



*od*WAŻNE

Fundacja Laboratorium Zmiany

Opole 2019



*Aktem odwagi jest ochrona
naszego dzikiego serca przed
nieustanną oceną innych,
a zwłaszcza przed
naszą własną.*

Brené Brown



Fundacja Laboratorium Zmiany

Z dziewczynami i kobietami uczymy (się),
jak odważnie stawać przed światem, mówić
własnym głosem i wspierać się wzajemnie.
Wspólnie z mężczyznami szukamy sposobów
na partnerskie relacje i świat przyjazny
zarówno dla kobiet jak i mężczyzn.
W ciągu ostatnich czterech lat 650 dziewczyn
i chłopaków eksperymentowało
w naszym Laboratorium.

Aby kobiety żyły odważnie!



Odwaga

- nieugiętość w dążeniu do władzy
- działanie w drodze do marzeń
- podążanie za miłością
- wojowniczość, obrona wartości; siebie; tego, co ważne
- świadomość co jest ważne dla mnie
- podążanie za marzeniami, ciekawość - chcę wiedzieć i nie pozwalam się uciszyć, jeśli nie wiem
- odwaga do zabrania głosu
- odwaga do okazywania łez, emocji, wzruszenia, okazywanie radości
- posiadania własnego stylu, np. w ubraniu
- proszenie o pomoc
- przyznanie się, że czegoś się nie wie
- przyjmowanie krytyki



Odwaga

- przyznanie się do porażki
- łamanie konwenansów, stereotypów
- mówienie o własnych potrzebach
- otwieranie wnętrza przed innymi – pokazywanie wrażliwości
- przyznanie się do słabości
- akceptacja siebie/przyjęcie prawdy o sobie
- próbowanie rzeczy, których nigdy się nie robiło
- podróżowanie/samotne podróżowanie/wyjście do lasu
- mówienie w innym języku/rozmowa z nieznanymi, np. w pociągu
- mówienie o poglądach innych niż u wszystkich
- odwaga cywilna – reagowanie na krzywdę,
- przetłamywanie zmowy milczenia
- wyrażenie niezgody na coś



Odwaga

- próbowanie rzeczy, których nikt jeszcze nigdy nie zrobił
- próbowanie setny raz czegoś, mimo że nie wychodzi, a wszyscy wokół mówią "Zostaw to"
- odwaga do bycia bogatą, mówienie o pieniądzach
- odwaga, żeby ufać innym
- odwaga do tego, by być po swojej stronie
- odwaga do nienoszenia makijażu
- odwaga do bycia liderką
- odwaga do odpoczywania.
- i jeszcze wiele wiele innych rzeczy...



Jak z odwagą i czułością obcować ze swoimi emocjami?

Codziennie dziesiątki raz doświadczamy emocji. Są one naszymi najwierniejszymi przyjaciółmi - wszystkie bez względu na to, co o nich myślimy i jak je oceniamy. Dzięki nim żyjemy. Są po to, żeby nam służyć, ale nie zawsze pozwalamy im, aby pełniły tę funkcję.

Weźmy taką złość. Rzadko kiedy ją lubimy, myślimy o niej źle i z niechęcią, jest nieprzyjemna i w często nie wiemy, co właściwie z nią zrobić. Tymczasem ona jest po to, aby Cię chronić, daje Ci energię do działania i pomaga się bronić lub przeciwstawiać.

Wypisz na kartce minimum 3 sytuacje z ostatniego czasu, które Cię zezłościły. Przypomnij je sobie bardzo dokładnie i spróbuj określić, jakich Twoich niezaspokojonych potrzeb dotyczyły.



Lista potrzeb według Marshalla Rosenberga

Powietrza, pożywienia, wody, schronienia, ruchu, odpoczynku, snu, wyrażenia swojej seksualności, bezpieczeństwa fizycznego, potrzeba autonomii, wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości, wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji, wolności, przestrzeni, spontaniczności, niezależności, kontaktu z samym sobą, autentyczności, wyzwań, uczenia się, świadomości, kreatywności, integralności, samorozwoju/wzrostu, autoekspresji/wyrażania własnego „ja”, poczucia własnej wartości, samoakceptacji, szacunku dla siebie, osiągnięć, prywatności, sensu, poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie, spójności, zaufania, świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów oraz opłakiwania tych niezaspokojonych.

Potrzeba związku z innymi ludźmi:

przyczyniania się do wzbogacania życia, informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia, przynależności, wsparcia, wspólnoty, kontaktu z innymi, towarzystwa, bliskości, więzi,



Lista potrzeb według Marshalla Rosenberga

Potrzeba związku z innymi ludźmi:

dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i zdolnościami, uwagobycia wziętym pod uwagę, szczerości, empatii, współzależności, szacunku, równych szans, bycia widzianym, zrozumienia i bycia zrozumianym, zaufania, ciepła, miłości, intymności, współpracy, wzajemności.

Potrzeba radości życia:

zabawy, humoru, radości, łatwości, przygody, różnorodności / urozmaicenia, inspiracji, prostoty, dobrostanu fizycznego/emocjonalnego, komfortu / wygody, nadziei

Potrzeba związku ze światem:

piękna, kontaktu z naturą, harmonii, porządku, spójności, pokoju.

za: Marshall B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku życia, Warszawa: Jacek Santorski, 2003



Jakie prawa dajesz sobie? Jakie prawa dajesz innym?

Prawa człowieka według Herberta Fensterheima

*Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć
tak długo, dopóki nie ranisz innych.*

*Masz prawo do wyrażania siebie - nawet jeśli rani to kogoś innego –
dopóki twoje intencje nie są agresywne.*

*Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb –
dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.*

*Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest
jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji
z drugą osobą.*

*Masz prawo do zachowań odważnych, ale masz także prawo
do zachowań nieodważnych.*

Masz prawo do korzystania ze swoich praw.



Samoakceptacja

*To przyjęcie rzeczywistości, bez negowania i zaprzeczania.
Zakłada ona pełną prawdę o życiu, o jego różnych obliczach.*

*Akceptacja nie oznacza „lubić” czy „zgadzać się na coś”,
ale dostrzegać i rozumieć.*

*Samoakceptacja jest poznaniem siebie i wyrozumiałością dla
swoich mocnych i słabych stron.*



Brene Brown usłyszała kiedyś pytanie,
które okazało się dla niej punktem zwrotnym:

"A co będzie, jeśli nic się nie zmieni, jeśli chodzi o twój wygląd, twoją
wagę, twoje życiowe sukcesy? Czy wtedy będzie OK?"

(jej książka "Z odwagą w nieznanne')



Wstyd

Wstyd to sprawiedliwe uczucie - nie omija nikogo. Praktycznie każdy/każda z nas może przytoczyć historię ze swojego życia ze wstydem w tle. Czasem gra rolę pierwszoplanową, czasem drugoplanową. Czasem bywa tak, że nawet nie wiemy, że to, co odczuwamy to wstyd. Pracując z tym uczuciem naszą intencją nie jest pozbycie się go, doprowadzenie do stanu, by nie czuć wstydu - chodzi o oswojenie go, o zdobycie wiedzy na jego temat, o nauczenie się jak go rozpoznać i pokierować, **by nie przejął kontroli nad nami.**

Jednym z dwóch sposobów, które pomogą nam poradzić sobie ze wstydem jest życzliwość do samego/samej siebie (self-compassion). To bycie swoim własnym przyjacielem/swoją własną przyjaciółką. Na self-compassion składają się trzy komponenty. Zachęcamy Cię do przećwiczenia pierwszego z nich.

Przypomnij sobie sytuację ze swojego życia, w której poczułaś/poczułeś wstyd. Napisz do siebie wiadomość takim językiem, jakiego używasz mówiąc do osoby, którą kochasz; którą lubisz; na której Ci zależy; która jest Ci bliska (dziecko, partner/partnerka, przyjaciel/przyjaciółka). Wiadomość możesz zacząć od użycia przyjemnego zdrobienia swojego imienia albo przezwiska, które lubisz (np. Haneczko, Słońce, Kochana, Miśku). Postaraj się, by ta wiadomość była skąpana w czułości, łagodności i miłości do siebie samej/samego. Nie oskarżaj się, nie krytykuj, nie wytykaj błędów - bądź łagodna/łagodny. Pokaż i wytłumacz sobie tę sytuację z perspektywy osoby, która jest Ci życzliwa i przychylna.



Wstyd

Praktykuj mówienie lub pisanie do siebie w ten sposób, za każdym razem kiedy poczujesz wstyd. Praktykowanie życzliwości do samego/samej siebie z jednej strony pomaga w sytuacjach, kiedy doświadczamy wstydu, a z drugiej stanowi profilaktykę przeżywania tego stanu.



Weź udział w Treningu Odwagi

Nasz trening odwagi jest po to, aby w bezpiecznych warunkach uczyć się, jak żyć z odwagą.

Poczuj jak to jest, gdy odważnie stajesz przed światem i mówisz własnym głosem.

Co składa się na Trening Odwagi?

To cztery moduły, składające się na cały cykl zajęć. Można też wziąć udział w tylko jednym module:

- 1. Z odwagą i czułością o uczuciach*
- 2. Jestem w porządku. Prawo do wyrażania siebie*
- 3. Samoakceptacja – dbam o siebie*
- 4. Wstyd*

Udział w pojedynczym warsztacie to 110 zł. Wystawiamy faktury.

Osoby, które zgłoszą chęć uczestniczenia w całym cyklu będą mogły skorzystać z rabatu 10%.

Aby się zapisać na warsztat wystarczy napisać na adres: rekrutacja@laboratoriumzmiany.org wiadomość z tytułem: Trening odwagi, oraz podać tytuł i datę warsztatu, w jakim chcesz uczestniczyć. Po otrzymaniu potwierdzenia, należy dokonać opłaty na konto Fundacji Laboratorium Zmiany.

Szczegóły na: laboratoriumzmiany.org/ofერujemy



Możesz nas wesprzeć!

Od czterech lat dodajemy odwagi dziewczynom i kobietom z Opolszczyzny, by żyły i decydowały po swojemu. Wciąż jednak są dziewczyny, które rezygnują z wymarzonej pracy lub swoich pasji, bo usłyszały, że dziewczyny się do pewnych rzeczy nie nadają. Razem z nami, podczas warsztatów z asertywności czy zajęć antydyskryminacyjnych, sprawdzają na ile to prawda, a na ile krzywdzący stereotyp (zawsze!).

Potrzebujemy Twojego wsparcia, by dalej dodawać im skrzydeł, odwagi, pomagać im w eksperymentowaniu, by zachęcać je do działania.

Wystarczy 15 złotych, by nam znacząco pomóc.

Fundacja Laboratorium Zmiany

ul. Polna 15

49-100 Niemodlin

KRS: 0000571454, NIP: 9910502051

Nr konta bankowego: Raiffeisen POLBANK 89 1750 0012 0000 0000 3073 6249

tytuł wpłaty: DAROWIZNA NA CELE STATUTOWE

Aby kobiety żyły odważnie!



Fundacja Laboratorium Zmiany

www.laboratoriumzmiany.org



[/FLaboratoriumZmiany](https://www.facebook.com/FLaboratoriumZmiany)



[@laboratoriumzmiany](https://www.instagram.com/laboratoriumzmiany)