

Raport z antykonferencji  
**„Złap balans. Zatrzymaj się i bądź”**  
przeprowadzonej w ramach projektu  
“Samorządne II – miejsce przy stole”  
przez Fundację Laboratorium Zmiany

Tułowice, 14 czerwca 2025

## **Założenie organizacyjne i przygotowanie antykonferencji.**

Antykonferencja, inaczej określana jako Otwarta Przestrzeń (ang. Open Space) jest formułą umożliwiającą prowadzenie równoległych dyskusji przez kilkudziesięcio, a nawet kilkusetosobowe grupy. Możliwość zaproszenia i spotkania osób reprezentujących różne środowiska, grupy, organizacje i instytucje stwarza doskonałą okazję do pogłębienia dialogu oraz zacieśnienia współpracy międzysektorowej i instytucjonalnej – formuła Antykonferencji doskonale koresponduje z tymi warunkami. Istotą Antykonferencji jest to, że jej program i przebieg ustalane są przez uczestników i uczestniczki w trakcie jego trwania. Stwarza to wyjątkową okazję do zaangażowania wszystkich osób w rozmowy dotyczące ich bezpośrednio, poruszające ważne dla wszystkich kwestie. Poprzez zgłaszanie tematów będących dla nich ważnymi, sami/e tworzą atmosferę zaangażowania i samoorganizacji. Takie zaplanowanie konferencji umożliwiło przeprowadzenie kilku równoległych rozmów, których przebieg będzie opisany w raporcie. Nad prawidłowym przebiegiem spotkania czuwał zespół facylitatorek, co zagwarantowało właściwy przebieg spotkania. Głównym ich zadaniem było omówienie zasad, zbudowanie atmosfery otwartości i zaufania, pobudzenie osób uczestniczących do wzięcia odpowiedzialności za przebieg wydarzenia, a tym samym zgłaszanie tematów do dyskusji.

Przygotowanie konferencji miało miejsce podczas warsztatu planującego, który odbył się w Tułowicach podczas spotkania z lokalną grupą liderów, która bierze udział w projekcie i reprezentuje subregion. Spotkanie było prowadzone przez facylitatorkę, która przybliżyła ideę antykonferencji, jej zamysł w ramach projektu oraz temat wiodący całej serii wydarzeń, które odbywają się w regionie, czyli „Kobiety to nie jest zastępczy”. W spotkaniu przygotowawczym (12.03.2025) wzięło udział 6 uczestniczek projektu. Rozmowa zeszła na potrzeby, braki i na co uczestniczki chciałyby przeznaczyć swój czas. W temacie braków Panie długo rozmawiały o: samoakceptacji, umiejętności proszenia o pomoc, wdzięczności za to co mają, pewności siebie i stawianiu granic. Przy potrzebach wskazywały na: siostrzeństwo, czas tylko dla siebie, zwolnienie tempa życia, także domknięcia niektórych spraw, by nowe mogły się pojawić z całą mocą. Po dłuższej rozmowie Panie doszły do wniosku, że chciałyby znaleźć równowagę/balans między swoimi potrzebami, a zobowiązaniami, zależało im szczególnie na znalezieniu momentu spokoju, w którym mogłyby przeanalizować swoją sytuację i podjąć decyzje zgodnie ze sobą. Na kanwie tej wyrażonej potrzeby pojawił się temat przewodni antykonferencji: „Złap balans - zatrzymaj się i bądź”.

## **Przebieg antykonferencji.**

Antykonferencja przeprowadzona została w dniu 14 czerwca 2025 roku w Tułowickim Domu Kultury. Wzięły w niej udział uczestniczki projektu (lokalne działaczki), przedstawicielka Rady Kobiet w Nysie, przedstawiciele organizacji pozarządowych i lokalnego samorządu, mieszkanki i mieszkańcy Tułowic i okolic.

W pierwszej części nastąpiło oficjalne otwarcie oraz wprowadzenie do tematu wydarzenia. Spotkanie zostało rozpoczęte przybliżeniem zasad dyskusji, formy zgłaszania tematów, sposobie pracy podczas wydarzenia. Następnie odbyło się ćwiczenie wstępne integrujące osoby uczestniczące. W drugiej części zostały zgłoszone tematy do dyskusji, osoby chętne dokonywały wyboru najbardziej interesujących obszarów do dyskusji na bazie wcześniejszych skojarzeń. Tematy były proponowane do tury pierwszej i drugiej, wspólnie łączyliśmy tematy, gdy propozycje były sobie bliskie, aby rozmowy przebiegały sprawnie.

Z każdej podgrupy sporządzony został mini raport, których zapis znajduje się w dalszej części niniejszego opracowania. Po zakończeniu rozmów uczestniczki i uczestnicy przedstawiali swoje raporty opowiadając o najciekawszych wnioskach z dyskusji, aby wszyscy mogli usłyszeć co się działo przy pozostałych stolikach rozmów oraz wyciągnąć kolejne wnioski dla siebie jako przedstawiciele instytucji i organizacji.

Na zakończenie spotkania zostało przeprowadzone podsumowanie oraz ewaluacja spotkania, która dotyczyła przebiegu wydarzenia oraz programu. Zawierała też pytanie otwarte umożliwiające podzielenie się, co było największą zaletą dla nich osobiście.

## **Przeprowadzone zostały rozmowy na następujące tematy:**

**Temat: Bezpieczeństwo finansowe, rozwój finansowy. Czy boimy się rozmawiać o pieniądzach? Czy takie rozmowy mają sens?**

### ***Wnioski z dyskusji:***

- Większość ludzi uważa, że temat pieniędzy to temat tabu. Ciężko nam o nich mówić.
- Pieniądze dają poczucie bezpieczeństwa.

### ***Pomysły, inspiracje i rozwiązania które pojawiły się podczas dyskusji:***

- Edukacja finansowa w szkole.
- Doradztwo zawodowe.

## **Temat: Aktywność fizyczna.**

### ***Wnioski z dyskusji:***

- Dbanie o siebie w formie aktywności fizycznej to najlepszy sposób dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne. Każdy powinien znaleźć odpowiednią formę ruchu dla siebie.
- Aktywność fizyczna to profilaktyka.

### ***Pomysły, inspiracje i rozwiązania które pojawiły się podczas dyskusji:***

- Uniwersytet III Wieku - dla zaktywizowania osób starszych.
  - Tablice aktywności (na FB) do umawiania się na wspólne treningi.
  - Eventy dla młodzieży promujące różne rodzaje aktywności - nie tylko te znane ze szkoły.
- 

## **Temat: Dlaczego mówię, że nie mam czasu, że następnym razem przyjdę, gdy jest jakieś wydarzenie, a później narzekam, że nic się nie dzieje?**

### ***Wnioski z dyskusji:***

- Bo jestem zmęczona.
- Mąż lub inne osoby mnie demotywują.
- Szukam wymówek.
- Stresuje się tym, co będzie.

### ***Pomysły, inspiracje i rozwiązania które pojawiły się podczas dyskusji:***

- Nie odkładaj, bo jutra może nie być.
  - Być świadomą siebie i tego co jest dla mnie ciekawe.
  - Przestać szukać wymówek.
  - Uświadomić inne osoby o tym co się dzieje, jakie są wydarzenia.
  - Zapraszać do biblioteki po książki o rozwoju.
  - Inicjować spotkania z tematami, które mnie interesują.
- 

## **Temat: Relaks a rozrywka.**

### ***Wnioski z dyskusji:***

- Odpoczynek wśród natury, na leżaku wstuchując się w dźwięki natury to jest nasz relaks.

- Jednak nie umiemy się relaksować - ciężko nam odpuścić. Brak nam przyzwolenia samej sobie/ samemu sobie.
- Przestać się bać i stawiać granicę i być odważną.

***Pomysły, inspiracje i rozwiązania które pojawiły się podczas dyskusji:***

- Postaw na własne ja!
  - Pogadać sama ze sobą i znaleźć to co nas relaksuje.
  - Unikać wampirów energetycznych i pesymistów.
  - Wyjść i znaleźć podobnych ludzi, aby razem spędzać czas.
- 

**Temat: Wielozadaniowość - wada czy zaleta?**

***Wnioski z dyskusji:***

- Czy robimy wszystko dobrze, zaczynamy jedną rzecz do końca czy prowadzimy wiele spraw równolegle?
- Kwestia organizacji.
- Odpowiednia ilość zadań i czas na zatrzymanie się.

***Pomysły, inspiracje i rozwiązania które pojawiły się podczas dyskusji:***

- Prowadzenie kalendarza, omówienie rezultatów działań, feedback.
  - Dbanie o relacje.
  - Szanowanie odbiorców, zrozumienie odbiorców.
- 

**Temat: Bezpieczny spacer po lesie.**

***Wnioski z dyskusji:***

- Razem łatwiej i przyjemniej.
- Uprawiać tego rodzaju ruch.
- Ruch to zdrowie.

***Pomysły, inspiracje i rozwiązania które pojawiły się podczas dyskusji:***

- Stworzyć grupy, tablice informacyjne. umożliwiające umówienie się na wspólny spacer.
-

**Temat: Balans między pracą a domem. Stawianie granic rodzinie i współpracownikom. Bycie sobą.**

***Wnioski z dyskusji:***

- Zaczynamy od poznania siebie, bez tego nie będziemy znać swoich potrzeb i granic.
- Robimy to co możemy zaakceptować.
- Nie działamy wbrew sobie.
- Zachowanie równowagi jest bardzo trudne.
- Każdy człowiek jest inny.

***Pomysły, inspiracje i rozwiązania które pojawiły się podczas dyskusji:***

- Bardzo dobre są rozmowy między ludźmi o swoich potrzebach, by bliscy nie ignorowali potrzeb innych, ale też zrozumieli kiedy te potrzeby muszą zostać spełnione, by wiedzieli kiedy naruszają czyjeś granice.
  - Komunikacja to podstawa do zrozumienia innych, bądźmy ze sobą szczerzy.
- 

Raport został sporządzony przez Fundację Laboratorium Zmiany.

Projekt „Samorządne 2 – miejsce przy stole” jest realizowany przez Fundację Laboratorium Zmiany i finansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO.