



## „Warsztaty dla kobiet” w ramach polityki wyrównywania szans UŚ realizowane dla pracowniczek kadry administracyjnej i kierowniczej Uniwersytetu Śląskiego

Szkolenie realizowane w ramach projektu pt. „Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany”.

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Wiedza Edukacja

Rozwój, Oś Priorytetowa III Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju,

Działanie 3.5. Kompleksowe programy szkół wyższych, o numerze POWR.03.05.00-00-Z301/18.

### I. Opis warsztatu

Warsztaty rozwojowe dla kobiet to szkolenie interpersonalne, dające możliwość pracy przez osobiste doświadczenie w obszarze doskonalenia relacji z innymi i jednocześnie troski o siebie. Warsztaty będą więc doświadczeniowe, nie teoretyczne, zaś wiedza zostanie podana „w pigułce”. Będziemy pracować metodą procesu grupowego, będziemy wykorzystywać elementy pracy kreatywnej. Pojawią się także elementy pracy z ciałem, oddechem, techniki relaksacyjne (w tym wizualizacyjne), mindfulness. Osobista korzyść z warsztatu będzie mocno zależna od osobistego zaangażowania i otwartości na pracę grupową.

Tam, gdzie spotykają się ludzie są i emocje. Jest to potężne narzędzie komunikacji i bycia w relacji lub bycia w izolacji. Dlatego świadomość własnych emocji (jak ich doświadczam, skąd wiem co czuję i co z nimi robię), świadomość ich wpływu na dobrostan człowieka, na poczucie satysfakcji z życia, czy poczucie spełnienia (zawodowego, osobistego) to kierunki naszej pracy warsztatowej. Świadomość siebie w różnych relacjach życiowych, umiejętności komunikacyjne czy umiejętne stawianie i utrzymywanie swoich granic i życiowych priorytetów silnie komponują się z tematem wyrównywania szans kobiet i mężczyzn w środowisku pracy. Równe szanse są w podobnym stopniu zależne od zewnętrznego systemu organizowanego przez pracodawcę, co od samej osoby świadczącej pracę. Osoba ma bowiem znaczący wpływ na swój stan emocjonalny, poczucie własnej wartości, podejmowane role w grupie, poziom asertywności w relacjach, świadomość własnych potrzeb psychicznych czy wreszcie świadomość własnych zasobów i (co być może nawet ważniejsze) ograniczeń. Uznanie i akceptacja własnych zasobów i ograniczeń, jako determinantów naszego życia, to silna składowa obrazu siebie, także w miejscu pracy.

Warsztaty dotyczyć będą wszystkich wyżej wymienionych aspektów. Dadzą możliwość wglądu we własne przeżycia, doświadczenia oraz sprawdzania swoich umiejętności komunikacyjnych. Finalnie uczestniczki będą mogły skontaktować się z realnym obrazem własnego życia: jego możliwościami i kosztami. Będą mogły bardziej świadomie nadać życiu osobistą, adekwatną do realności wartość (opartą bardziej o indywidualne doświadczenie, a mniej o standardy zewnętrzne, kulturowe). Będą mogły skontaktować się z odpowiedziami na tak ważne pytania jak: co dotąd stworzyłam i co jeszcze pragnę/mogę stworzyć? co potrzebuje pożegnać, aby móc osiągnąć bardziej satysfakcjonujące życie obecnie; jakie są moje priorytety, marzenia, pragnienia, co robię aby móc je osiągnąć i czy to wystarczy?

### II. Będziemy eksplorować poniższe obszary:

1. Rozwijanie umiejętności stawiania granic w oparciu o świadomość swoich potrzeb w relacji z innymi. Inwentaryzacja realnych zasobów i ograniczeń.
2. Wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez docenienie własnych zasobów i dorobku, a także poprzez uznanie wartości, jaką niesie ze sobą rezygnacja czy strata.



Projekt pt. „**Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany**”

---

3. Zrozumienie siebie i innych w kontekście budowania satysfakcjonujących relacji.
4. Pogłębienie świadomości własnych procesów intelektualnych, emocjonalnych i cielesnych.
5. Zrozumienie swoich relacji z grupą. Mechanizmy i strategie obronne w kontakcie z grupą i jej poszczególnymi członkiniami. Nabycie umiejętności zachowania w trudnych i konfliktowych sytuacjach z innymi.
6. Nabycie umiejętności koncentrowania się na rozmówcy, uważnego słuchania, jasnego wypowiedzania własnych opinii.

### III. Ramowe tematy spotkań:

Ja w świecie: moje granice, moja odrębność

Ja dla siebie: moje potrzeby, moje zasoby, moje ograniczenia.

Ja w kontakcie z Ty: moje relacje, moje doświadczenia, moja komunikacja.

Ja cielesne, Ja emocjonalne, Ja racjonalne, Ja w ruchu, ja w kreacji: uświadomione poczucie własnej wartości.

Ja na przestrzeni czasu: co stworzyłam, co pragnę stworzyć, czego nie chcę/nie mogę tworzyć, co powinnam robić, a czego zaprzestać, aby moje pragnienia mogły się ziścić.

### IV. Liczba uczestniczek 8-12 osób w grupie.

### V. O prowadzącej

#### Agnieszka Bielska-Brodziak

Jestem terapeutką Gestalt w procesie szkolenia (ostatni rok 4 letniego całościowego szkolenia w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie) i trenerką Mindfulness Based Cognitive Therapy (szkoła Fundacji Rozwoju Mindfulness i Oxford University) w procesie szkolenia. Jestem też certyfikowaną trenerką rozwoju osobistego, tutorką, mentorką i mediatorką. Od lat prowadzę warsztaty z zarządzania emocjami, kryzysowymi sytuacjami, priorytetami, czasem.

Na Uniwersytecie na co dzień pracuję na Wydziale Prawa i Administracji, jestem prawniczką specjalizującą się w interpretacji prawa, bioetyce i medycznych wyzwaniach współczesności.

Warsztat będzie współprowadzony przez dwie prowadzące.

### VI. Terminarz spotkań

Grupa 1: czwartki 9.00-13.30

terminy spotkań 31.08. 14.09, 21.09, 28.09, 5.10

Grupa 2: środy 15:00-19:30

terminy spotkań 13.09, 20.09, 27.09, 4.10. 11.10