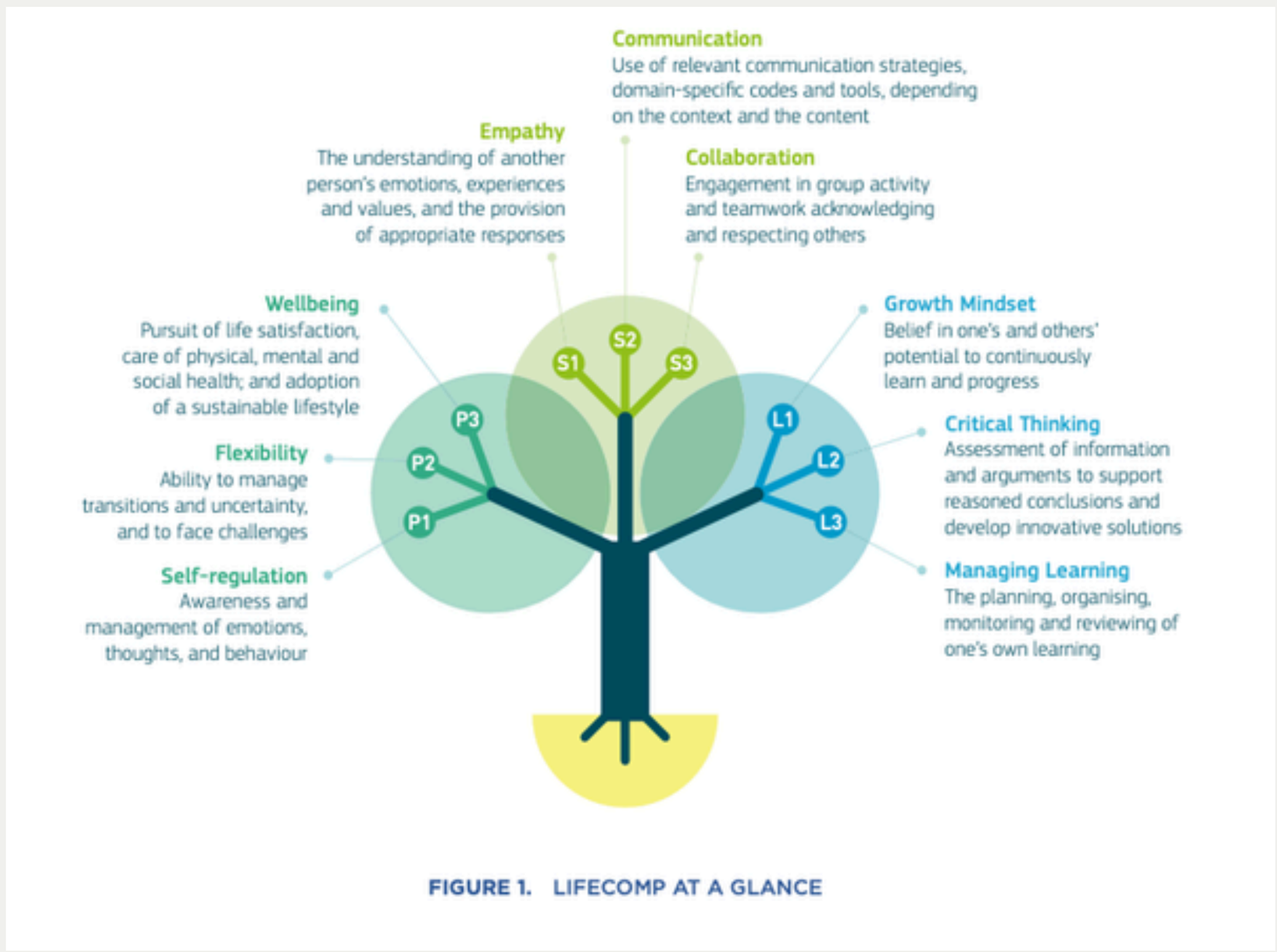


FIGURE 1. LIFECOMP AT A GLANCE



Trumpai panagrinėkime, kaip šias kompetencijų sritis galima pritaikyti lyčių lygybės užtikrinimo veikloje

Asmeninė sritis

Asmeninė sritis apima savireguliacijos, lankstumo ir gerovės kompetencijas. Jos yra glaudžiai susijusios su saviveiksmingumu, autonomija ir atsparumu – veiksniais, kurie ypač svarbūs moterims, veikiančioms patriarchalinėse sistemose.

1. **savireguliacija**

savireguliacija reiškia gebėjimą sąmoningai valdyti savo emocijas, mintis ir veiksmus. Moterims ši kompetencija yra ypač svarbi, nes jos dažnai susiduria su daugybe lūkesčių ir pareigų, tuo pačiu patirdamos paslėptą šališkumą ar pripažinimo trūkumą. Tačiau „LifeComp“ pabrėžia, kad stresas ir perkrova dažnai turi struktūrinių priežasčių. savireguliacija neturėtų būti suprantama kaip lūkesčiai, kad asmenys patys išspręstų socialines problemas.

2. L**ankstumas**

Lankstumas reiškia gebėjimą susidoroti su pokyčiais, neapibrėžtumu ir pereinamaisiais laikotarpiais.
Feministiniu požiūriu tai yra gyvybiškai svarbu, nes moterų švietimo ir karjeros keliai dažnai yra nelinijiniai – pavyzdžiui, dėl priežiūros darbo ar šeimyninių pareigų.
„LifeComp“ tokių kelių nelaiko trūkumais, o vertina kaip vertingus įgūdžių ir patirties šaltinius.

3. G**erovė**

Gerovė suvokiama holistiškai – apimanti fizinį, emocinį, socialinį ir aplinkos aspektus. „LifeComp“ pabrėžia, kad tokie veiksniai kaip lytis, socialinis statusas ir kultūra daro įtaką gerovei. Tai leidžia šią priemonę naudoti kaip naudingą įrankį, padedantį atkreipti dėmesį į su lytimi susijusius sveikatos pavojus, psichologinį stresą ir struktūrines nelygybes švietimo kontekste.

Socialinė sritis

Socialinė sritis — apimanti empatiją, bendravimą ir bendradarbiavimą — yra ypač aktuali feministiniam švietimui. Ji pabrėžia lygybę, įtrauktį ir diskriminacijos panaikinimą.

1. E**mpatija**

„LifeComp“ empatiją apibrėžia ne tik kaip emocinį jautrumą, bet ir kaip kognityvinį perspektyvos perėmimą – gebėjimą suprasti kito asmens požiūrį.
Tai yra raktas į diskriminacijos, stereotipų ir galios disbalanso atpažinimą bei sprendimą.
Ši sistema taip pat pažymi, kad mūsų suvokimą formuoja priklausymas grupei – tai yra pagrindinė idėja feministiniuose nelygybės tyrimuose.



2. **Bendravimas**

„LifeComp“ komunikacija apibūdinama kaip atsižvelgianti į kontekstą ir galios santykius. Lygybės srityje tai reiškia, kad reikia apmąstyti, kas kalba, kiek erdvės užima kalbėtojas ir kokios komunikacijos normos taikomos.
Šis modelis remia švietimo veiklą, skirtą įtraukiančiai kalbai, pagarbiam dialogui ir dominavimo modelių mažinimui.

3. B**endradarbiavimas**

Bendradarbiavimas grindžiamas lygybe, teisingu užduočių pasiskirstymu ir įvairių perspektyvų pripažinimu.
Šis požiūris labai atitinka feministinį švietimą, nes skatina kolektyvinę atsakomybę, solidarumą ir dalyvavimą be hierarchijos.

Mokymasis mokytis

„Mokymasis mokytis“ apima augimo mąstyseną, kritinį mąstymą ir mokymosi valdymą.
Ji atlieka pagrindinį vaidmenį emancipaciniame švietime, leidžiant besimokantiesiems ne tik įgyti žinių, bet ir jas kvestionuoti bei kritiškai su jomis susidurti.

4. K**ritinis mąstymas**

„LifeComp“ pabrėžia, kaip svarbu atpažinti šališkumą, galios struktūras ir dezinformaciją.
Šis gebėjimas suteikia besimokantiesiems galimybę abejoti lyčių stereotipais, nevienodais vaizdiniais ir diskriminacinėmis žinių sistemomis.

5. A**ugimo mąstysena**

Augimo mąstysenos koncepcija atmeta biologines ar esencialistines prielaidas apie gebėjimus. Ji atitinka lygybės tikslus, pabrėždama, kad kompetenciją galima ugdyti ir išmokti, nepriklausomai nuo lyties.

Išvada: „LifeComp“ ir moterų įgalinimas

„LifeComp“ siūlo daug vertingų sąsajų su lyčių lygybe ir feministine pedagogika.
Ji susieja asmeninį tobulėjimą su socialine atsakomybe, pripažįsta struktūrines nelygybes ir skatina kompetencijas, kurios yra esminės teisingumui, dalyvavimui ir demokratinei kultūrai.
Kuriant „Fempower“ mokymo programą, „LifeComp“ tapo svarbiu įkvėpimo šaltiniu. Susipažinkite su šia sistema – tai puikus įrankis kuriant įtraukius kursus ir mokymosi veiklas!

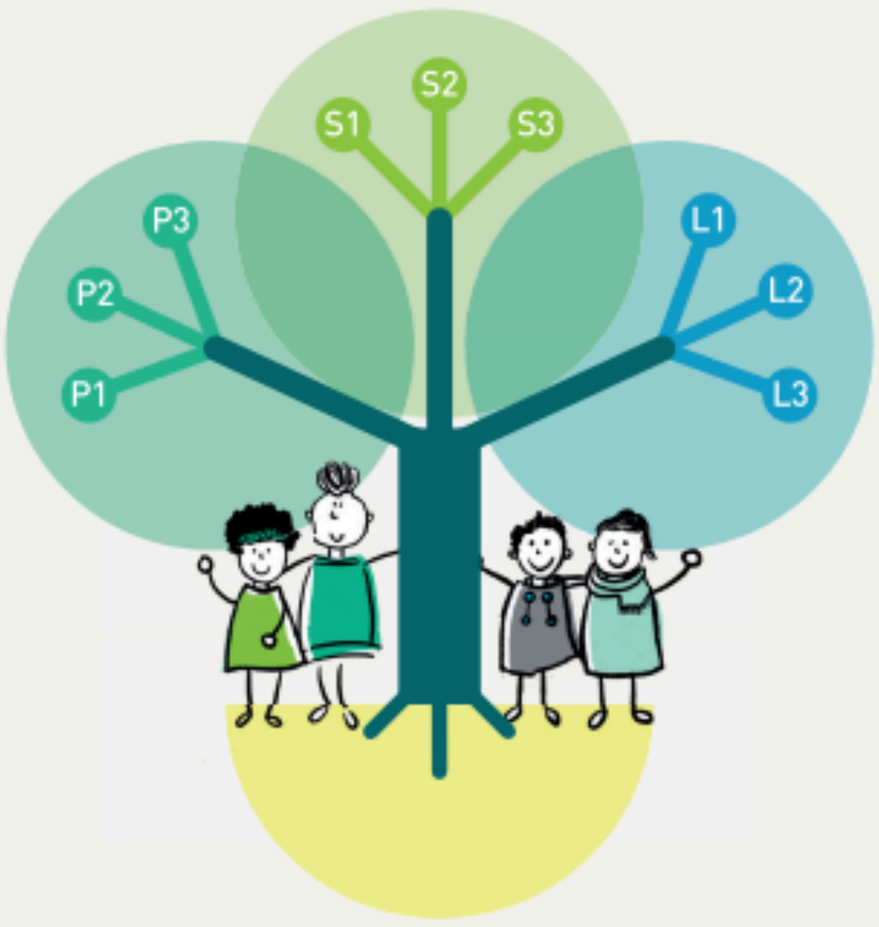
Šaltinis (įskaitant paveikslėlį): Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). „LifeComp“: Europos asmeninių, socialinių ir mokymosi mokytis pagrindinių kompetencijų sistema. EUR 30246 EN. Europos Sąjungos leidinių biuras, Liuksemburgas. ISBN 978-92-76-19418-7.



European Commission

LifeComp

A European competence framework for better lives in our uncertain world



P1 Self-regulation
Awareness and management of emotions, thoughts, and behaviour

P2 Flexibility
Ability to manage transitions and uncertainty, and to face challenges

P3 Wellbeing
Pursuit of life satisfaction, care of physical, mental and social health; and adoption of a sustainable lifestyle

S1 Empathy
The understanding of another person's emotions, experiences and values, and the provision of appropriate responses

S2 Communication
Use of relevant communication strategies, domain-specific codes and tools, depending on the context and the content

S3 Collaboration
Engagement in group activity and teamwork acknowledging and respecting others

L1 Growth Mindset
Belief in one's and others' potential to continuously learn and progress

L2 Critical Thinking
Assessment of information and arguments to support reasoned conclusions and develop innovative solutions

L3 Managing Learning
The planning, organising, monitoring and reviewing of one's own learning

Why is it important...

→ for your students?

Socioemotional competences boost students' academic success and give them increased chances to get job satisfaction, financial stability, and better health and wellbeing.

Today's students are likely to work with tools that do not exist yet. Having a growth mindset, being a critical thinker and being able to manage one own learning is key to thriving in a rapidly changing world.



→ for you and your school?

Life competences will increase the resilience of students and educators tackling current and future disruptions (Covid-19, environmental and financial crisis...)

Cultivating LifeComp competences will help you innovate education through learner-centred pedagogies.

To live and work in times of rapid technological innovation (automation, artificial intelligence), LifeComp can help you enhance the human skills needed for the future.



Joint Research Centre

© European Union, 2022 - JRC128777
KJ-07-22-445-EN-N ISBN 978-92-76-53495-2 doi: 10.2760/491867

Find out more at: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en



Moterų sveikata

Moterų sveikata prasideda nuo supratimo ir pasitikėjimo savo kūno

Moterų sveikata apima tiek medicininį požiūrį, tiek asmeninį kūno pojūčių suvokimą – jo signalus, ritmus ir simptomus. Ji prasideda tuo momentu, kai mergaitė pradeda sąmoningai pastebėti savo kūną, jį jausti, apie jį mąstyti.

Moterų kūnas nuo pat pradžių yra puikiai suderinta sistema. Jis reaguoja į vidinius ir išorinius veiksnius: į stresą, saugumą, santykius, mitybą, ritmą ir emocinę įtampą. Sveikata atsiranda ten, kur ši sistema yra suprantama ir remiama, o ne ten, kur ji yra kontroliuojama ar slopinama.

Moterų kūnas veikia cikliškai. Per mėnesį kinta hormonų lygis – taip pat kinta energija, koncentracija, emocinis atvirumas ir poreikis pailsėti bei pasitraukti. Šie svyravimai nėra silpnybės; tai – protingo biologinio ritmo požymiai. Tačiau visuomenėje, kurioje vertinamas pastovumas ir našumas, daugelis mergaičių ir moterų nuo pat ankstyvos vaikystės mokosi ignoruoti šį ritmą. Jos mokosi prisitaikyti – dažnai aukodamos savo kūno suvokimą. Ir čia prasideda medicininė problema, kuri ilgą laiką liko nepavadinta.

Dešimtmečius medicininiai tyrimai buvo grindžiami pirmiausia vyriškuoju kūnu. Vyrai buvo laikomi „standartu“, o moterys dažnai buvo neįtraukiamos į tyrimus – iš dalies dėl hormoninių svyravimų. Vaistai buvo bandomi daugiausia su vyrais, dozės apskaičiuojamos pagal vyrų medžiagų apykaitą, o simptomai apibrėžiami remiantis vyrų etaloninėmis vertėmis.

Moterų kūnas dažnai buvo traktuojamas kaip išimtis, o ne kaip savarankiška biologinė sistema. Pasekmės matomos iki šiol.

Gerai žinomas pavyzdys – širdies ligos. Nors vyrai dažnai patiria stiprų krūtinės skausmą, plintantį į kairę ranką, moterims gali pasireikšti visiškai kitokie įspėjamieji požymiai – tokie kaip pykinimas, nugaros skausmas, didžiulis nuovargis ar galvos svaigimas. Kadangi šie simptomai neatitinka tipinių vadovėliuose aprašytų simptomų, moterų širdies priepuoliai diagnozuojami vėliau arba dažniau neteisingai interpretuojami.



Tas pats modelis pasikartoja gydant lėtinį skausmą, autoimunines ligas ir hormoninius sutrikimus. Moterų simptomai dažnai nuvertinami arba priskiriami psichologinėms priežastims. Tokios frazės kaip „Tai normalu“, „Tai tiesiog stresas“ arba „Turėsi su tuo susitaikyti“ vis dar yra pernelyg dažnos.

Kai kultūra moko mergaites ignoruoti savo vidinius ritmus, o medicina remiasi vyriškomis normomis, mes sukuriame dvigubą nematomumą: socialinį ir medicininį.

Tai ypač aiškiai matyti brendimo laikotarpiu, kuris dabar prasideda anksčiau nei ankstesnėse kartose, dažnai dar pradinėje mokykloje. Kūnas keičiasi, nervų sistema tampa jautresnė, emocijos stiprėja, o savęs suvokimas pradeda svyruoti. Daugelis mergaičių šį etapą išgyvena be tikros paramos. Pokalbiai apie ciklus, kūno suvokimą ir emocijas yra reti – arba susiaurinami iki medicininių paaiškinimų.

Tačiau tai, ko mergaitėms šiame etape labiausiai reikia, yra saugumas: žinios, kurios paaiškina, žodžiai, kurie normalizuoja, ir patarimai, kurie baimę pakeičia supratimu.
Menstruacinis ciklas yra raktas į šį supratimą. Tai daugiau nei biologinis procesas – tai vidinis kompasas. Jis rodo, kada organizmas yra atsparus, kada reikia poilsio, kada įmanoma atvirumas, o kada būtina apsauga. Žinojimas apie savo ciklą padeda anksti atpažinti streso ribas. Šis sąmoningumas padeda išvengti ne tik fizinio skausmo, bet ir emocinės perkrovos, išsekimo bei lėtinio streso.

Žvelgiant holistiškai, moterų sveikata yra ir nervų sistemos sveikata. Moteriškas kūnas yra jautrus lėtinei įtampai, emociniam nesaugumui, laiko spaudimui ir nuolatiniam asmeninių poreikių nepaisymui. Daugelis hormoninių simptomų nėra disfunkcijos, o signalai: ženklai, kad prisitaikymas truko per ilgai, kad trūksta poilsio, kad prarasta vidinė sauga.

Kūnas nuolat bendrauja su mumis. Jam reikia dviejų dalykų – pasitikėjimo savo pačios pojūčiais ir medicinos sistemos, kuri rimtai atsižvelgia į moterų ypatumus.
Moterų sveikata reiškia rimtą požiūrį į simptomus. Savimonė nepakeičia medicininės diagnostikos – ji ją papildo. Nuolatinis skausmas, neįprastas nuovargis, ryškūs ciklo pokyčiai ar neaiškus diskomfortas visada turėtų būti ištirti mediciniškai. Informuotos moterys užduoda klausimus, stebi pokyčius ir, prireikus, kreipiasi dėl antros nuomonės.

Rimtas požiūris į save nėra perdėtas jautrumas – tai kompetencija.

Moterų sveikata reiškia, kad į kūną yra įsiklausoma. Kad mergaitės nuo mažens mokosi pasitikėti savo pojūčiais. Kad moterys leidžia sau gerbti savo ritmus. Ir kad žinios yra dalijamosi – dar prieš atsirandant simptomams.



Supratimas apie menstruacijų ciklą, emocinis raštingumas ir žinios apie savo kūną yra esminiai gyvenimo įgūdžiai – ir fizinės, emocinės bei hormoninės sveikatos prevencijos pagrindas.

Naujos kartos mergaitėms nereikia tobulumo. Joms reikia ryšio – suaugusiųjų, kurie paaiškintų, paremtų ir parodytų, kad moteriškas kūnas nėra problema, kurią reikia išspręsti, o sistema, kurią reikia suprasti, bet kurioje kultūroje.

Moterų sveikata prasideda būtent čia:

- **su žiniomis, kurios stiprina,**
- **su žodžiais, kurie nuramina,**
- **su drąsa rimtai vertinti simptomus,**
- **ir pasitikėjimu savo kūnu – stebuklu, kurį verta išklausyti.**

Tekstas: Lisa Jülich, „Cycle Mentor“ (@zykluscoaching)



„Ruler“ metodas
Žingsnis į priekį

Trumpas aprašymas

„Ruler“ metodas yra pritaikytas iš motyvacinio pokalbio metodo ir padeda dalyviams paprastai, nevertinant, ištirti motyvaciją, pasitikėjimą savimi ir pasirengimą pokyčiams. Vietoj to, kad moteris būtų raginama iš karto padaryti didelius gyvenimo pokyčius, šis metodas kviečia ją įvertinti, kur ji šiuo metu yra skalėje nuo 1 iki 10 ir kas galėtų jai padėti žengti tik vieną žingsnį į priekį.

Šis metodas gali būti naudojamas siekiant padėti moterims nustatyti realistiškus asmeninius tikslus, stiprinti pasitikėjimą savimi ir atpažinti turimus išteklius. Jis ypač naudingas dalyviėms, kurios gali jaustis prislėgtos, įstrigusios, nepasitikinčios savimi ar bijančios nesėkmės. Šis metodas atsižvelgia į kiekvienos moters dabartinę padėtį ir vengia spaudimo. Jis padeda dalyviėms suprasti, kad pokyčiai nebūtinai turi prasidėti nuo tobulo plano; jie gali prasidėti nuo vieno mažo, įmanomo veiksmo.

Tai labai atitinka „FEMPOWER“ projekto fokusinių grupių išvadas. Kai kurios moterys nurodė trumpalaikius tikslus, pavyzdžiui, susirasti darbą, pagerinti sveikatą ar atgauti vaikų globos teises, o kitoms tikslų nustatymo idėja buvo nauja ir joms reikėjo konkrečių pavyzdžių. Dauguma sutiko, kad net ir nedidelis tikslas gali suteikti prasmės jausmą ir padidinti pasitikėjimą savimi.

Teorinė bazė

Motyvuojančiame pokalbyje dažnai naudojamos „skalės“, skirtos įvertinti svarbą, pasitikėjimą savimi ir pasirengimą. Pirminis metodas dažnai remiasi 0–10 balų skale. Pavyzdžiui, svarbos skalė klausia, kiek svarbus yra pokytis, o tolesni klausimai tiria, kodėl asmuo pasirinko tą skaičių ir kas galėtų jam padėti pereiti prie šiek tiek didesnio skaičiaus. Pasitikėjimo skalė naudojama siekiant išsiaiškinti, kiek asmuo pasitiki savimi, kad gali įgyvendinti pokytį, o rekomenduojamas tolesnis veiksmas yra nešokti iš žemo skaičiaus tiesiai į 10, o paklausti, kas padėtų asmeniui pereiti prie šiek tiek didesnio skaičiaus.

Tai svarbu, nes motyvacija nelaikoma nekintamu asmenybės bruožu. SAMHSA apibūdina motyvaciją kaip dinamišką ir kintamą, o motyvuojantis pokalbis skatina pokyčius remdamasis partneryste, priėmimu, užuojauta ir įkvėpimu, o ne spaudimu ar autoritetu.

Šis metodas taip pat atitinka „LifeComp“ sistemą, ypač savireguliaciją, augimo mąstyseną ir mokymosi valdymą. „LifeComp“ pabrėžia savimonės, tikslų nustatymo, savimotyvacijos, paramos ieškojimo, atsparumo ir pasitikėjimo ugdymo bei mokymosi visą gyvenimą svarbą.



Kaip naudoti šį metodą

Tikslas
Padėti dalyviams nustatyti vieną asmeninį tikslą ir suskirstyti jį į realistiškus artimiausius žingsnius, tuo pačiu stiprinant savimonę, saviveiksmingumą ir pasitikėjimą savimi.

Tinka
Šis metodas gali būti naudojamas:

- 1 modulyje: Įvadas ir savirefleksija
- 3 modulis: Asmeninis tobulėjimas ir tikslų nustatymas
- 5 modulis: Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra bei streso valdymas
- 6 modulis: Tinklų kūrimas ir savireklama

Jis ypač tinka dirbant su moterimis, kurios jaučiasi prislėgtos, turi mažą pasitikėjimą savimi, patiria socialinį pažeidžiamumą arba kurioms sunku nustatyti abstrakčius tikslus.

Trukmė
20–35 minutės

Reikmenys
Išspausdinta skalė nuo 1 iki 10, popierius, rašikliai, pasirinktinai – ant grindų dedamos kortelės su skaičiais nuo 1 iki 10, lipdukai arba spalvoti žymekliai.

Pratimo atlikimo instrukcijos

1 žingsnis. Pasirinkite vieną sritį
VEDĖJA kviečia dalyvius pasirinkti vieną sritį, kurioje jie norėtų pasijusti stipresni arba žengti į priekį. Pavyzdžiai gali būti: saviugda, pasitikėjimas savimi, bendravimas, darbo paieška, pagalbos prašymas, ribų nustatymas, naujų dalykų mokymasis, streso valdymas, dalyvavimas grupinėse veiklose, savo nuomonės išsakymas arba rūpinimasis sveikata.
VEDĖJA turėtų pabrėžti, kad tikslas nebūtinai turi būti didelis. Tai turėtų būti kažkas realaus ir reikšmingo dalyviui.
Pavyzdinis moderatoriaus tekstas:
„Pagalvokite apie vieną savo gyvenimo sritį, kurioje norėtumėte, kad kažkas būtų šiek tiek geriau. Ne tobula. Tiesiog šiek tiek geriau.“

2 žingsnis. Svarbos skalė
Dalyviai pažymi savo atsakymą skalėje:
Kiek šis pokytis man šiuo metu svarbus?
1 = visiškai nesvarbu
10 = labai svarbu



Tada dalyvės atsako:

- Kodėl pasirinkau būtent šį skaičių, o ne mažesnį?
- Ką tai man pasako apie tai, kas man svarbu?
- Kas priverstų šį skaičių padidinti dar vienu tašku?

Ši dalis padeda moterims susieti tikslą su savo vertybėmis, poreikiais ir asmeninėmis priežastimis. Svarbiausia yra paklausti „Kodėl būtent šis skaičius, o ne mažesnis?“, nes tai padeda dalyvei suprasti, kad tam tikra motyvacija jau egzistuoja.

3 žingsnis. Pasitikėjimo skalė

Dalyvės pažymi savo atsakymą antrojoje skalėje:
Kiek esu įsitikinusi, kad galiu žengti vieną mažą žingsnį?
1 = visiškai nesu įsitikinusi
10 = visiškai pasitikinti
Tada dalyvės atsako:

- Kodėl pasirinkau šį skaičių, o ne mažesnį?
- Kokios stiprybės, patirtis ar parama jau suteikia man šiek tiek pasitikėjimo?
- Kas man padėtų pakilti vienu tašku aukščiau?
- Kas ar kas galėtų mane paremti?

Tai yra svarbiausia dalis. Jei moteris sako: „Aš esu tik 2“, vedėjas jos nespaudžia siekti 10.
Vietoj to, klausimas tampa toks:
„Kas padėtų jums pakilti nuo 2 iki 3?“
Toks požiūrio pasikeitimas suteikia šiam metodui įgalinančio, o ne slegiančio pobūdžio.

4 žingsnis. Vienas mažas kitas žingsnis

Dalyvės užrašo vieną realistišką veiksmą, kurį galėtų atlikti per ateinančią savaitę.
Pavyzdžiai:

- Šią savaitę vieną kartą eisiu pasivaikščioti 10 minučių.
- Paprašysiu vieno asmens informacijos apie kursą.
- Užsirašysiu tris dalykus, kuriuos moku daryti gerai.
- Dalyvausiu vienoje grupinėje veikloje.
- Parengsiu vieną sakinį, kurį galėsiu panaudoti, kai reikės pasakyti „ne“.
- Atnaujinsiu vieną savo CV dalį.
- Paskambinsiu arba parašysiu žinutę žmogui, kuris gali mane paremti.

VEDĖJA gali naudoti šią sakinio struktūrą:

- „Mano kitas mažas žingsnis yra...“
- „Aš tai padarysiu iki...“
- „Man reikalinga pagalba yra...“
- „Jei kas nors sutrukdys, aš galiu...“



5 žingsnis. Apmąstymai

Dalyviai gali apmąstyti individualiai, poromis arba grupėje.

Refleksijos klausimai:

- Ką pastebėjau apie save?
- Ar buvo lengviau galvoti apie vieną mažą žingsnį nei apie didelę permainą?
- Kas man padėjo pasijusti bent šiek tiek užtikrintau?
- Kokios paramos man reikia iš savęs ar kitų?
- Koks skaičius kitą kartą parodytų pažangą?

Pasirinktinė grupinė versija: „Žmogiškoji skalė“

Tai gali būti aktyvesnis ir įtraukiantis užsiėmimas. Ant grindų išdėliokite skaičius nuo 1 iki 10. Paprašykite dalyvių atsistoti šalia skaičiaus, kuris atspindi jų dabartinį pasitikėjimą savimi ar pasirengimą. Motyvuojančio pokalbio mokymo vadove naudojamas toks grindų matuoklis, siekiant padėti dalyviams fiziškai įsivertinti 0–10 skalėje, o tada apmąstyti, kodėl jie pasirinko tą vietą ir kas galėtų jiems padėti pakilti aukščiau.

Naudokite šią priemonę atsargiai. Dalyviai neturėtų būti verčiami viešai paaiškinti savo skaičiaus.

Jie gali tiesiog stovėti, pastebėti, kur yra, ir užsirašyti sau.

Galimi moderatoriaus klausimai:

- „Kas padėjo jums atsistoti prie šio skaičiaus, o ne žemiau?“
- „Kas leistų žengti vienu žingsniu į priekį?“
- „Kokio pobūdžio parama tai palengvintų?“

Moderatoriaus pastabos

VEDĖJA turėtų vengti traktuoti žemus skaičius kaip nesėkmę. Žemas skaičius yra naudinga informacija. Jis gali rodyti, kad tikslas yra per didelis, pernelyg nekonkretus, asmeniškai nereikšmingas arba kad dalyviui reikia daugiau paramos.

Venkite klausimų:

- „Kodėl jūsų atsakymas nėra 10?“
- „Kodėl nesate labiau motyvuotas?“
- „Kodėl to dar nepadarėte?“

Geresni klausimai yra:

- „Dėl ko tai jau yra 2, o ne 0?“
- „Kas padėjo tau pasiekti šį lygį?“
- „Kas leistų žengti vieną mažą žingsnį?“



Dalyvio užduotis
Mano matuoklis: vienas žingsnis į priekį

Pokytis ar tikslas, apie kurį noriu pagalvoti:

1. Kiek tai man šiuo metu svarbu?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Šį skaičių pasirinkau, nes:

Kodėl pasirinkau būtent šį skaičių, o ne mažesnį?

Kas man padėtų pakilti vienu tašku aukščiau?

2. Kiek esu įsitikinusi, kad galiu žengti vieną mažą žingsnį?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Šį skaičių pasirinkau, nes:

Kokius privalumus ar kokią paramą jau turiu?:

Kas man padėtų pakilti vienu tašku aukščiau?



3. Mano mažas kitas žingsnis

Vienas mažas dalykas, kurį galiu padaryti šią savaitę:

_____

_____

Kada tai padarysiu:

_____

_____

Kas galėtų man padėti: _____

_____

Jei kas nors sutrukdys, galiu: _____

_____

_____

Šaltiniai: Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). Motivacinis pokalbis: padėti žmonėms keistis (3-iasis leidimas). Guilford Press.
Piktnaudžiavimo psichoaktyviosiomis medžiagomis ir psichinės sveikatos paslaugų administracija. (2019). Piktnaudžiavimo psichoaktyviosiomis medžiagomis sutrikimų gydymo motyvacijos stiprinimas. Gydymo tobulinimo protokolo (TIP) serija, Nr. 35. SAMHSA.
Motyvuojančio pokalbio instruktorių tinklas. (2020). Naujų instruktorių mokymo vadovas. Motyvuojančio pokalbio instruktorių tinklas.
Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). „LifeComp“: Europos pagrindinių kompetencijų – asmeninės, socialinės ir mokymosi mokytis – sistema. Europos Sąjungos leidinių biuras.



Susikrimtęs žmogus

Kaip žodžiai, lūkesčiai ir stereotipai palieka pėdsakus

Šis metodas puikiai tinka „FEMPOWER“ projektui, nes šio projekto tikslas – padėti moterims atpažinti savo stipriąsias puses, mažinti žalingus stereotipus, ugdyti savigarbą ir apmąstyti vaidmenis, vertybes bei vidinius išteklius. Būtent tai mūsų fokusinės grupės ataskaitoje nurodyta kaip šios veiklos tikslas.

Pagrindinė žinia turėtų būti tokia:
Žodžiai, stereotipai, vertinimai ir pasikartojantys neigiami pranešimai gali palikti pėdsakus. Teigiamas palaikymas ir padėties taisymas yra svarbūs, tačiau jie nepašalina padarytos žalos. Įgalinimas reiškia šių pėdsakų pripažinimą, prasmės suteikimą jiems bei orumo, palaikymo ir pasitikėjimo savimi atkūrimą.

Venkite pernelyg kategoriškai sakyti „tas žmogus jau nebėra toks pat“, nes tai gali skambėti beviltiškai. Geriau: **„Tas žmogus vis dar turi vertę, orumą ir potencialą, bet matome, kad tai, kas įvyko, paliko pėdsakus. Šiems pėdsakams reikia rūpesčio, paramos ir laiko.“**
Tai padeda išlaikyti įgalinančią nuotaiką.

Trumpas aprašymas
„Sugniuždytas žmogus“ – tai kūrybinis refleksijos pratimas, padedantis dalyviams suprasti, kaip pasikartojantys neigiami pranešimai, stereotipai, vertinimai ir atskirtis gali paveikti žmogaus savivaizdą, pasitikėjimą savimi ir savivertę. Pratime naudojama popierinė figūrėlė kaip simbolinis žmogaus atvaizdas. Kai įvardijami žalingi teiginiai, popierinė figūrėlė palaipsniui suglamžoma. Vėliau dalyviai bando atkurti figūrėlę, vartodami palaikančius žodžius, atsiprašymus ir teigiamus teiginius. Nors popierių galima išlyginti, žymės lieka matomos.
Šis metodas gali būti naudojamas siekiant ištirti, kaip moterys gali įsisavinti žalingus socialinius lūkesčius, pavyzdžiui, kad jos yra „nepakankamai geros“, „pernelyg emocingos“, „tik motinos“, „per senos mokytis“, „netinkamos vadovauti“ arba „priklausomos nuo kitų“. Šis metodas skatina apmąstyti emocines žaizdas, savivertę, bendravimą, empatiją, solidarumą ir palaikomos aplinkos svarbą.
Jis ypač gerai siejasi su „FEMPOWER“ fokusinės grupės išvadomis, kuriose moterys kalbėjo apie poreikį būti išklausytoms, priimtoms be vertinimų, gauti lygias galimybes ir būti remiamoms siekiant savo svajonių, nesant menkinamoms ar stabdomoms.



Šis užsiėmimas gali būti pritaikytas keliems „FEMPOWER“ moduliams:

- 1 modulis: Įvadas ir savirefleksija – suvokimas, kaip išoriniai pranešimai formuoja savivaizdą.
- 2 modulis: Bendravimas ir savęs pristatymas – tyrinėjimas, kaip žodžiai veikia pasitikėjimą savimi ir matomumą.
- 3 modulis: Asmeninis tobulėjimas ir tikslų nustatymas – nustatymas, ką reikia išgydyti, kad moteris galėtų žengti į priekį.
- 7 modulis: Lyčių lygybė ir įvairovė – stereotipų, diskriminacijos ir socialinių lūkesčių aptarimas.
- 8 modulis: Į kūną orientuotas įgalinimas ir meninis baigiamasis projektas – naudojant vizualų, simbolinį ir kūnu išreikštą metodą.

Teorinė bazė

Šis metodas gali būti siejamas su lyčių stereotipais, psichosocialine gerove, traumos įtakos atsižvelgiančia praktika ir socialiniu bei emociniu mokymusi.

Europos Taryba apibūdina lyčių stereotipus kaip rimtą kliūtį tikrai lyčių lygybei, nes jie riboja talentų, gebėjimų, švietimo ir profesinės patirties bei gyvenimo galimybių plėtrą. Tai suteikia tvirtą pagrindą naudoti šį pratimą ne kaip patyčių veiklą, o kaip priemonę, padedančią parodyti pasikartojančių lyčių stereotipų turinčių pranešimų emocinį ir praktinį poveikį.

„LifeComp“ sistema taip pat yra aktuali, nes ji apima savireguliaciją, empatiją, bendravimą, bendradarbiavimą, gerovę ir augimo mąstyseną kaip asmenines, socialines ir mokymosi mokytis kompetencijas. Šias kompetencijas galima ugdyti ir plėtoti formaliojo, neformaliojo bei informalinio mokymosi aplinkose.

Kadangi užduotis gali paliesti jautrius patyrimus, ji turėtų būti vedama atsižvelgiant į traumos aspektus. SAMHSA išskiria saugumą, pasitikėjimą, bendraamžių paramą, bendradarbiavimą, įgalinimą, teisę išsakyti savo nuomonę ir pasirinkimą kaip pagrindinius traumos aspektus atsižvelgiančius principus bei pabrėžia būtinybę išvengti pakartotinės traumos. Būtent todėl dalyviai niekada neturėtų būti verčiami atskleisti asmeninių patyrimų.



Pratimas „Žingsnis po žingsnio“: grupinė ver

Tikslas
Padėti dalyviams apmąstyti, kaip žalingi pranešimai, stereotipai ir vertinimai gali paveikti moterų pasitikėjimą savimi, savivertę ir tikėjimą savo galimybėmis, bei nustatyti, kokia parama padeda atitaisyti padarytą žalą. **Trukmė**: 30–45 minutės

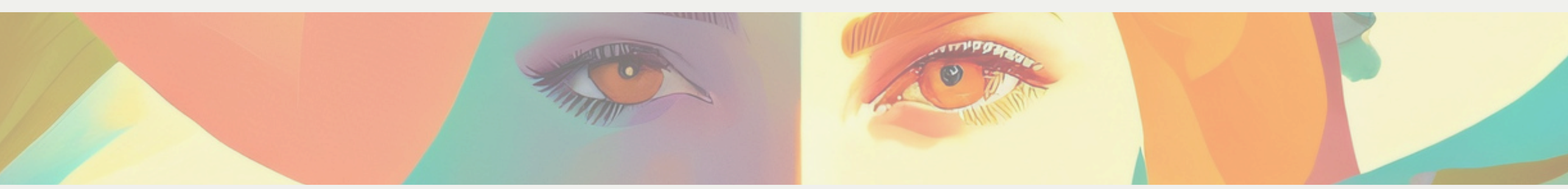
Reikmenys

- Iš anksto iškirpta popierinė figūrėlė
- Žymekliai
- Paruoštos kortelės su žalingais pranešimais
- Paruoštos kortelės su palaikančiais pranešimais
- popierinė lenta arba lenta
- Pasirinktinai: pleistrai, lipdukai, spalvotas popierius, lipni juosta

1 žingsnis. Pateikite figūrą
VEDĖJA parodo popierinę figūrą ir sako: „Šiandien ši popierinė figūra vaizduos moterį. Ji nėra viena iš mūsų, bet jos patirtis gali būti pažįstama daugeliui moterų. Suteikime jai vardą.“
Dalyviai pasirenka neutralų išgalvotą vardą. Svarbu: nenaudokite dalyvio, kolegos, vietos gyventojo ar kito grupei žinomo asmens vardo.

2 žingsnis. Žalingi teiginiai
Vietoj to, kad dalyvių būtų prašoma laisvai sugalvoti įžeidimus, galima naudoti iš anksto paruoštas korteles. Tai saugiau ir leidžia užtikrinti, kad veikla būtų sutelkta į seminaro temą.
Žalingų teiginių pavyzdžiai:

- „Tu esi pernelyg emocionali.“
- „Tu nesi pakankamai stipri, kad vadovautum.“
- „Turėtum galvoti apie kitus, o ne apie save.“
- „Tu esi tik motina.“
- „Esi per sena, kad pradėtum ką nors naujo.“
- „Neturi pakankamo išsilavinimo.“
- „Niekas tavęs neįdarbins.“
- „Viena nesusitvarkysi.“
- „Turėtum būti dėkinga už tai, ką turi.“
- „Tu esi savanaudė, jei rūpiniesi savimi.“
- „Tu per daug kalbi.“
- „Tu esi sudėtinga, kai nustatai ribas.“
- „Tu neatrodi pakankamai profesionaliai.“
- „Tokios moterys kaip tu nesulaukia sėkmės.“
- „Žmonės juoksis, jei bandysi.“



Kiekvienas dalyvis perskaito vieną kortelę garsiai arba mintyse. Po kiekvieno pranešimo jie švelniai suglamžo vieną popierinio žmogeliuko dalį.

Vedėjas turėtų pasakyti: „Mes nesakome šių dalykų todėl, kad su jais sutinkame. Mes parodome, kaip tokie teiginiai gali paveikti žmogų laikui bėgant.“

3 žingsnis. Stebėkite suglamžytą žmogeliuką

Kai popierinis žmogeliukas bus visiškai suglamžytas, padėkite jį į vidurį.

Paklauskite:

„Ką pastebite?“

„Kas jai atsitiko?“

„Kokios žinutės jai padarė didžiausią įtaką?“

„Kas galėtų nutikti žmogui, kuris šiuos dalykus girdi daug kartų?“

„Kaip tai galėtų paveikti jos pasitikėjimą savimi, bendravimą, sprendimus ar tikslus?“

Diskusiją laikykite bendro pobūdžio. Neklauskite: „Ar tai nutiko tau?“ Vietoj to paklauskite: „Kur moterys kartais girdi tokias žinutes?“

Galimi atsakymai: šeimoje, mokykloje, darbo vietoje, socialiniuose tinkluose, institucijose, santykiuose, viešose erdvėse, kultūriniai lūkesčiai.

4 žingsnis. Atkūrimas ir parama

Dabar vėl perduokite paveikslėlį kitiems. Kiekvienas dalyvis pasako kažką padrąsinančio ir bando išlyginti dalį popieriaus.

Pavyzdžiai:

- „Tu nusipelnei pagarbos.“
- „Tavo nuomonė svarbi.“
- „Tu turi teisę prašyti pagalbos.“
- „Tu esi daugiau nei vienas vaidmuo.“
- „Gali mokytis savo tempu.“
- „Tu turi teisę nustatyti ribas.“
- „Tu turi stipriųjų pusių.“
- „Tu nesi viena.“
- „Tavo praeitis nenulemia visos tavo ateities.“
- „Tu turi teisę užimti vietą.“
- „Gali pradėti nuo vieno mažo žingsnelio.“
- „Tu nusipelnei galimybių.“

5 žingsnis. Pagrindinė refleksija

VEDĖJA sako: „Galime išskleisti popieriaus lapą. Galime atsiprašyti. Galime pasiūlyti paramą. Tai svarbu. Tačiau žymės neišnyksta iš karto. Štai kodėl įgalinimas – tai ne tik raginimas „būk pasitikintis savimi“. Tai taip pat reiškia pripažinti, kas paveikė pasitikėjimą savimi, sukurti saugesnę paramą ir padėti žmogui atstatyti pasitikėjimą savimi žingsnis po žingsnio.“



1-2-1 versija

Tai taip pat gali būti taikoma teikiant individualią pagalbą, tačiau švelniau.
Vietoj to, kad garsiai įžeidinėtų popierinį žmogų, vedėjas gali paruošti korteles ir paprašyti dalyvio pasirinkti, kokios žinutės, jo nuomone, yra aktualios visuomenei, nebūtinai asmeniškai.

Asmuo gali korteles suskirstyti į tris krūveles:

- Pranešimai, kuriuos moterys dažnai girdi
- Pranešimai, kuriuos esu girdėjusi ar pajutusi
- Pranešimai, kuriuos noriu atmesti

Tada dalyvis suglamžo popierių tik tuo atveju, jei nori. Kita galimybė – vietoj to, kad popierių suglamžytų visiškai, nubrėžti linijas, žymes ar padaryti nedidelius sulenkimus.
Atkūrimo etapas gali tapti asmeninio atsparumo pratimu:

- „Kokią žinutę norėtum perduoti šiam žmogui?“
- „Ką jai reikėjo išgirsti anksčiau?“
- „Kokia parama jai dabar padėtų?“
- „Kokios ribos galėtų ją apsaugoti?“
- „Kokios stiprybės vis dar matomos?“
- „Kokį mažą žingsnį ji galėtų žengti?“

Pabaigoje dalyvis gali ant popierinės figūrėlės priklijuoti pleistrus, spalvas ar užrašyti žodžius. Tikslas nėra vėl padaryti popierinę figūrėlę tobulą. Tikslas yra parodyti, kad žmogus vis dar yra vertingas ir jam galima padėti.

Saugesnis pritaikymas pažeidžiamoms grupėms

Moterims, turinčioms psichosocialinių negalių, patyrusioms traumą, turinčioms mažą pasitikėjimą savimi ar didelį emocinį jautrumą, aš naudoju švelnesnę versiją:

- Vietoj to, kad visą žmogų suglamžytų į kamuolį, dalyvės už kiekvieną žalingą žinutę padaro po vieną nedidelį sulenkimą.
- Vietoj įžeidimų naudokite „sunkias žinutes“ arba „ribojančias žinutes“.
- Vietoj viešo pasidalijimo dalyviai gali tyliai rašyti arba rinktis korteles.
- Vietoj „atsiprašymo“ naudokite „atitaisymą“, „paramą“ arba „tai, ko jai dabar reikia“.

Tai padės išvengti pernelyg intensyvios veiklos.

Naudinga vedėjo frazė: „Jums nereikia dalytis niekuo asmenišku. Galite kalbėti apie moteris apskritai, apie visuomenę arba apie išgalvotą asmenį.“



Svarbios pastabos moderatoriams

- Šis metodas yra veiksmingas, tačiau jam reikia nustatyti ribas.
- Neleiskite dalyviams laisvai žiauriai ar chaotiškai įžeidinėti popierinį personažą. Patyčių prevencijos užsiėmime tai gali pasiteisinti, tačiau „FEMPOWER“ programoje tai gali tapti pernelyg žiauru ar sukelti neigiamas emocijas. Geriau naudoti iš anksto paruoštas korteles.
- Nenaudokite realių asmeninių įžeidimų iš grupės, nebent dalyvis nuspręstų rašyti privačiai.
- Nebaigkite fraze „ji yra amžinai sužalota“. Baigkite orumu, parama ir atsigavimu.
- Venkite priverstinio atleidimo. Atsiprašymas savaime nepašalina padarytos žalos. Geresnis klausimas yra: „Ko reikia, kad žala būtų iš tikrųjų atlyginta?“
- Nepaverskite šio užsiėmimo toksiniu pozityvumu. „Tu esi nuostabi“ – tai gražu, bet parama taip pat reiškia galimybes, saugumą, praktinę pagalbą, pagarbą, ribas ir laiką.
- Tai ypač svarbu, nes Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pažymi, kad pasikartojantys ar daugkartiniai smurto ir prievartos atvejai gali turėti ilgalaikių fizinių ir psichinės sveikatos pasekmių, o jų poveikis gali išlikti net ir po to, kai prievarta baigėsi. Net jei šis pratimas nėra konkrečiai susijęs su smurtu, verta laikytis tų pačių atsargumo priemonių: kai kurie dalyviai gali susieti šią temą su skausmingomis patirtimis.
- „Sugniuždytas žmogus“ – tai simbolinė užduotis, padedanti dalyviams pamatyti, kaip pasikartojantys žalingi pranešimai gali paveikti moters savivertę ir pasitikėjimą savimi. Popierinė figūrėlė naudojama vaizduoti išgalvotą moterį. Dalyviams skaitant ribojančius teiginius, susijusius su stereotipais, vertinimu, atskirtimi ar socialiniu spaudimu, popierinė figūrėlė palaipsniui susiglamžoma. Po to dalyviai sako padrąsinančius žodžius ir bando vėl išlyginti popierių. Matomos raukšlės tampa emocinių žymių metafora: parama ir atkūrimas yra svarbūs, tačiau žalos nereikėtų sumenkinti.
- Šio pratimo tikslas nėra pavaizduoti moteris kaip sugniuždytas. Priešingai, jis padeda dalyviams suvokti, kad orumas ir potencialas išlieka net ir tada, kai žmogus patiria neigiamų išgyvenimų. Šis metodas skatina diskusiją apie tai, ko moterims reikia, kad atgautų pasitikėjimą savimi: pagarbaus bendravimo, solidarumo, saugių erdvių, praktinės paramos, ribų, saviugdos ir galimybių dalyvauti.
- Šis užsiėmimas gali būti naudojamas siekiant ištirti lyčių stereotipų, socialinių lūkesčių, diskriminacijos, emocinio spaudimo ir įsisąmonintų abejonių savimi poveikį. Jis tinka darbui grupėje ir gali būti pritaikytas individualioms sesijoms. Vedėjas turėtų vadovautis į traumą atsižvelgiančiais principais, užtikrinti savanorišką dalyvavimą ir vengti prašyti dalyvių atskleisti asmenines patirtis.

Šaltiniai: Europos Taryba. Kova su lyčių stereotipais ir seksizmu.
SAMHSA. Į traumą atsižvelgiantys metodai ir programos.
Pasaulio sveikatos organizacija. Smurto prieš moteris supratimas ir sprendimas: pasekmės sveikatai.
Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). „LifeComp“: Europos pagrindinių kompetencijų – asmeninės, socialinės ir mokymosi mokytis – sistema. Europos Sąjungos leidinių biuras.



Dalyvio apmąstymų lapas

Sugniuždytas žmogus: apmąstymai

Viena žalinga žinutė, kurią girdi daugelis moterų, yra tokia:

Ši žinutė gali paveikti moterį taip:

Viena iš padrąsinančių žinučių, kurios jai gali prireikti, yra:

Palaikymas – tai ne tik žodžiai. Vienas praktiškas dalykas, kuris jai galėtų padėti, yra:

Viena žinutė, kurią noriu atmesti, yra:

Viena žinutė, kurią noriu išsaugoti, yra:



Moterys, kurios atrado savo sparnus

159 PUSLAPIS



Moterys, kurios išskleidė sparnus

„Stories for Empowerment“ apie stiprias moteris

Toliau pateiktuose puslapiuose rasite moterų istorijas iš visų šio projekto partnerių šalių – Vokietijos, Graikijos, Lietuvos ir Ispanijos.

Jomis galite pasinaudoti kaip įkvėpimo šaltiniu, o galite netgi dirbti su jomis grupėje.

Norėdami rasti būdų, kaip pasakojimus panaudoti mokymo tikslais, galite susipažinti su nemokama medžiaga ir mokymosi platforma „Stories for Empowerment“ (6 skirtingomis kalbomis): https://storiesforempowerm.wixsite.com/activities



Angela Merkel

Federalinė kanclerė

Templine, miestelyje Uckermarko regione, gyveno mergaitė vardu Angela. Kai jai buvo septyneri metai, ji sėdėjo bažnyčioje su mama, o jos tėtis sakė pamokslą. Staiga mama pradėjo verkti.

„Kas atsitiko?“ – paklausė Angela.
„Jie stato sieną“, – atsakė mama. „Jie nori nubrėžti ribą tarp Rytų ir Vakarų Vokietijos.“

Angela liko priblokšta. Ji stebėjosi, kodėl žmonės nori atskirti kitus tvoromis ir sienomis. Jos nuomone, kiekvienas turėtų būti laisvas eiti ten, kur nori.

Tačiau Rytų Vokietijos gyventojams buvo ne tik draudžiama keliauti į Vakarus. Jiems taip pat nebuvo leidžiama klausytis vakarietiškų radijo stočių ar žiūrėti vakarietišką televiziją. Angela slapta klausydavosi vakarietiško radijo, norėdama sužinoti, kas iš tikrųjų vyksta jos šalyje.

Baigusi mokyklą, ji studijavo fiziką, siekdama tapti profesore. Tačiau „Stasi“, VDR slaptosios policijos tarnyba, jai aiškiai leido suprasti, kad mokslinė karjera bus įmanoma tik tuo atveju, jei ji sutiks šnipinėti kitus žmones slaptosios tarnybos naudai. Angela atsisakė ir todėl niekada netapo profesore.

Kai griuvo Berlyno siena, ji dirbo mokslinių tyrimų laboratorijoje. Ji paskambino motinai ir pasakė: „Manau, dabar esame laisvi ir galime vykti į Vakarus.“ Ir taip iš tiesų buvo.

Angelos didelis susidomėjimas savo šalimi galiausiai atvedė ją į politiką. Galiausiai ji net tapo Vokietijos Federacinės Respublikos kanclere – šalies, kuri suprato sienų sukeltą kančią ir niekada daugiau nenorėjo būti padalyta.





Amalia Fleming

Gydytoja ir politikė



Amalia Fleming buvo viena iš svarbiausių XX a. graikių moterų, nes ji išsiskyrė tiek mokslo srityje, tiek kovoje už demokratiją ir žmogaus teises. Gimusi 1912 m., ji studijavo mediciną, pasirinkdama kelią, kuriuo siekė tarnauti žmonėms ir visuomenei. Ji buvo žymaus mokslininko Aleksandro Flemingo, penicilino atradėjo, žmona; tačiau ji taip pat išsiugdė stiprią ir nepriklausomą asmenybę, aktyviai dalyvavusią visuomeninėje veikloje.

Amalia Fleming yra ypač svarbi tuo, kad neapsiribojo vien savo mokslininkės vaidmeniu. Graikijos diktatūros laikotarpiu ji aktyviai kovojo prieš autoritarinį režimą, gindama demokratiją ir laisvę. Dėl šios veiklos ji buvo persekiojama, o tai liudija jos drąsą ir ryžtą. Vėliau ji toliau prisidėjo prie visuomenės gyvenimo savo politine ir socialine veikla.

Jos svarba Graikijai yra didžiulė, nes ji įkūnija moters, turinčios mokslinių žinių, sąžiningumo, socialinio jautrumo ir stiprios pasipriešinimo dvasios, pavyzdį. Jos gyvenimas rodo, kad moteris gali reikšmingai prisidėti tiek prie mokslo, tiek prie demokratijos ir žmogaus orumo gynimo.

„Aš gimiau graikė, ir tai yra nepagydoma būklė,
, kurios niekas ir niekas negali pakeisti.“



Carmen Amaya

Flamenko šokėja



Carmen Amaya buvo žinoma kaip „La Capitana“ (Kapitonė). Vos 4 metų amžiaus ji jau dainavo ir šoko kartu su savo tėvu, flamenko gitaristu.

Ji augo septynių vaikų šeimoje, gyvenančioje labai skurdžiame Barselonos priemiestyje, nors jos šeima buvo kilusi iš Sakromontės – čigonų ir flamenko kvartalo Granadoje, Ispanijoje.

Ji šoko, kad išgyventų, iki 11 metų, kai žengė drąsų žingsnį ir pirmą kartą pasirodė filme, o vėliau – vis prestižesniuose teatruose.

Po valstybės perversmo ir pilietinio karo Ispanijoje ji emigravo į Ameriką, kur sulaukė vis didesnės sėkmės ir sugebėjo pagerinti savo šeimos gyvenimo sąlygas. Ji dirbo iki pat savo trumpo gyvenimo pabaigos, kai 45 metų amžiaus mirė nuo inkstų ligos.

Carmen stiprybė kildavo iš jos dosnumo ir unikalaus šokio stiliaus, kuris, metęs iššūkį tradicinėms normoms, sukėlė revoliuciją moterų flamenko pasaulyje. Ji sekė savo jausmais ir buvo pirmoji moteris, kuri vietoj suknelės dėvėjo kelnes.

Jos „trepsėjimo“ (zapateado) laisvė spinduliavo virtuoziškumą ir ritminį turtingumą, o tai paliko neišdildomą įspūdį vėlesnėms flamenko šokėjų kartoms. Jai flamenkas buvo jausmas, siela ir aistra, o jos šokis atrodė tarsi kylantis iš slopinto įniršio ir smurto, todėl ji šoko su stebinančiu greičiu ir jėga.



Marianne Pitzen

„Frauenmuseum“ įkūrėja ir direktorė

Marianne Pitzen, gimusi Štutgarte 1948 m., 1970-aisiais persikėlė į Boną, kur įkūrė galeriją „Circulus“ ir žurnalą „Circular“, taip pat aktyviai dalyvavo moterų ir miestų iniciatyvose, tokiose kaip „frauen formen ihre stadt“ ir „Frau + Futura“. 1981 m. ji Bonoje įkūrė pirmąjį pasaulyje Moterų muziejų, kuriam nuo tada vadovauja ir kurį taip stipriai formavo, kad jis dažnai vadinamas „Marianne Pitzen muziejumi“.



Moterų muziejus meną suvokia kaip politinę praktiką ir daugiausia dėmesio skiria moterų menininkių parodoms, kurios savo kūrybą sieja su feministinėmis kovomis ir socialiniais konfliktais; temos apima viską nuo sufražisčių iki #MeToo, nuo moterų balsavimo teisės iki šiuolaikinių protestų judėjimų. Be parodų, muziejus taip pat renka ir tiria moterų meną bei moterų istoriją, tvarko archyvus ir specializuotą biblioteką, skirtą moterims mene, politikoje ir visuomenėje.



Projekto komanda su Marianne Pitzen (penkta iš kairės)

2014 m. Bonos miestas bandė sumažinti finansavimą ir paskelbė, kad Moterų muziejus „baigė savo veiklą“, tačiau Marianne Pitzen atsakė surengdama plataus masto tarptautinę kampaniją, mobilizavusi rėmėjus ir donorus. Rezultatas – strateginis posūkis: moterų asociacija, pasinaudodama specialiai įsteigta pelno nesiekiančia bendrove („Stiftung sichere Zukunft – Museum der Frauen gGmbH“), be banko paskolų už 510 000 eurų įsigijo buvusio prekybos centro pastatą Bonos Nordštato rajone. Įsitvirtinusios kaip savininkės, Marianne Pitzen ir jos „ponios“ suplanavo išsamius renovacijos darbus, įskaitant naują kiemo dizainą, apšvietimo koncepciją ir net ryškiai rožinę išorę, skirtą 40-mečiui 2021 m. – visada išlaikydamos jai būdingą rimtumo ir išdykusio humoro derinį.

Marianne Pitzen ir toliau lieka ilgametė šios institucijos direktorė, menininkė ir viešasis veidas. Ji įkūnija meninės praktikos, institucinės atkaklumo ir feministinio aktyvizmo derinį, o „Frauenmuseum“ išlieka atkakliai nepriklausoma erdvė, esanti meno, politikos ir moterų istorijos sankirtoje.



Eleni Glykatzis-Arveler

Istorikė





Eleni Glykatzis-Arveler yra viena iš svarbiausių graikų istorikių, besispecializuojanti Bizantijos istorijoje. Ji gimė 1926 m. ir pelnė tarptautinį pripažinimą už savo akademinius darbus, kurie labai prisidėjo prie Bizantijos ir Europos istorijos tyrinėjimo bei supratimo. Jos akademinė karjera buvo itin sėkminga ir plačiai gerbiama.

Ji laikoma ikona, nes tapo pirmąja moterimi, užėmusia Paryžiaus Sorbonos universiteto rektorės pareigas, ir taip sulaužė svarbiausius savo laikmečio socialinius bei profesinius stereotipus. Savo pasiekimais ji įrodė, kad moterys gali pasiekti aukštumų ir vadovauti srityse, kuriose tradiciškai dominuoja vyrai.

Eleni Glykatzis-Arveler laikoma išskirtine moterimi ne tik dėl savo mokslinio indėlio, bet ir dėl pavyzdžio, kurį ji rodo. Savo darbu ir veiksmais ji skatina tokias vertybes kaip švietimas, demokratija ir lygybė, įkvepdama naujas kartas siekti žinių ir pažangos.



Mariana Pineda

Socialinių teisių kovotoja



Mariana gimė 1804 m. Granadoje, Ispanijoje. Ankstyvuoju gyvenimo etapu ji sulaukė nedaug meilės, nes jos tėvai niekada nebuvo oficialiai susituokę, o motina buvo iš jos atimta, kai ji dar buvo vaikas. Nepaisant to, augdama giminaičių globoje ji užaugo stipri ir priprato prie sunkumų. Būdama penkiolikos metų, ji ištekėjo už vyresnio už ją liberalų pareigūno Manuelio Peraltos, su kuriuo susilaukė dviejų vaikų. Tačiau vyro mirtis paliko Marianą našle, kuriai, dar būnant labai jauna, teko didelė materialinė ir emocinė atsakomybė.

Ispanijos liberalizmo neramumų laikotarpiu Mariana nusprendė imtis veiksmų ir prisiėmė liberalias idėjas, atvėrė savo namus kaip prieglobstį politiniams kaliniams ir rizikavo, remdama laisvės reikalą. Vienas iš jos žymiausių poelgių buvo pagalba mirties bausme nuteistam liberalų lyderiui pabėgti – ji atnešė jam vienuolio abitą, kad jis galėtų pabėgti iš kalėjimo.

1831 m. valdžios institucijos jos namuose aptiko vėliavą, ant kurios buvo išsiuvinėti žodžiai „Lygybė, Laisvė ir Teisė“. Ji buvo suimta už sąmokslą, o teismo metu jai buvo pasiūlytas atleidimas, jei ji išduotų savo bendražygius, tačiau ji atsisakė.

Ji buvo nuteista ir nužudyta vos 26 metų amžiaus. Po mirties jos palikimas išaugo, ir ji tapo liberalizmo simboliu bei herojiška asmenybe. Jos asmenybė įkvėpė tokius menininkus kaip Federico García Lorca, kuris parašė kūrinį apie jos gyvenimą, o ji pati buvo paskelbta moterų pasiryžimo kovoti su priespauda simboliu.



Sofija Šol

Pasipriešinimo kovotoja

Kartą gyveno mergaitė vardu Sofija. Ji gyveno mieste, kuriame buvo kalėjimas, ir dažnai stovėdavo prie jo sienos, kad vienam konkrečiam kaliniui pagrotų fleita. Jos grojama melodija išreiškė jos laisvas mintis. Ji tikėjosi, kad vyras kameroje ją girdi – tai buvo jos tėvas.

Jis buvo įkalintas, nes atvirai pasisakė prieš nacionalsocialistus ir jų lyderį Adolfą Hitlerį.

Iš pradžių Sofija rėmė Hitlerį. Kartu su savo broliu Hansu ji dalyvavo jo partijos organizuojamose eitynėse. Tačiau laikui bėgant ji perskaitė pranešimus apie baisius nacių įvykdytus nusikaltimus, ypač apie masines žydų žudynes. Tada ji suprato, kad jos tėvas nuo pat pradžių buvo teisus: Adolfas Hitleris buvo blogas žmogus.



Sofija ir Hansas pakeitė savo nuomonę apie vadinamąjį „Führerį“ (=vadovą). Jie suprato, kad nacių režimas iš esmės buvo blogis, ir įkūrė pasipriešinimo grupę „Baltoji rožė“. Skrajutėmis jie ragino Vokietijos gyventojus priešintis naciams.

Tačiau šnipai buvo visur – mokyklose, bažnyčiose, universitetuose ir gatvėse. Kiekvienas, kuris drįso kritikuoti Hitlerį, turėjo tikėtis, kad bus išduotas policijai ir suimtas. Sofija dėl to nesibaimino. Ji buvo įsitikinusi, kad pasipriešinimas yra teisingas poelgis, ir nebijojo pasekmių.

Kartą ji pasakė: „Kaip galima tikėtis, kad teisinga priežastis nugalės, jei beveik niekas nėra pasirengęs dėl jos visiškai paaukoti save?“

Sofija, Hansas ir kiti „Baltoji rožė“ nariai buvo suimti ir nacių nužudyti. Vis dėlto jų drąsa įkvėpė žmones visame pasaulyje ginti laisvę.



Katerina Sakellaropoulou

Teisėja ir teisės mokslininkė
pirmoji moteris, užimanti Graikijos Respublikos prezidentės pareigas



Katerina Sakellaropoulou yra viena iš svarbiausių šiuolaikinių Graikijos moterų, nes ji buvo pirmoji Graikijos Respublikos prezidentė. Ji gimė 1956 m. Salonikuose ir baigė teisės studijas. Ji išsiskyrė teisingumo srityje ir tapo Valstybės tarybos pirmininke, o 2020 m. buvo išrinkta į aukščiausią šalies postą.

Jos išrinkimas yra svarbus lyčių lygybės Graikijoje etapas, nes tai rodo, kad moterys gali užimti aukščiausias pareigas ir vaidinti vadovaujamąjį vaidmenį visuomeniniame gyvenime. Savo pozicija ir darbu ji skatina tokias vertybes kaip demokratija, žmogaus teisės ir pagarba piliečiams.

„Lygybė nėra savaime suprantamas dalykas, tai nuolatinis siekis.“



Lourdes Pastor

Sociologė ir dainininkė



1981 m. viename Andalūzijos kaimelyje Ispanijoje gimė mergaitė vardu Lourdes Pastor. Jos namuose gitaros, plojimai ir „coplas“ dainos dainavo apie gyvenimą, o jas lydėjo tvirtas motinos Rafaela Pastor balsas – moters, tikėjusios moterų lygybe. Tarp flamenko aidų ir motinos žodžių Lourdes sužinojo, kad menas taip pat gali būti kovos forma.

Ji studijavo sociologiją Granados universitete, įsitikinusi, kad pasaulio supratimas yra pirmasis žingsnis jo keitimui, tačiau jos balsas kvietė ją dainuoti. Taigi ji ėmė kurti savo kelią, derindama muziką ir socialinį aktyvumą.

Ji transformavo flamenką, susiedama jį su rumba, bulerijų, džiazo, pop ir Kubos son ritmais, ir pripildė jį žodžiais, kalbančiais apie lygybę, laisvę ir atmintį. Savo „feministiniame martinete“ ji skelbė: „Mes norime būti savo pačių šeimininkės; mes gimėme laisvos, seserys.“ Kiekviena eilutė, kiekvienas ritmas – tai nepriklausomybės deklaracija.

Jos įsipareigojimas neapsiribojo scena – ji aktyviai kovojo už moterų teises, o jos menas toliau augo, išlaikydamas tą patį maištingą ritmą. Savo albume „The Revolution Around the Corner“ (2023) ji atgaivino nutildytų moterų balsus ir atvedė juos į dabartį, kad primintų mums, jog kova tęsiasi.

Šiandien Lourdes Pastor toliau dainuoja ir kuria. Jos istorija rodo, kad revoliucija gali turėti ritmą, kad feminizmas taip pat gali būti šokamas ir kad vienas balsas gali įžiebti daugelį kitų.



Laskarina Bouboulina

Vadė

Bouboulina yra viena iš žymiausių moterų figūrų Graikijos istorijoje. Ji gimė 1771 m. ir buvo glaudžiai susijusi su 1821 m. Graikijos nepriklausomybės karu, nes didelę dalį savo turto ir gyvenimo skyrė kovai už laisvę. Kilusi iš Spetses salos, ji pasižymėjo stipria asmenybe, ryžtu ir giliu patriotizmu – savybėmis, kurios leido jai išsiskirti savo laikais.

Jos indėlis į kovą buvo labai reikšmingas. Savo lėšomis ji aprūpino laivus ir aktyviai rėmė graikų karinius veiksmus. Tuo pačiu metu ji dalyvavo svarbiuose revoliucijos įvykiuose ir įrodė, kad drąsa, jėga ir ryžtas nėra savybės, būdingos tik vyrams. Tuo metu, kai moterų vaidmuo buvo ribotas, Bouboulina sugebėjo įveikti socialinius stereotipus ir išsikovoti sau nepakartojamą vietą istorijoje.

Bouboulina yra svarbi graikų asmenybė ne tik dėl savo vaidmens nacionalinėje kovoje, bet ir todėl, kad ji išlieka amžinas drąsos, pasiaukojimo ir moteriškos stiprybės simbolis. Jos gyvenimas ir indėlis tebėra įkvėpimo šaltinis iki šiol, primindami mums, kad moterys gali vaidinti lemiamą vaidmenį visuomenėje ir istorijoje. Dėl šios priežasties jos palikimas tebėra gyvas graikų tautos kolektyvinėje atmintyje kaip didvyriškumo ir pasiaukojimo pavyzdys.

„Mes arba laimėsime, arba žūsime, bet graikų į vergovę nepaliksime.“





Séfora Vargas

Teisini
nkė



1980 m. Sevilijoje, Ispanijoje, romų šeimoje gimusi Séfora greitai suprato, kad romų moterys turi pačios užsitarnauti savo laisvę. Nors ji užaugo laikydamasi tradicinių savo bendruomenės normų, kur daugelis papročių moterims uždarė tam tikrus kelius, ji atsisakė susitaikyti su šiais apribojimais ir nusprendė studijuoti bei ginti jų teises.

Ji baigė studijas ir tapo viena iš nedaugelio savo kartos romų moterų, įgijusių teisės magistro laipsnį. Ji įkūrė Romų tautos žmogaus teisių ir lygybės asociaciją (APROIDEG), per kurią skatina švietimą, užimtumą ir moterų įgalinimą romų bendruomenėje ir už jos ribų.

Séfora viešai pasmerkė priverstines santuokas, seksistinį smurtą ir bet kokią praktiką, kuri neigia moterų laisvę, neatsisakydama savo romų tapatybės. Šis dvigubas savo kultūros ir lygybės gynimas pavertė ją kovotoja prieš rasizmą ir patriarchatą. Jos žinia aiški: „Nėra pagarbos kultūrai be pagarbos moterims, kurios ją puoselėja.“

Dėl savo veiklos ji dalyvauja tarptautinėse konferencijose ir pasirodo žiniasklaidoje, tačiau taip pat susiduria su vidine kritika. Ji sulaukė grasinimų ir atmetimo už tai, kad kvestionuoja valdžios struktūras, tačiau liko tvirta. Interviu metu ji nuolat kartoja, kad tylėjimas niekada neapsaugo: „Romų mergaitės turėtų žinoti, kad jos gali mokytis, priimti sprendimus ir gyventi be baimės.“



Sofija Bekatorou

Sportin
inkė



Sofija Bekatorou yra viena iš svarbiausių šiuolaikinių graikių moterų, nes ji išsiskyrė tiek sporte, tiek visuomeniniame gyvenime. Ji gimė Atėnuose 1977 m. gruodžio 26 d. ir tapo žinoma kaip išskirtinė buriuotoja. Per visą savo karjerą ji pasiekė reikšmingų laimėjimų, iš kurių labiausiai išsiskiria 2004 m. Atėnų olimpinėse žaidynėse iškovotas aukso medalis ir 2008 m. olimpinėse žaidynėse iškovotas bronzos medalis. Be to, ji pasiekė daug sėkmės pasaulio ir Europos čempionatuose, įsitvirtindama kaip viena iš svarbiausių Graikijos buriavimo figūrų.

Tačiau jos svarba neapsiriboja vien sportiniais pasiekimais. 2021 m. Sofija Bekatorou viešai prabilo apie seksualinį išnaudojimą, kurį ji patyrė sporto srityje, nutraukdama tylą ir paskatindama daugelį kitų moterų taip pat prabilti. Šis poelgis buvo laikomas lūžio tašku Graikijos #MeToo judėjimui, nes jis pradėjo platesnį viešą dialogą apie išnaudojimą, smurtą dėl lyties ir aukų apsaugą.

Taigi Bekatorou dabar yra stiprybės, orumo ir tiesos simbolis.

Dėl šios priežasties Sofija Bekatorou laikoma svarbia 21-ojo amžiaus graike: ji sugebėjo suderinti sportinius pasiekimus su drąsa ginti orumą ir moterų teises. Savo pozicija ji įrodė, kad moteris gali ne tik pasiekti sėkmę, bet ir savo pavyzdžiu įkvėpti visą visuomenę.

„Aš pelniau apdovanojimus savo šaliai, tačiau praradau svarbiausią dalyką kaip žmogus: meilę sau pačiai.“



Neringa Trinkaitė

Šiaulių rajono turizmo ir verslo informacijos centro direktorė, lektorė



Nuotrauka: Renata Chvoinikovienė

Kas padėjo jums nebijoti keisti krypties ir žengti į priekį?

Iki šiol mano profesinis gyvenimas sukosi aplink tris pagrindines sritis: švietimą, žiniasklaidą (komunikaciją) ir turizmą. Paskutinė iš jų dar jauna – tik apie metus senumo. Esu nepaprastai laiminga, kad dirbu tokioje unikalioje vietoje kaip Kryžių kalnas. Tuo pačiu metu niekada visiškai neatsisakiau švietimo – toliau dirbu mokytoja, lektore ir mokymų vedėja.

Kai prasidėjo karas Ukrainoje, buvau viena iš pirmųjų savanorių mokytojų Šiauliuose, dirbusių su ukrainiečių grupėmis. Šiandien vedu mokymus ir konsultacijas, o netrukus tapsiu gide. Turiu prisipažinti, kad tik dabar supratau, jog ne aš pati esu geriausia savo mokytoja – ja yra laikas. Kai nėra augimo ir kasdienybė virsta rutina, žmogus tiesiog nudžiūsta.

Lietuvių patarlė sako: „Jei bijai vilko, neik į mišką.“ Manau, kad to vilko niekada nebuvau išsigandusi – ir nebūsiu.



Ar buvo akimirkų, kai nežinojai, kas bus toliau? Ką tada darei?
Atsakymas paprastas: veikti, o ne laukti. Visada siekiau matyti ir girdėti daugiau nei kiti. Vien noro nepakanka. būdama 25 metų, ėmiausi administracinių pareigų mokykloje – aš tai vadinu „parduotu laiku“.
Toks darbas niekada tikrai neatsiperka. Tai supratau daug vėliau, bet nesigailiu. Gatvėje mane pasveikina šimtai buvusių mokinių, o tai rodo, kad tas laikas buvo prasmingas.
Tikiu, kad švietimas yra stipriausia veiklos sritis. Prieš auditoriją jaučiuosi visiškai kaip namuose. Tačiau tuo pačiu metu visada buvo noras tyrinėti naujas sritis. Nė viena iš šių sričių nebuvo lengva.

Pirmosios dienos dažnai būdavo kupinos ženklų. Pirmąją dieną Šiaulių televizijoje taip smarkiai susitrenkiau galvą į koloną, kad net kibirkštys šoktelėjo – supratau, kad nebus lengva. Darbas žiniasklaidoje buvo sunkus, bet nepaprastai įdomus. Per dvidešimt metų užmezgiau tūkstančius ryšių – santykių su žmonėmis, o tai yra vertingiausia iš visko.
Man patinka sakyti: kuo sunkiau, tuo įdomiau. Vienas patarimas: niekada nesigailėkite savo sprendimų. Nebijokite rizikuoti. Tai gali būti nelengva, kartais galite nusivilti, bet iššūkiai tik sustiprina ir užgrūdina jus. Kasdienis tobulėjimas – tai, kas daro gyvenimą įdomų.



Nuotrauka: Renata Chvoinikovienė





Ar kada nors buvo momentas, kai pagalvojote: „Gal jau pakankamai, gal tai ne man“? Kas padėjo jums nepasiduoti?

Kartą paklausiau vieno pranciškonų vienuolio, kaip jie jaučiasi, kai jiems pasakoma, kad turi palikti tarnystės vietą ir persikelti kitur. Jo atsakymas patvirtino tai, ką jau žinojau: „Blogiausia – per daug įprasti prie patogumų.“ Monotonija, įpročiai, prisirišimas – ir, žinoma, komforto zona. Jei galvojame tik apie save, sėkmė bus trumpalaikė. Bet jei galvojame apie kitus – apie tarnystę, pašaukimą ir ieškojimus – tada, bandydami naujas sritis ir naujus kelius, jaučiamės reikalingi ir gyvi.

Noriu kurti, tyrinėti ir nuolat jausti troškimą. Tai neišvengiamai reiškia patekti į nepatogias situacijas – bet būtent tai mus verčia eiti į priekį. Moterys dažnai save nuvertina. Tokios frazės kaip „Aš per sena“ ar „Man nepavyks“ mane pykdo. Jos dar net nebandė, o jau pasiduoda. Kaip sakoma: akys bijo, bet rankos dirba.

Niekada nepriimdavau tokių frazių kaip „nežinau“, „galbūt“ ar „man tai netinka“. Tokia kalba mane paralyžiuoja. Vidinė motyvacija visada padeda. Nesvarbu, kokia sunki diena laukia, ryte tyliai pasakius „aš galiu“ man auga sparnai. Turiu vieną trūkumą – nemėgstu atidėlioti nemalonių užduočių ir dažnai jas palieku iki paskutinės akimirkos. Ne visada viskas vyksta sklandžiai; kartais tenka bėgti per žarijas ir apsipilti suodžiais. Tai, kas man padeda nepasiduoti, – tikėjimas savimi. Visada sakau: jei turi rankas, kojas ir galvą – eik į priekį.

Ką darytum kitaip šiandien, jei galėtum grįžti į save prieš 10–15 metų?

Keistas klausimas. Aš nieko nekeisčiau. Kiekviena diena ir kiekvieneri metai – dovana. Vis dar prisimenu save trisdešimties metų, Italijoje, Sardinijos saloje, folkloro šventėje. Aš nešokau ir nedainavau – laikiau Lietuvos vėliavą. Ir buvau laiminga. Kai išmoksti vertinti smulkius dalykus, nebejauči, kad reikia keisti praeitį. Man patinka prisiminti. Esu sentimentali. Mano namai pilni prisiminimų.



Kokią vidinę savybę atradote tik patirties dėka?
Patirtis yra galinga. Man lengviau pasakyti, su kuo vis dar kovoju – niekada neišmokau pasakyti „ne“. Tai mano silpnoji vieta. Kita – pernelyg didelis atvirumas; juokauju, kad negaliu laikyti liežuvio už dantų. Taip pat nemėgstu vilkinamų atsakymų – „ne“ taip pat yra atsakymas. Manau, didžiausia stiprybė yra gebėjimas dalytis – duona, idėjomis ir maloniais žodžiais. Ištiesti pagalbos ranką nesitikint dėkingumo. Tiesiog daryti gera.

Ką jums šiandien reiškia „sėkmė“?
Darbas žiniasklaidoje mane nesuskaičiuojamą kartų išmokė vienos taisyklės: tu planuoji, Dievas juokiasi. Per penkiolika metų išmokau akimirksniu keisti planus ir priimti sprendimus čia pat. Kartais neturėjau pasirinkimo – turėjau pasidažyti ir eiti į tiesioginę transliaciją. Negali rodyti baimės ar emocijų. Išmokau laikinai „atsijungti“.
Man sėkmė – tai atradimas, naujų dalykų mokymasis. Ir, žinoma, žmonės. Mano sėkmė – tai mano dvynė sesuo Gitana. Mes pradėjome karjerą toje pačioje mokykloje, ir nors mūsų profesiniai keliai išsiskyrė, ji tebėra mano patikimiausia kritikė, draugė ir įkvėpimo šaltinis.

Ar tavo sėkmės samprata pasikeitė laikui bėgant?
Sėkmė – tai daugiau nei savaitgalis prekybos centre ar atostogos „viskas įskaičiuota“. Man sėkmė – tai saviraiška. Aš save laikau kūrėja – ir tai suteikia jėgų. Dažnai klausiu kitų: kas jus daro įdomius? Iš pradžių žmonės nustemba, bet vėliau randa atsakymus – ir ne vieną. Noriu motyvuoti tuos, kurie jaučiasi silpnesni, juos padrąsinti, įkvėpti, kartais net iššaukti – visa tai tam, kad jie galėtų žengti žingsnį į priekį ir paragauti sėkmės. Kai tai pavyksta, esu nepaprastai laiminga. Tada didžiuojuosi, kad esu gyvenimo mokytoja.

Jei viena mintis ar patarimas galėtų pasiekti kitas moteris, koks jis būtų?
Aš visada turiu keletą. Niekada neatsisakyk savęs. Nėra neįmanomų situacijų – yra tik neišnaudotos galimybės. Jei nemylėsi savęs, niekas kitas tavęs nemylės. Jei
neskyri sau bent 20 minučių per dieną, tavo diena yra prarasta. Kasdien nustebink save. Nebijok būti kitokia. Šypsokis. Ir netgi priimk savo didžiausią
priešą – tada tu tikrai juoksiesi.



Gitana Trinkaite

Lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja, Šiaulių Jūlio Janonio gimnazija



Nuotrauka: Šarūnas Mažeika

Ką šiandien darytum kitaip, jei galėtum grįžti į save prieš 10–15 metų?

Sąžiningai sakant, niekada rimtai nemąsčiau apie tai, kad norėčiau ką nors pakeisti savo gyvenime, net jei turėčiau tokią galimybę. Visada jaučiau aplinkinių paramą, dėmesį ir teigiamą įvertinimą. Tai man suteikė begalę džiaugsmingų akimirkų, kai galėjau didžiuotis savimi ir pajusti kitų pagarbą. Taip pat stengiuosi žiūrėti į priekį, o ne atgal – galbūt tai ir yra pagrindinė priežastis, kodėl nieko nekeisčiau. Dar tiek daug dalykų noriu nuveikti.

Kokią vidinę savybę ar stiprybę atradote tik per patirtį, o ne iš karto?

Tikiu, kad viską, ką žmogus įgyja, jis gauna per patirtį. Žinoma, yra įgimtų savybių, bet joms atsiskleisti reikalinga tinkama aplinka. Kaip vidinę savybę atradau kūrybiškumą, o kaip stiprybę – atsakingą lyderystę. Jos neatsiskleidė iš karto. Tam tikra veikla, įsipareigojimai kitiems ir iniciatyvos palaipsniui padėjo joms augti ir stiprėti – tai savybės, kurias dabar mane pažįstantys žmonės pripažįsta ir vertina.



Ką tau reiškia būti stipria moterimi? Ar tai susiję su kova, ar su tuo, kad leidi sau būti tokia, kokia esi?

Visų pirma, džiaugiuosi, kad noriu būti stipri. Šis noras atveria galimybes veikti čia ir dabar, sąmoningai priimti sprendimus, tikėti rezultatais ir tikėtis sėkmės. Tiesą sakant, ne kova, o leidimas sau būti autentiškai suteikia didžiausią gyvenimo džiaugsmą ir pasitenkinimo jausmą.

Ką norėtum, kad mergaitės žinotų apie save, kol dar neužaugo?

Manau, kad kiekvienas turėtų suprasti vieną paprastą tiesą: gyvenimas yra gražus, o žmonės gimsta tam, kad kurtų tą grožį. „Užaugimas“ priklauso nuo to, kiek žmogus gali būti vadinamas savo gyvenimo kūrėju. Juk yra žmonių, kurie niekada iš tikrųjų neužauga.

Kas labiausiai sustiprino jus kaip moterį – darbas, žmonės ar gyvenimo patirtis?

Tikiu, kad žmogų formuoja ir stiprina pats laikas – laikas, apimantis pasirinktą profesiją, pakeliui sutiktus žmones ir, žinoma, kasdienes patirtis. Kiekviena diena – tai kitų ir savęs atradimas.



Nuotrauka: Renata Chvoinikovienė

Mokymas reikalauja daug vidinių išteklių. Kaip rūpinatės savimi, kai jaučiatės pavargusi?

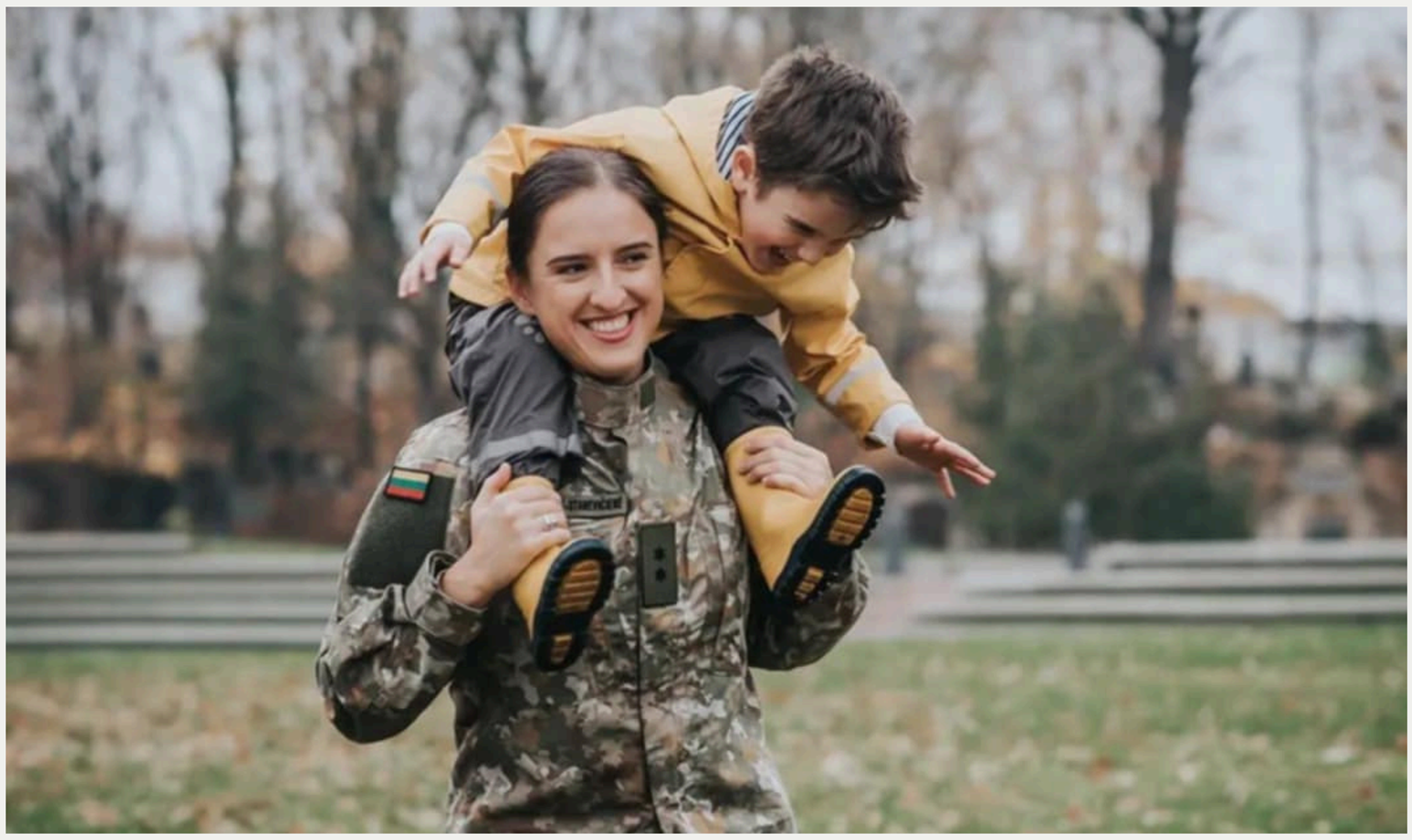
Yra posakis: rask darbą, kurį myli, ir niekada gyvenime neturėsi dirbti nė vienos dienos. Esu įsitikinusi, kad man pavyko būtent tai ir padaryti. Jaučiu, kad mano vidiniai ištekliai – tarsi neišsenkantis šaltinis manyje. Aš tiesiog džiaugiuosi galėdama daryti tai, ko noriu ir ką sugebu – kurti santykius su jaunimu, skatinti juos mylėti ir gerbti savo gimtąją kalbą, domėtis vietos kultūra, vertinti tai, kas sukurta, ir tapti savo gyvenimo kūrėjais.

„Kiekviena diena – tai kitų ir savęs atradimas“



Elmyra Baljanaitė-Plater

Iki pat širdies gilumos Lietuvos kariuomenės karininkė



Kai tarnyba tampa gyvenimo būdu

Kapitonė Elmyra Baljanaitė-Plater yra Lietuvos kariuomenės karininkė iki pat sielos gelmių. Jai tarnyba – tai ne tik pareigų rinkinys ar uniforma, bet ir vidinė nuostata, atsakomybė bei nuolatinis, sąmoningas pasirinkimas.

Ji labai myli Lietuvą – jos istoriją, kovą už laisvę ir žmones. Ši meilė reiškiasi ne deklaracijomis, o kasdieniais veiksmais: per tarnybą, kūną ir bendruomenes, kurias ji suburia ir stiprina, kurias ji suburia ir stiprina. Šiandien Elmyra tarnauja Šiaulių regioninėje karinėje vadavietėje, tačiau jos veiklos sritis gerokai peržengia oficialias karinės tarnybos ribas. Ji yra žmogus, kuriam drausmė ir kūrybiškumas nėra priešingybės, o viena kitą papildančios jėgos.

Etnosportas – ne nostalgija, o gyva kultūra

Etnosportas užima ypatingą vietą Elmyros gyvenime, ypač tradicinis lietuviškas žaidimas „ritinys“. Ji yra viena iš aktyviausių ir matomiausių šio tradicinio sporto propaguotojų Šiaulių regione. Elmyra ne tik pati dalyvauja varžybose, bet ir prisideda prie komandos formavimo, varžybų organizavimo bei tradicijų perdavimo jaunesnėms kartoms. Šiaulių moterų komanda, kurios narė yra Elmyra, laimėjo pirmąją vietą Lietuvos moterų „Ritinys“ čempionate, įrodydama, kad etnosportas nėra praeities reliktas, o gyva, bendruomenę stiprinanti veikla. Renginiai, skirti Šiaulių etnosporto 100-mečiui paminėti, dar kartą pabrėžė jo svarbą ne tik sportui, bet ir kultūrinei tapatybei, bendruomenės sanglaudai bei istorinei atminties išsaugojimui.



Istorija, kurią ji ne tik pasakoja – ji ją įkūnija

Karinės istorijos rekonstrukcijos – dar vienas svarbus Elmyros veiklos aspektas. Ji nėra tik stebėtoja – ji įžengia į istoriją visa savimi, savo drausme ir atsakomybės jausmu. Neatsitiktinai žmonės ją dažnai vadina Emilija.

Emilija Pliaterytė Elmyrai nėra tik istorinė asmenybė ar pavyzdys. Ji – vertybių kompasas, drąsos, ryžto ir pasirinkimo veikti simbolis. Šis ryšys atsispindi ir 1830–1831 m. sukilimo teminėse istorinėse ekskursijose, kurias Elmyra veda Šiauliuose, kur istorija tampa gyvu patyrimu, o moterų vaidmuo – matomas ir pripažįstamas.

Elmyra taip pat viešai – diskusijose ir radijo laidose – kalba apie Emiliją Pliaterytę ir moterų vaidmenį istorinių įvykių rekonstrukcijose, pabrėždama, kad moterys nebuvo istorijos paraštėse, o buvo aktyvios jos dalyvės.

Lyderystė, kūnas ir pasirengimas ekstremalioms sąlygoms

Be istorinės ir sportinės veiklos Elmyra veda lyderystės užsiėmimus ir mokymus, kaip pasirengti ekstremalioms sąlygoms. Šiose veiklose ji sujungia savo karinę patirtį, fizinį parengtumą ir gilų žmogaus elgesio supratimą.

Šiuose užsiėmimuose svarbi fizinė parengtis, tačiau ne mažiau svarbūs yra vidinė drausmė, gebėjimas išlaikyti šaltą protą esant spaudimui ir atsakomybė už save bei kitus. Elmyra nemoko heroizmo – ji moko realistiškos, kasdienės stiprybės.



Tarnavimas žmonėms – toks pat svarbus kaip tarnavimas valstybei

Elmyros veikla apima ir socialines iniciatyvas, ypač tas, kurios skirtos motinų, šeimų ir bendruomenių stiprinimui. Ji aktyviai remia iniciatyvas, susijusias su motinyste, psichine sveikata ir bendruomenine parama.

Viena iš tokių iniciatyvų – „Mama mums rūpi“ – buvo apdovanota Prezidento „Lietuvos jėga“ apdovanojimu ir apsilankė Šiauliuose.

Ši jos veiklos sritis atskleidžia kitą Elmyros pusę – jos gebėjimą būti šalia žmonių, išklausyti, palaikyti ir suburti kitus ne iš pareigos, o per nuoširdų žmogiškąjį ryšį.





Tarnavimas kariuomenėje dažnai siejamas su jėga ir drausme. Kokios vidinės savybės padėjo jums ištverti sunkiausius momentus?
Didžiausias priešas paprastai esame mes patys. Svarbiausia – nesustoti. Dar vienas mažas žingsnelis į priekį. Tai ir yra mažų žingsnelių menas.

Ar buvo momentas, kai turėjote būti stipri ne todėl, kad norėjote, o todėl, kad turėjote? Kas jus tuomet palaikė?
Kol esame gyvi, viskas įmanoma. Aš pati save palaikiau. Visada sakydavau: pasiduosiu tik tada, kai mirsiu. Nuo vaikystės turėjau autoritetą – kapitonę Emiliją Pliaterytę. Jei tuomet moterys galėjo įveikti tokius sunkumus, kodėl aš negalėčiau?

Kaip šiandien suprantate stiprybę – ar ji vis dar susijusi su ištvermės rodymu, ar taip pat su gebėjimu sau leisti atsipalaiduoti?
Kiekviena situacija yra kitokia. Kartais reikia atsisakyti kontrolės, o kartais reikia išlaikyti kontrolę iki pat paskutinės sekundės.

Kaip motinystė pakeitė jūsų požiūrį į save kaip į moterį ir kaip į profesionalę?
Tai mane praturtino. Nuolat mokausi iš savo vaikų. Kiekvieną dieną jie mokosi gyventi – su džiaugsmu pasitinka saulę ir rytą, džiaugiasi, kad yra čia ir dabar. Vėlgi, tai – mažų žingsnelių menas.

Kas buvo sunkiau suderinti – pareiga valstybei ar pareiga sau?
Pareiga sau. Aš visada save statau į antrą vietą. Kartais man lengviau daryti kažką kitiems nei sau.

„Kol esame gyvi, viskas įmanoma.“



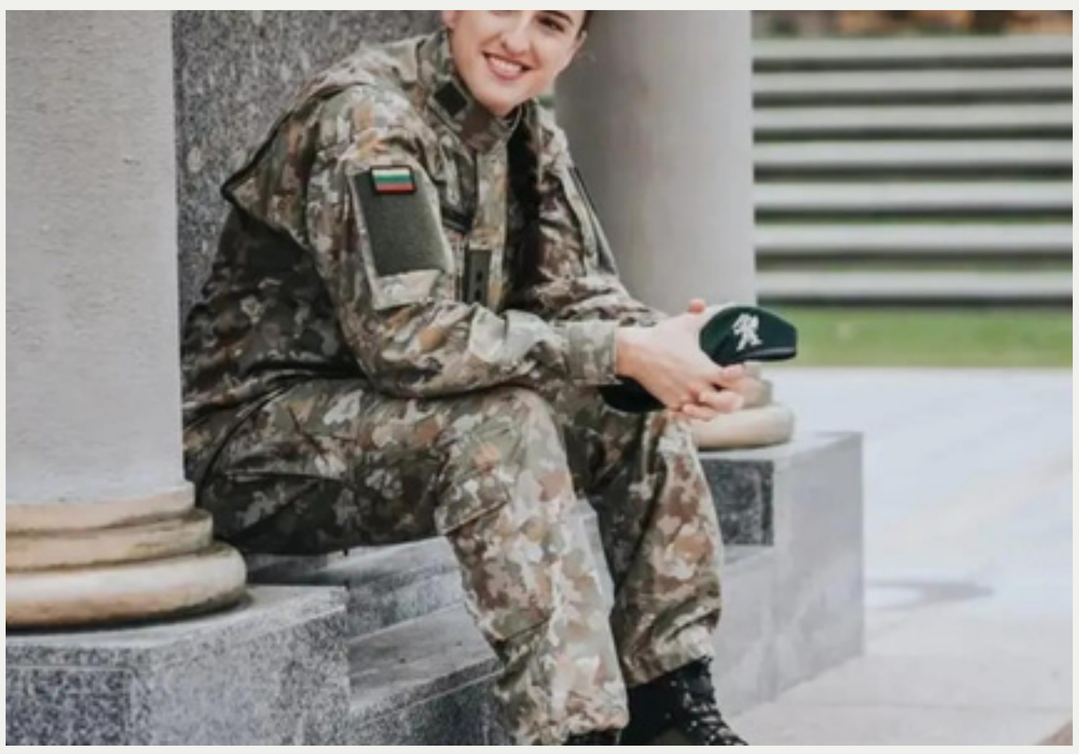
Ką norėtumėte, kad kitos moterys žinotų apie motinystę ir tvirtą profesinę tapatybę, apie kurią retai kalbama?
Moterys nuolat tarnauja – ypač tos, kurios turi vaikų. Mano akimis, tai yra gryniausia tarnystės forma, trunkanti visą gyvenimą, nuo pat pirmojo vaiko įkvėpimo. Tarnystė yra svarbi, bet vaikai auga pernelyg greitai. To laiko nebegalima susigrąžinti. Todėl pasakyčiau: dažniau apkabinkite, dažniau sakykite „myliu tave“. Ir galbūt apsvarstykite galimybę perduoti dalį savo darbo kitiems, net jei tik laikinai.

Kaip suprantate, kada atėjo laikas sustoti ir pasirūpinti savimi?
Dažnai nežinome, kaip pailsėti – verčiame save dirbti, kol „sulūžtame“. Arba kūnas pradeda kalbėti per ligą. Aš vis dar mokausi. Man labiausiai padeda drausmė ir planavimas: valgyti laiku, sportuoti, miegoti ir laikytis kasdieninės rutinos.

Ar jums lengva prašyti pagalbos? Jei ne, kas padėjo jums to išmokti?
Mano vaikai.

Ar buvo momentų, kai jautėtės „neatitinkanti stereotipų“? Kaip su tuo susidorojote?
Nuolat. Aš išmokau priimti save.

Jei galėtum pasikalbėti su savo jaunesniuoju „aš“ prieš pasirinkdama šį kelią, ką pasakytum?
Aš labai didžiuojuosi tavimi. Tiesiog nepamiršk savęs, mano brangioji.



Ką reiškia būti moterimi aplinkoje, kurioje dažnai dominuoja vyriškoji kultūra?
Ten jaučiuosi savimi. Galiu išeiti už įprasto mąstymo ribų, kitaip pažvelgti į iššūkius ir kūrybiškai spręsti kasdienes bei profesines problemas – kartais labai paprastai.
Jei viena mintis iš tavo patirties galėtų padėti kitai moteriai, kokia ji būtų?
Tu gali viską. Visada siek savo svajonių. Kiekvienas tikslas yra pasiekiamas, jei stengiesi jo siekti. Viskas prasideda nuo tikėjimo, kad TU GALI.



Emocijų kortelės ir kūno laikysenos

184 PUSLAPIS

„Ne“ poza

Tikslas ir temos: tyrinėti mūsų gebėjimą pasakyti „ne“
sau ir kitiems, ribas, tai, ko nenorite, reakciją į piktnaudžiavimą ir pan.
Pastabos: dažnai naudojama kartu su žodiniu „ne“ gimtąja kalba. Įkvėpta karatė
Saugumas: gali sukelti labai stiprią emocinę reakciją (taip pat gali suteikti įgalinimo), nes gali būti siejama su pažeidimais. Dažnai pasitaiko lyčių skirtumų. Naudokite atsargiai.





„Erdvės užėmimo“ poza



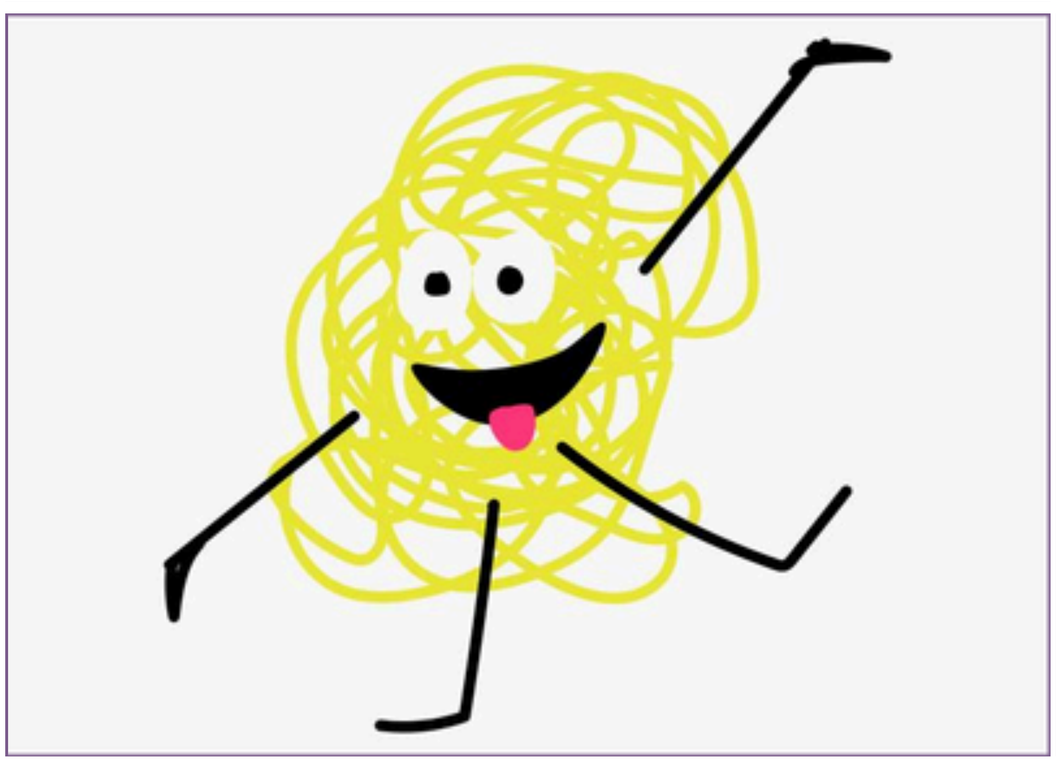


Tikslas ir temos: erdvės užėmimo, socialinio išraiškingumo, ekstraversijos, viešumo, matomumo ir šlovės tyrinėjimui.
Garsas / kvėpavimas: „aaaahhhh“, pabrėžiamas iškvėpimas

Iš knygos: „The Coach’s Embodied Toolkit“ (Mark Walsh ir Christina Dohr, 2024 m., „Unicorn Slayer Press“)

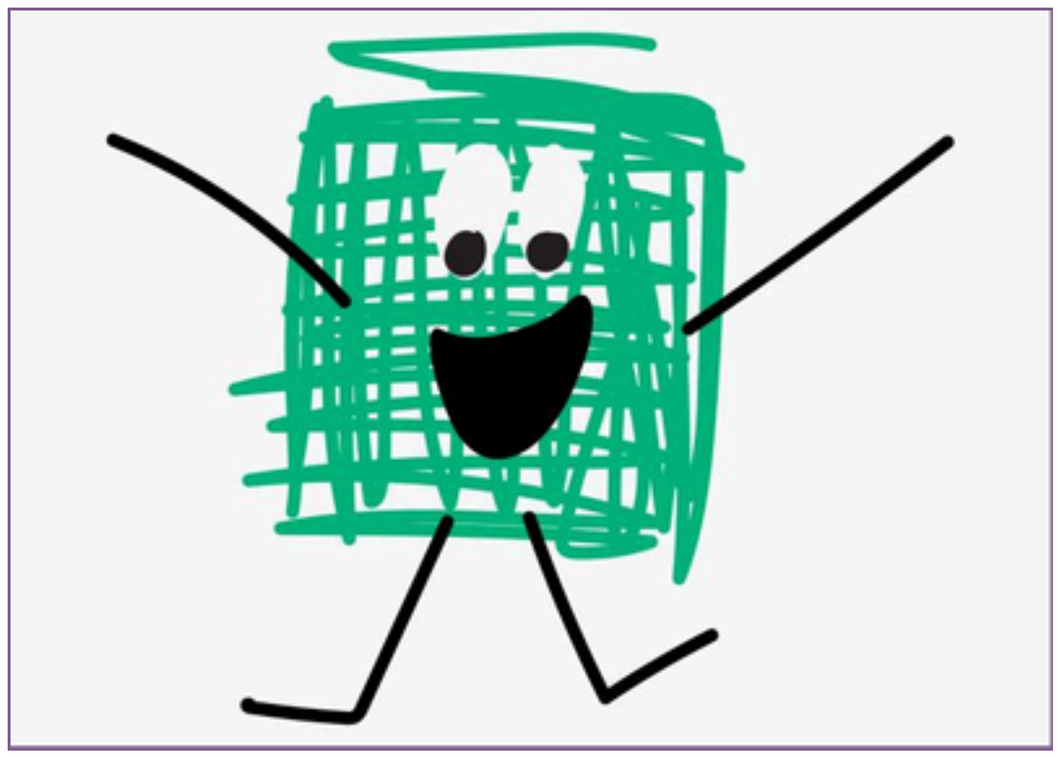








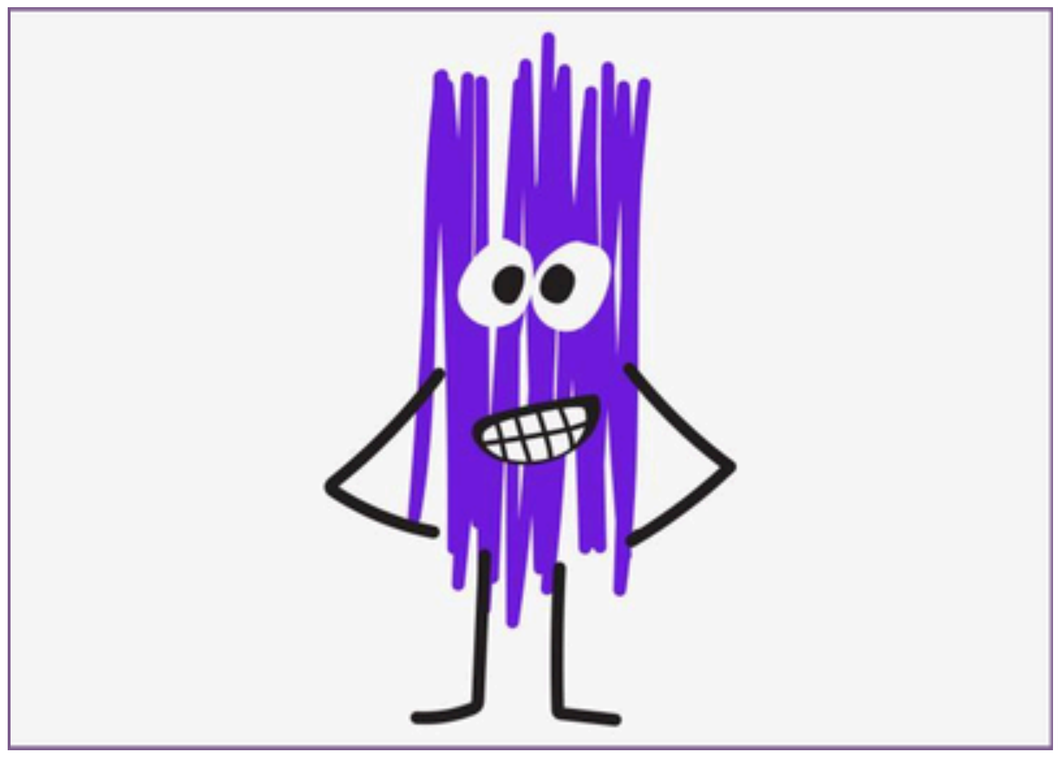


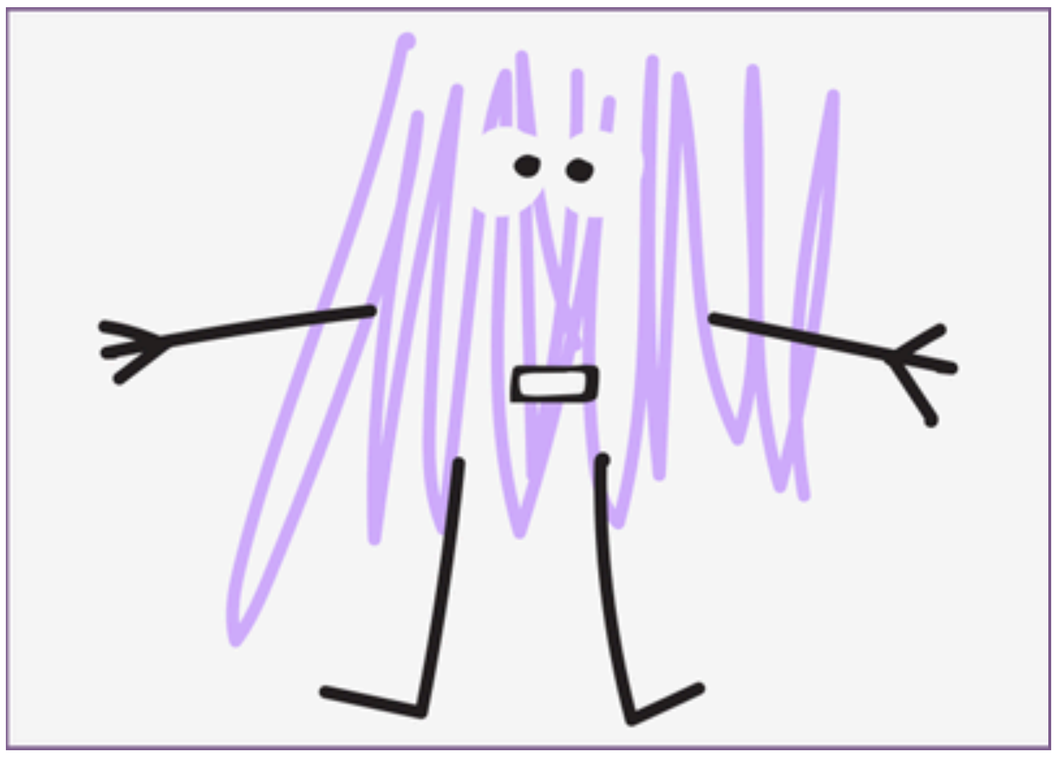


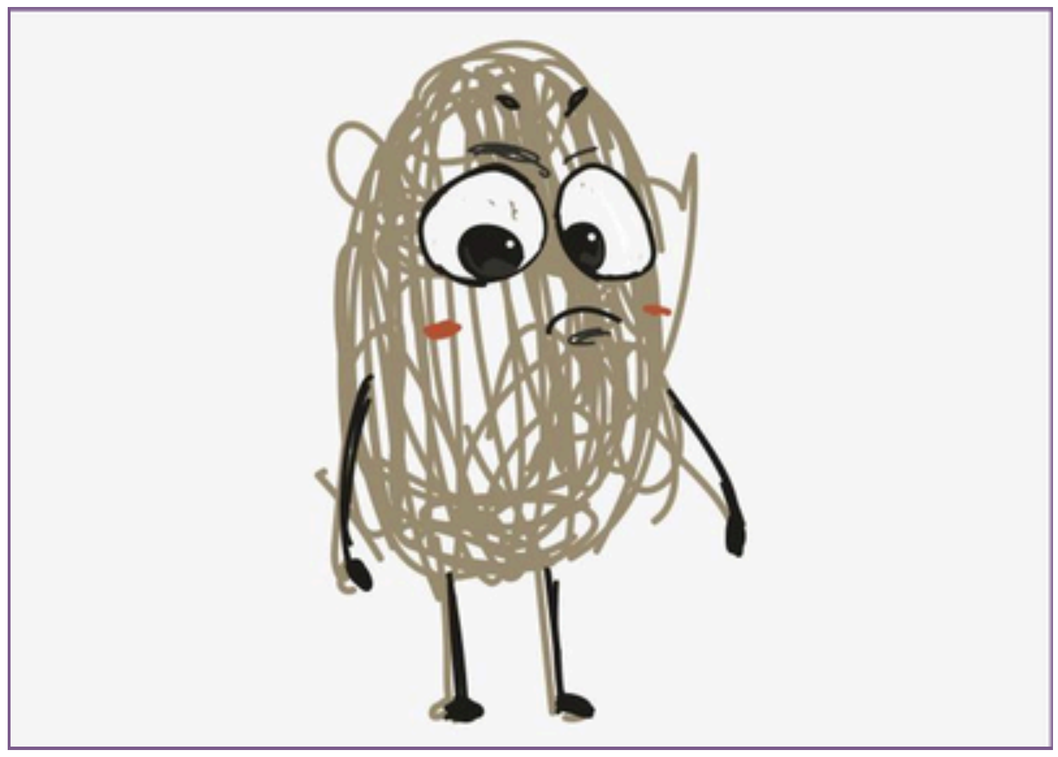


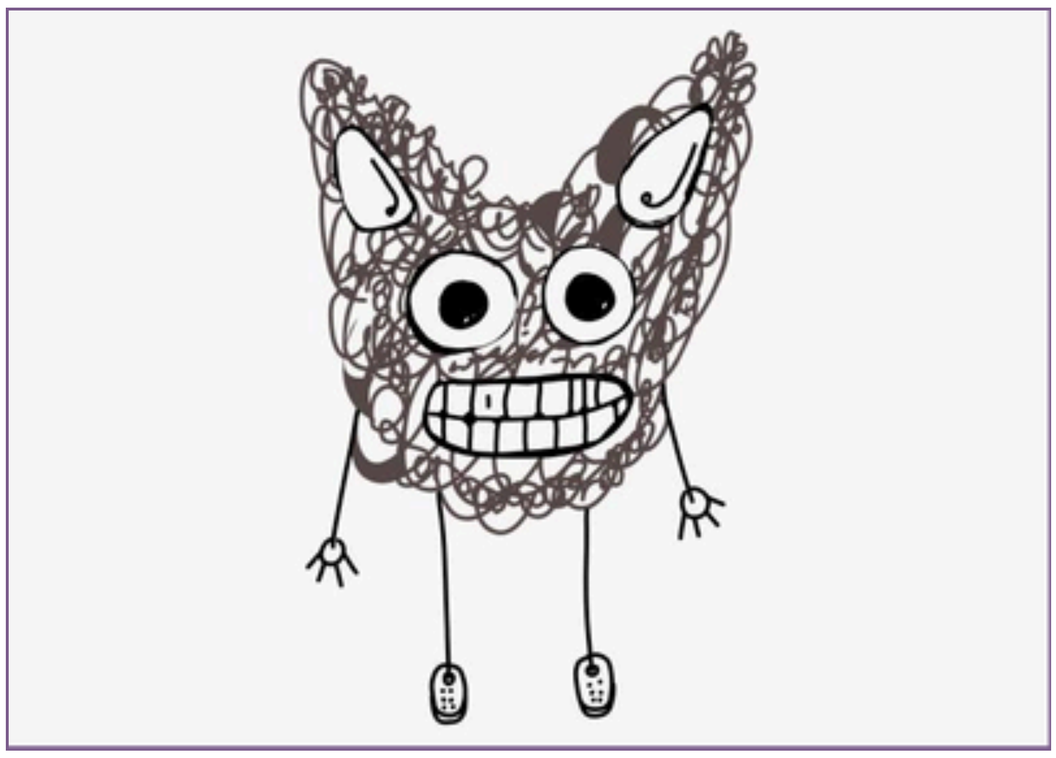


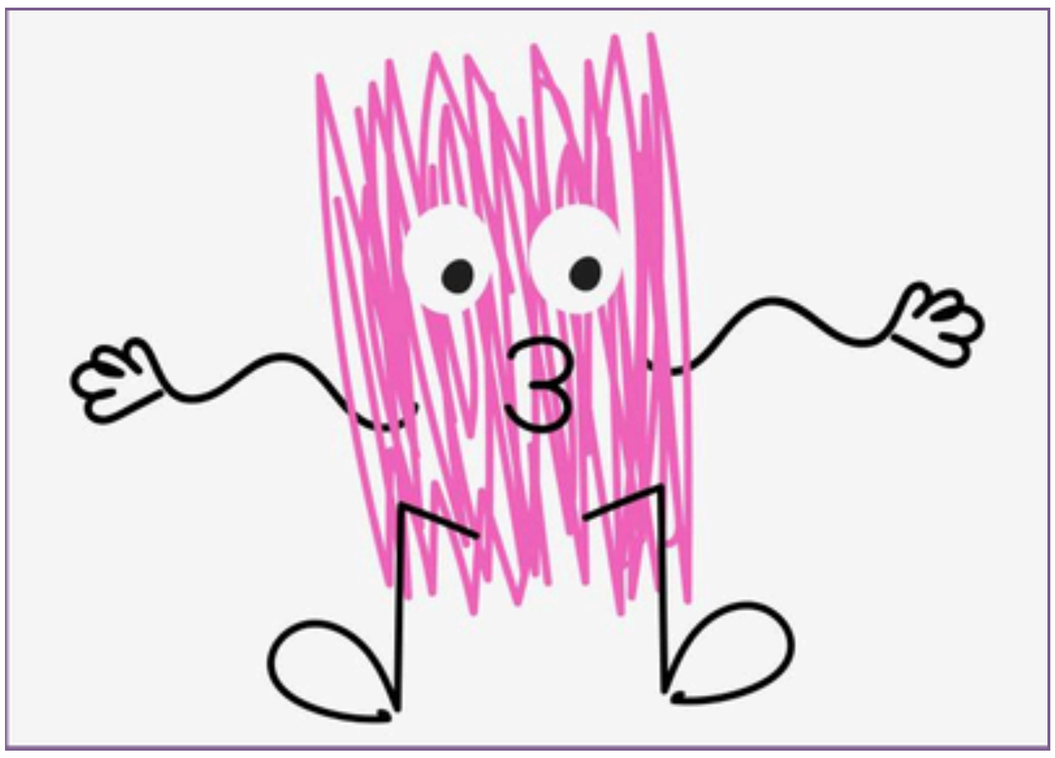




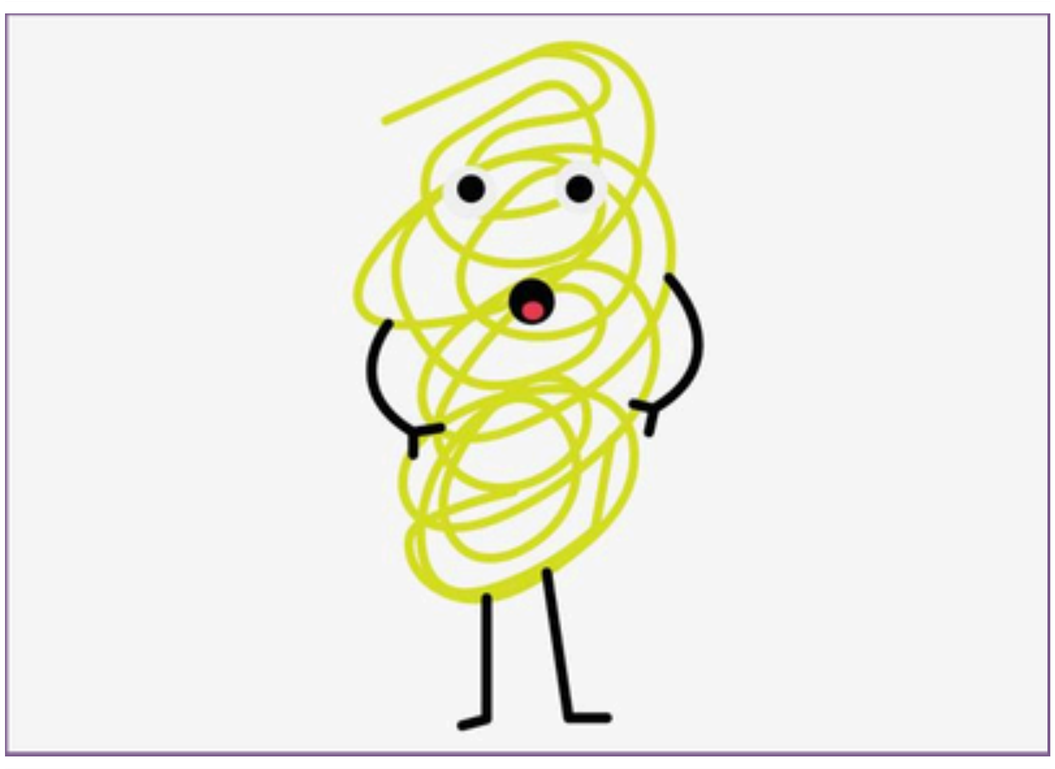


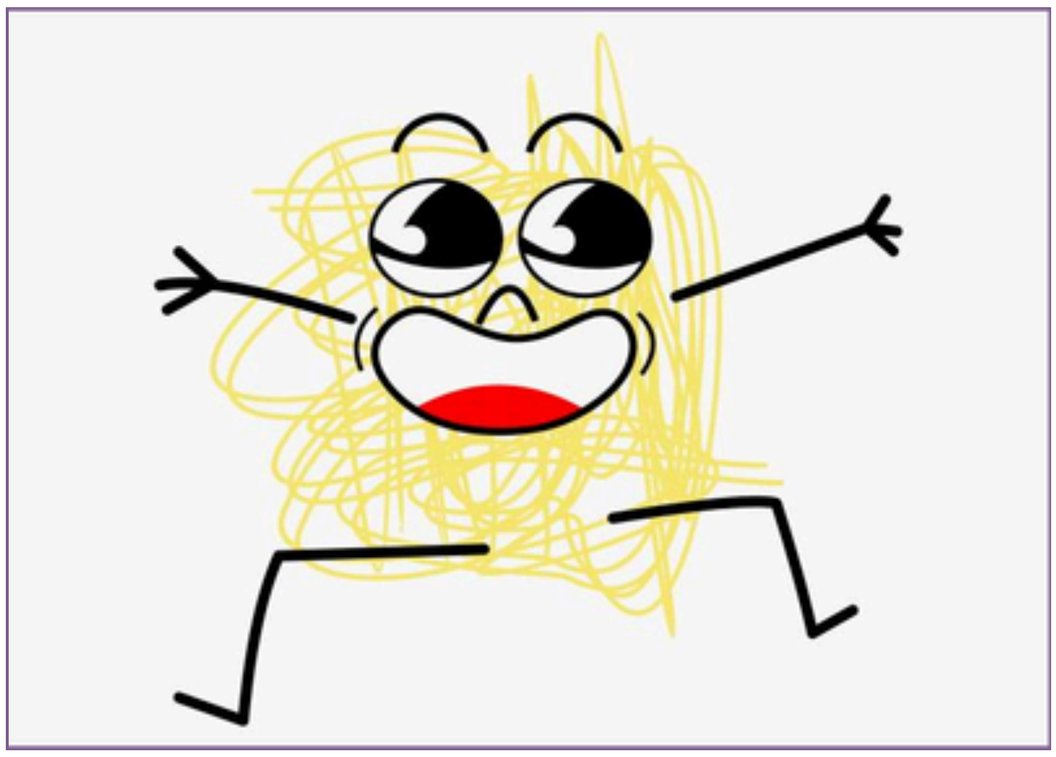


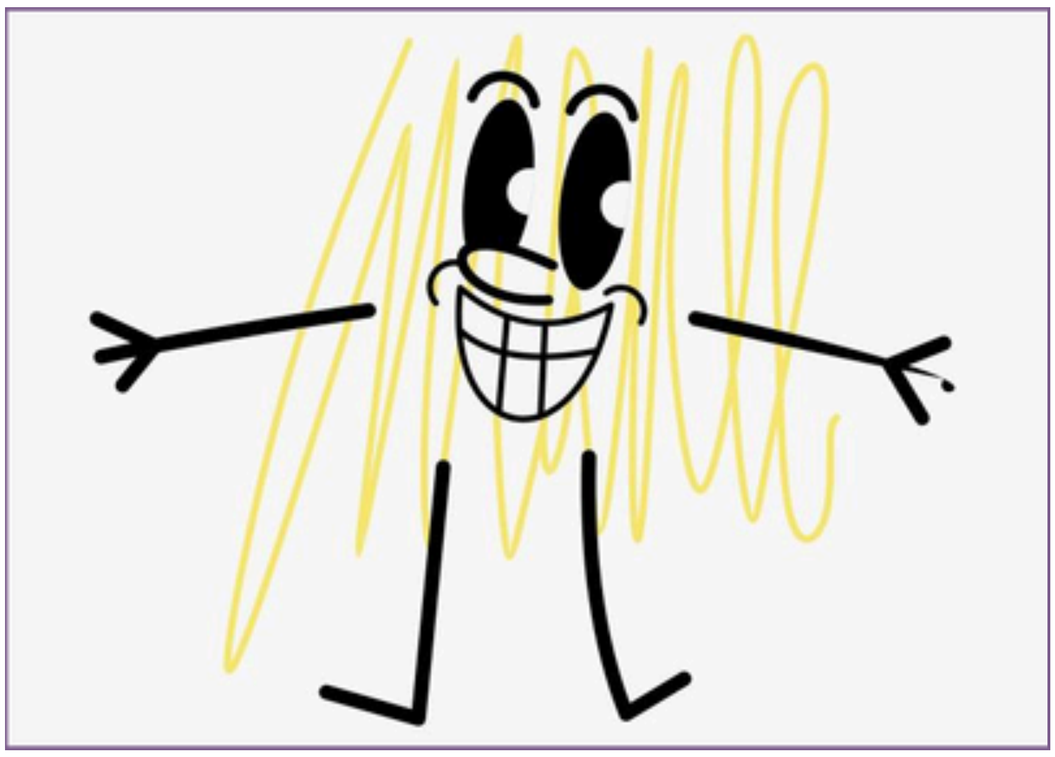


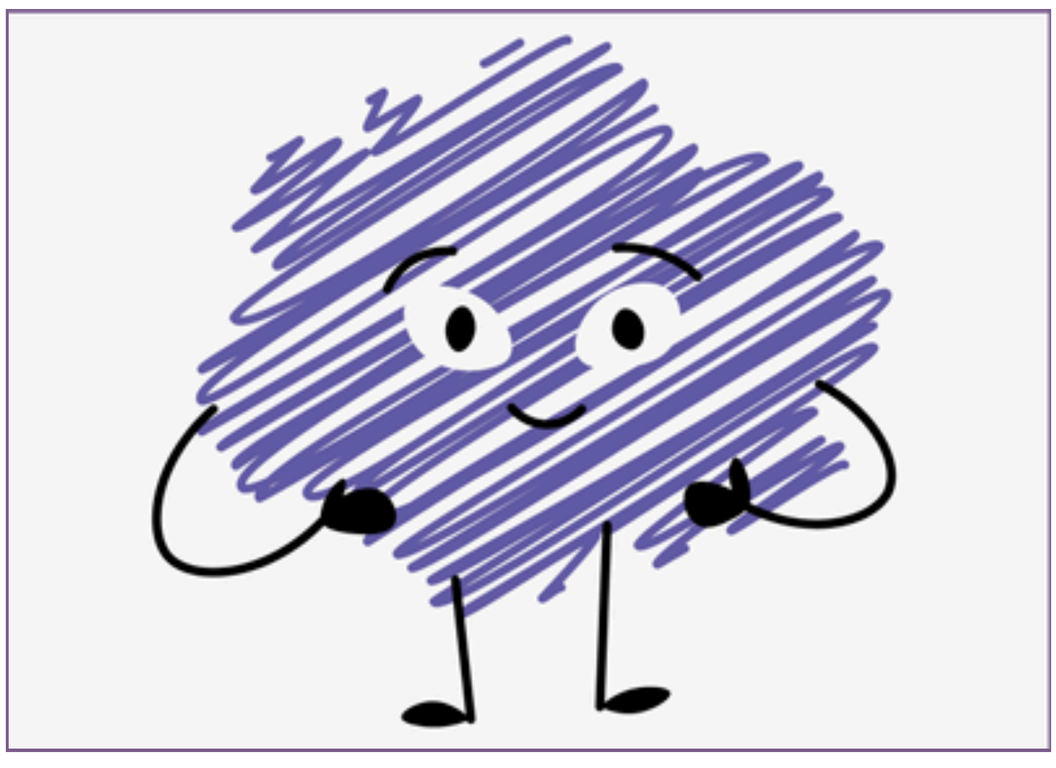


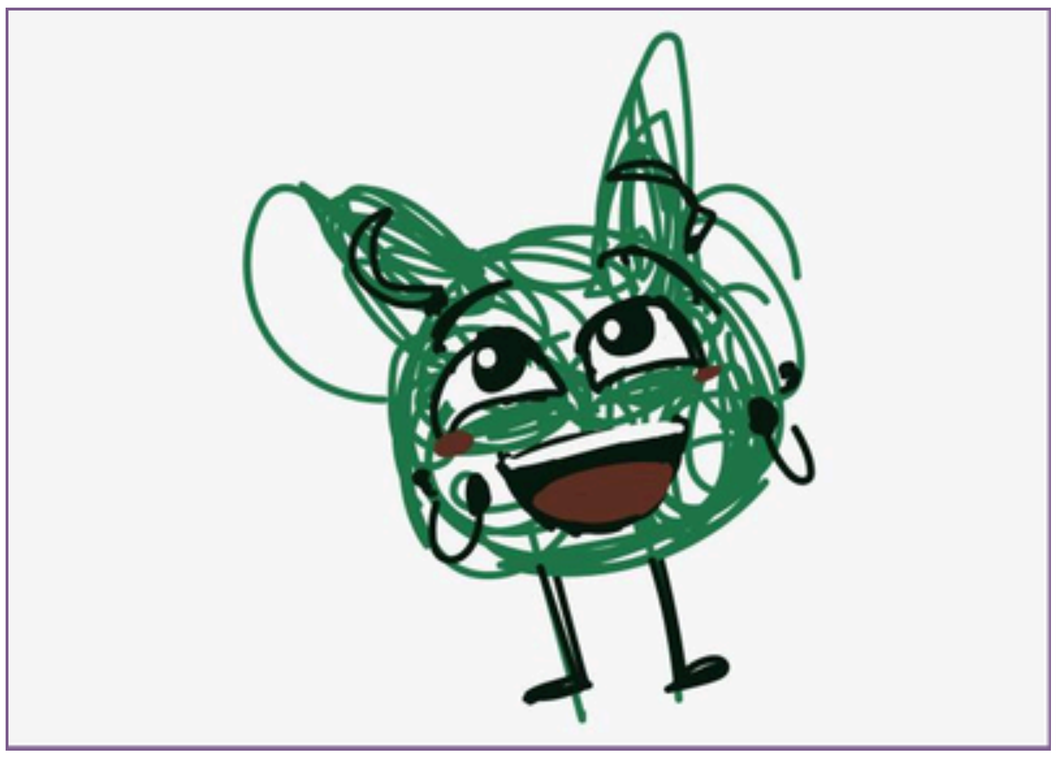






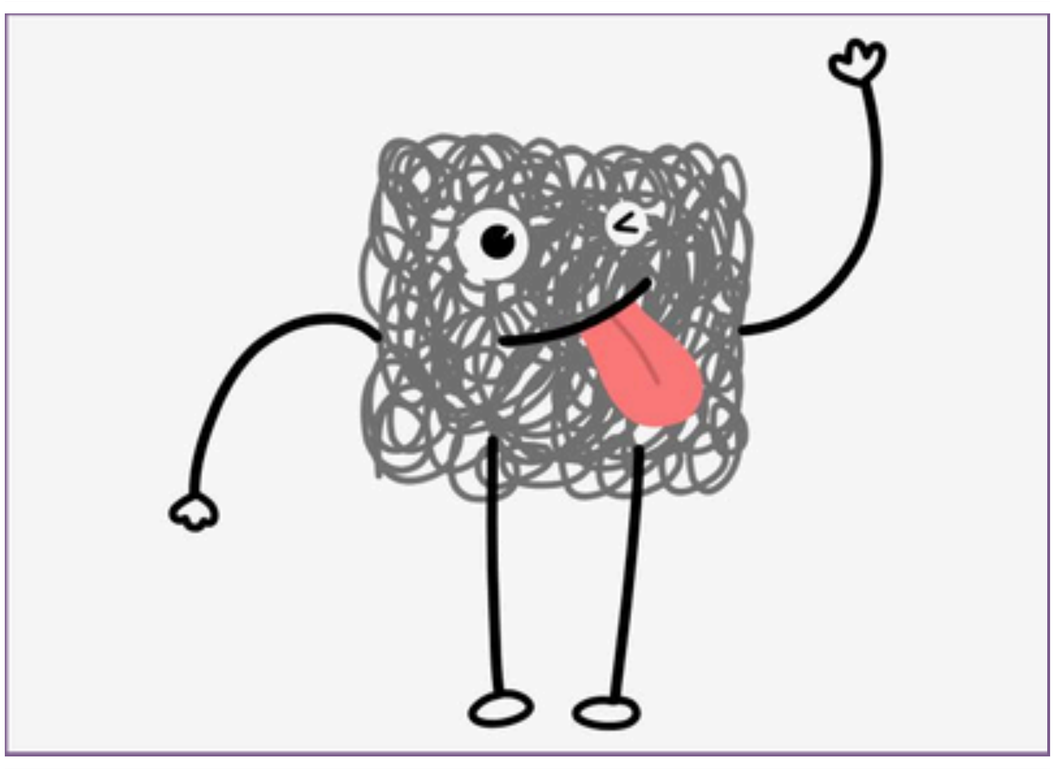




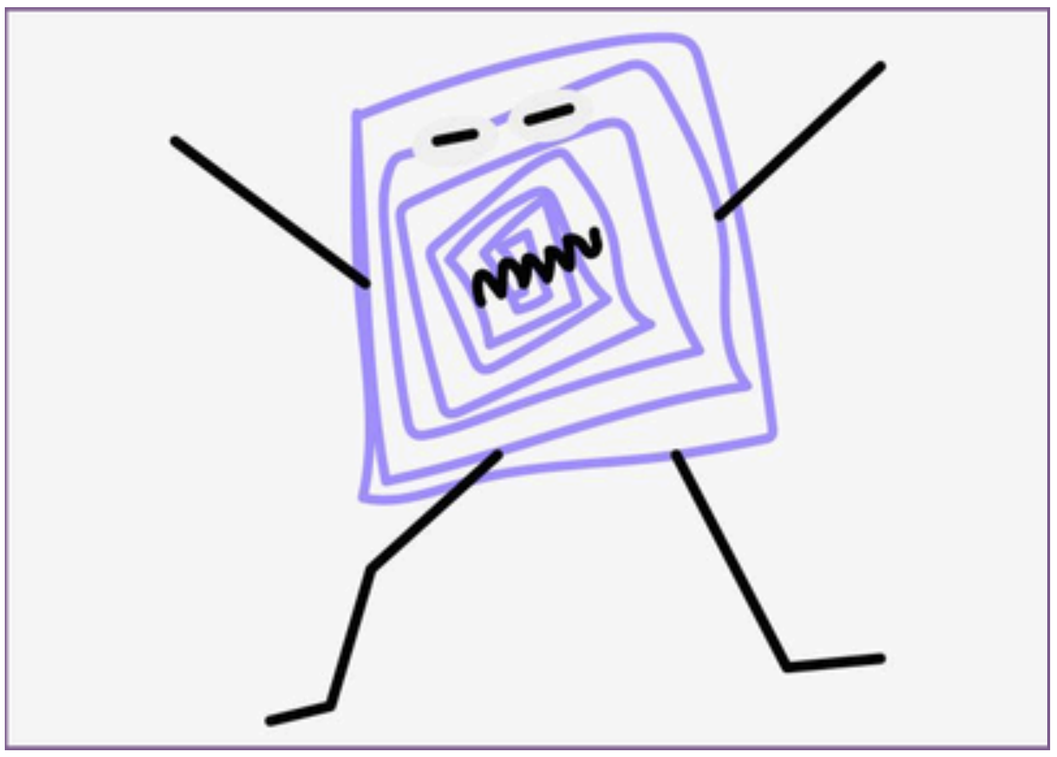


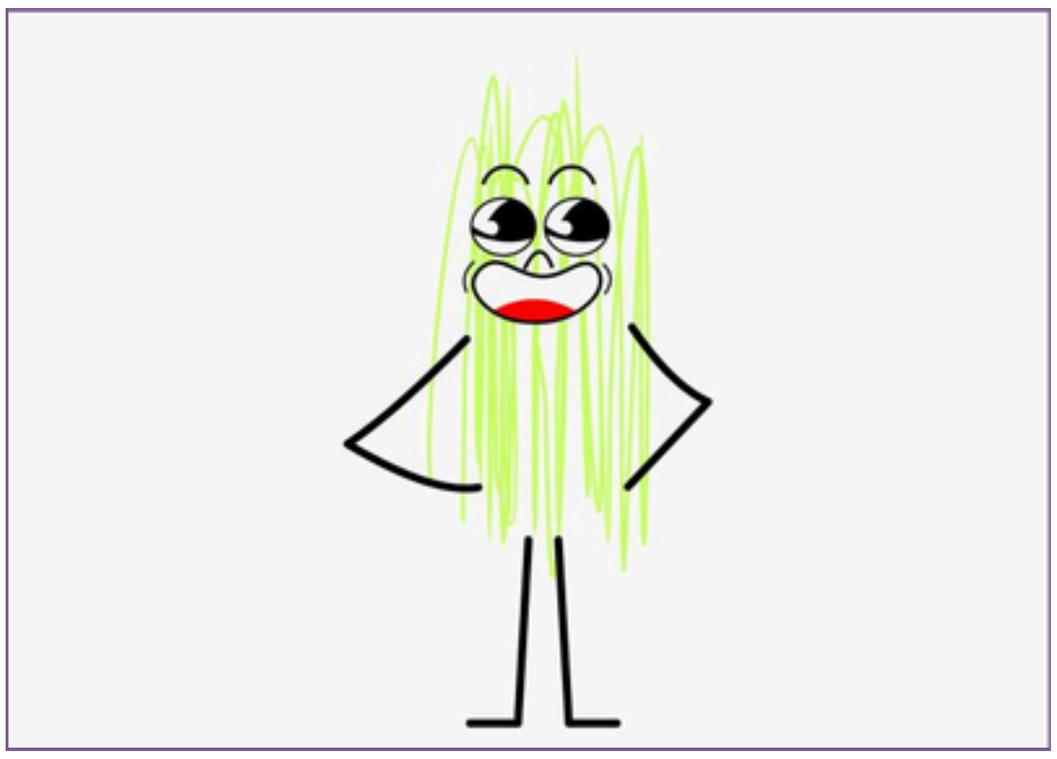






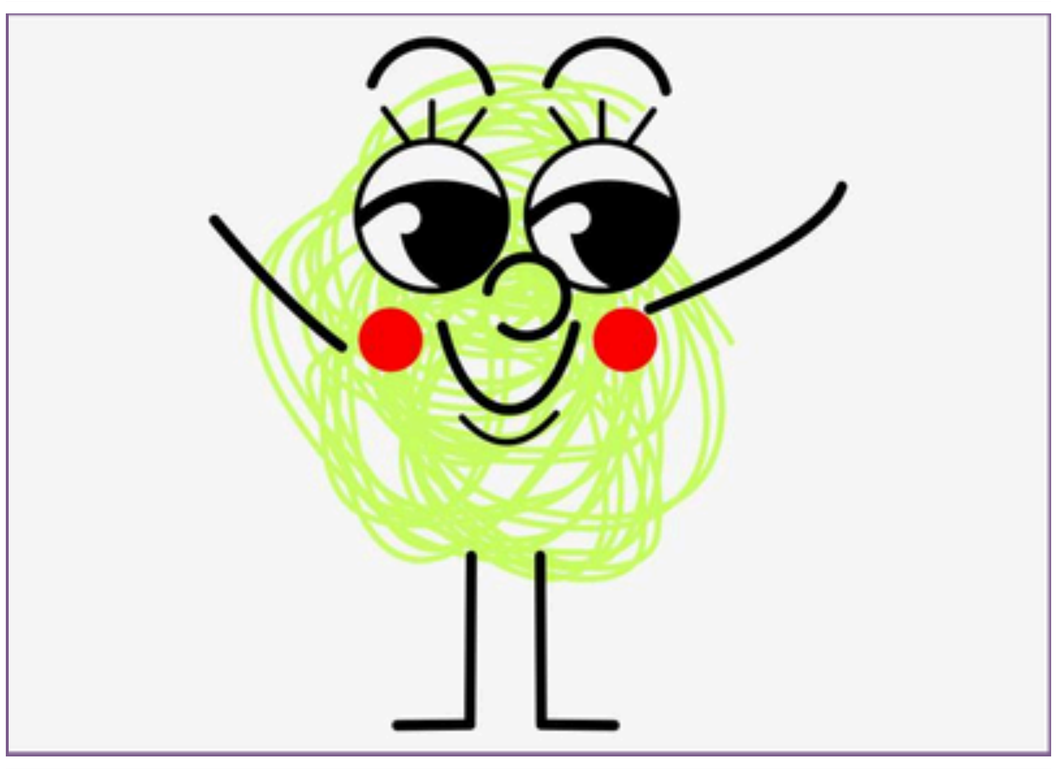




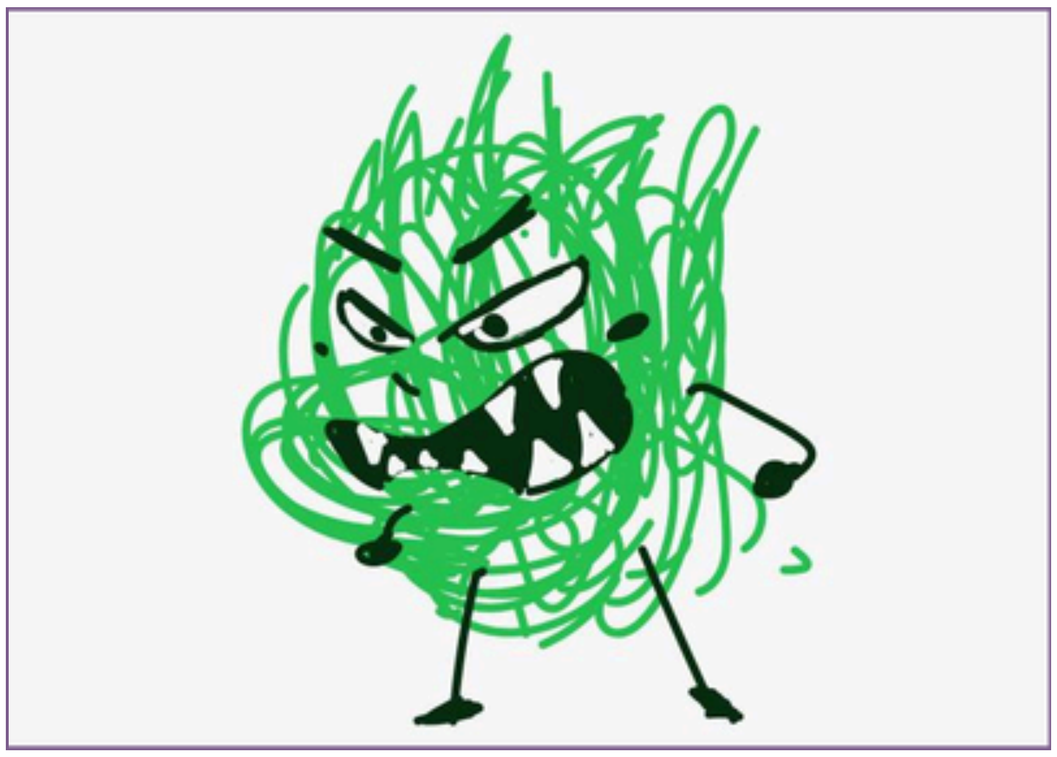


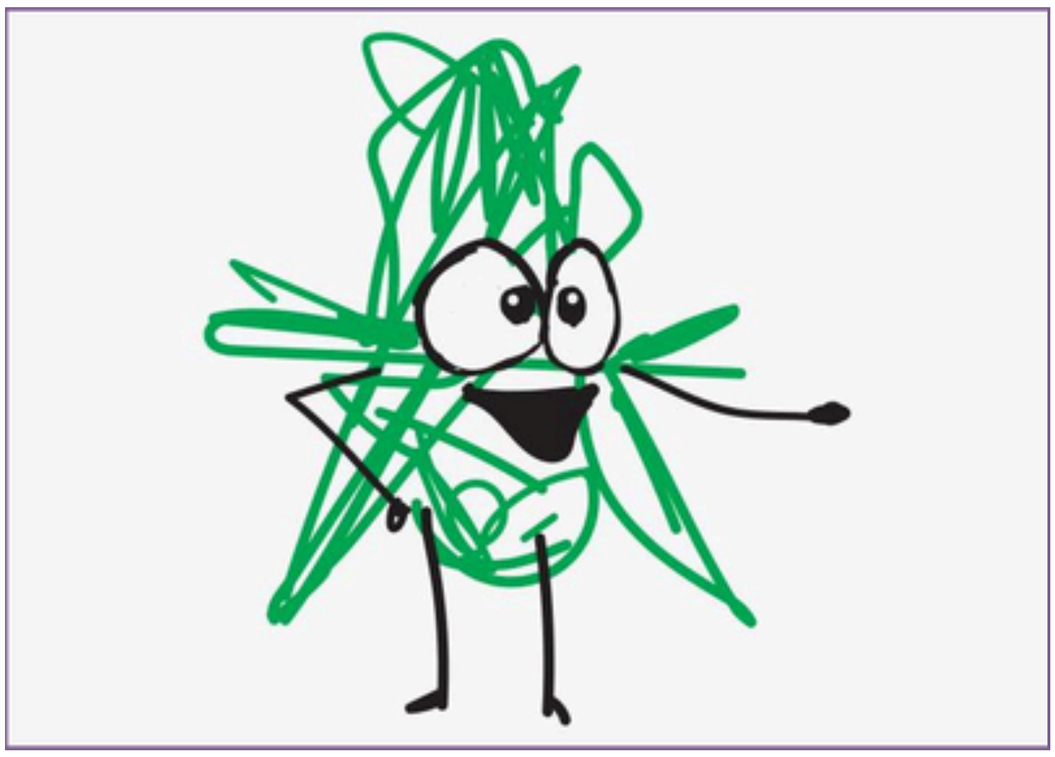




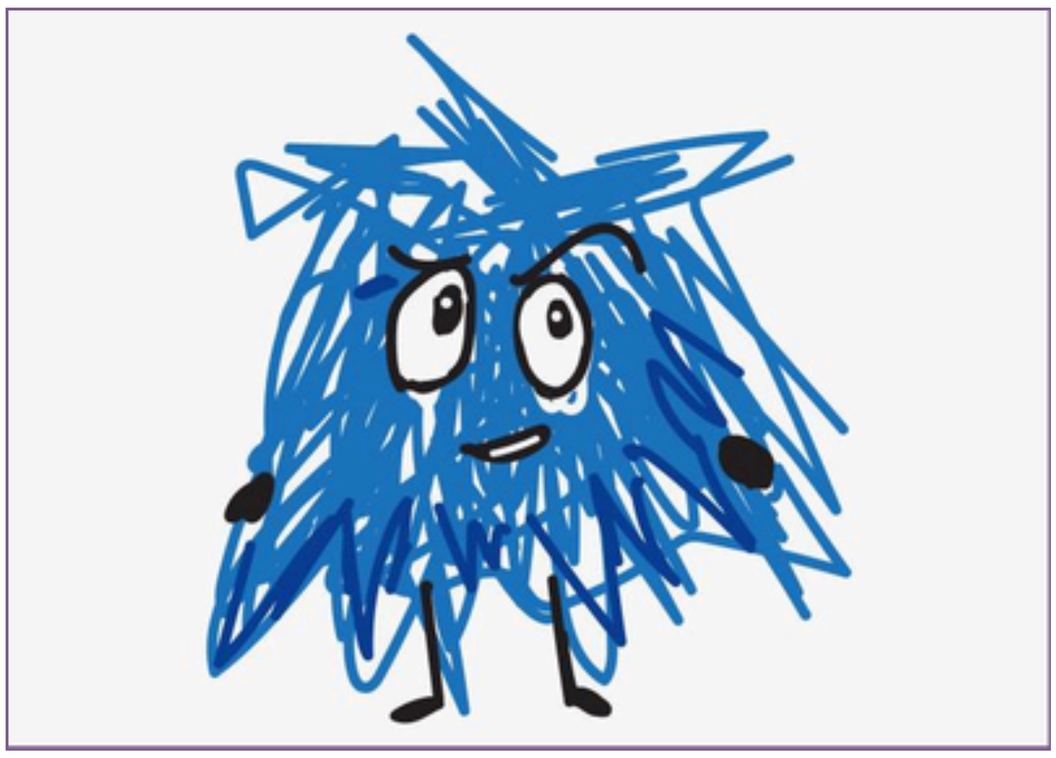






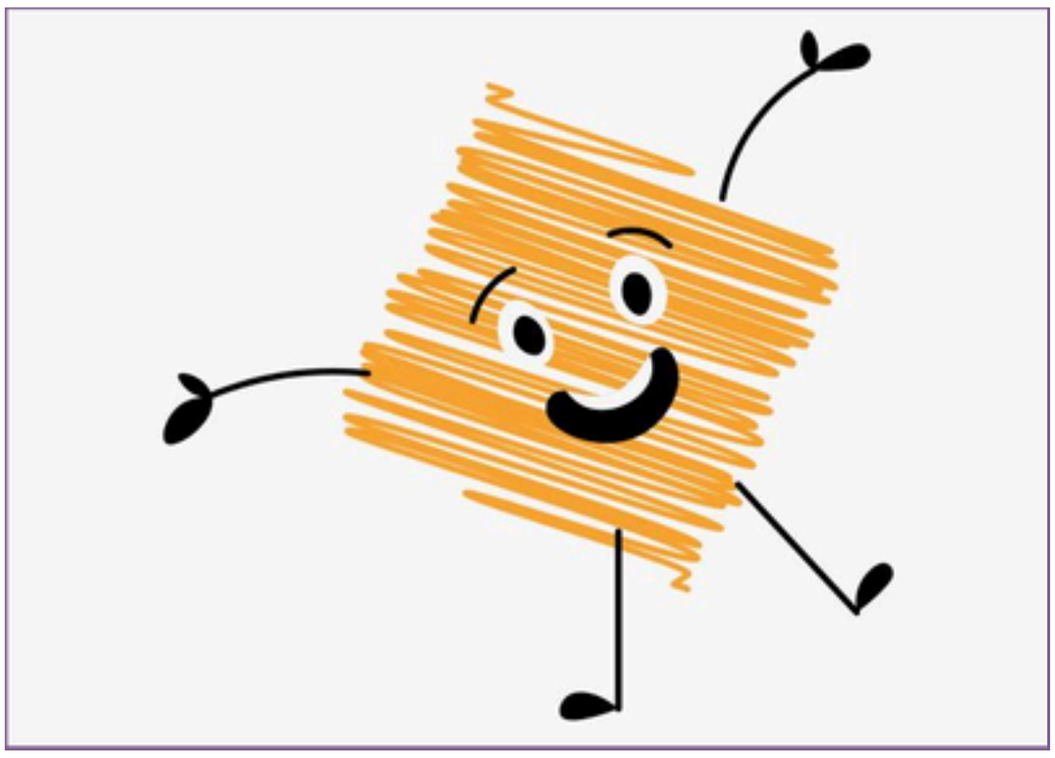






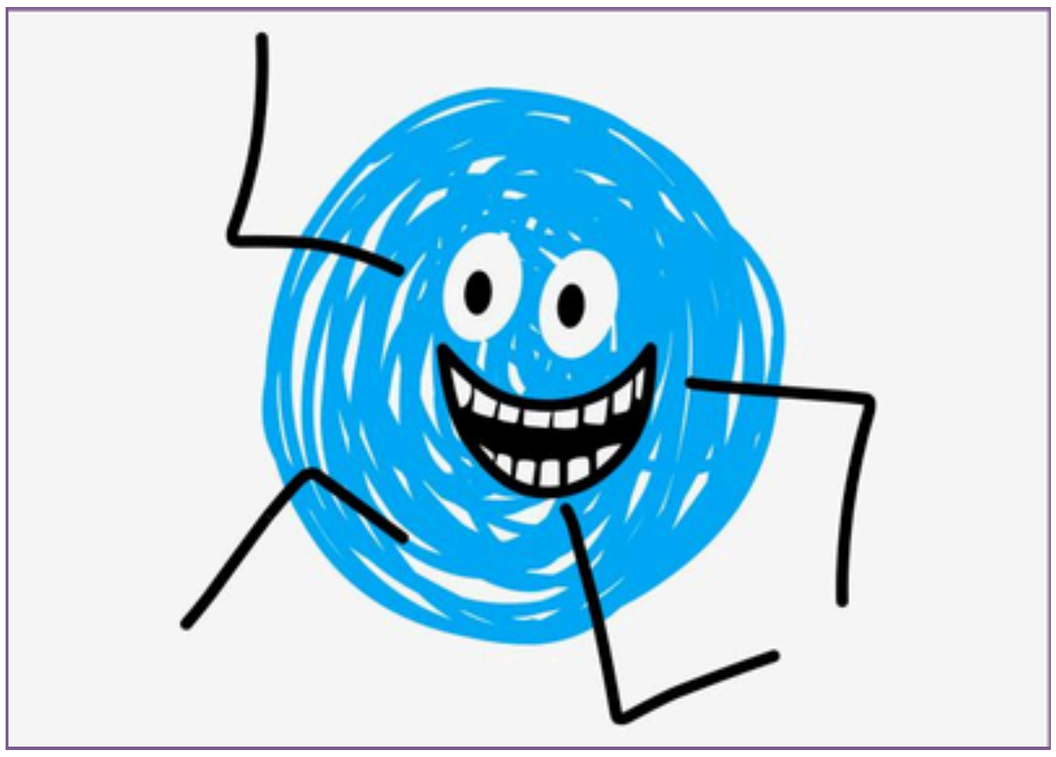












Projekto partnerystė

systemeinbewegung.de

socialinishubas.lt

aifed.es

femedubeart.org

Co-funded by the European Union

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Nacionalinės agentūros poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei Nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už juos.