

Szkicowy opis projektu

„Warsztaty dla kobiet - w ramach polityki wyrównywania szans UŚ” dla pracowników naukowych oraz pracowników administracyjnych

I. Opis projektu

Warsztaty interpersonalne to szkoła doskonalenia relacji „w pigułce”. Tam, gdzie spotykają się ludzie są i emocje. Jest to potężne narzędzie komunikacji, dlatego warto być świadomym ich wpływu na dobrostan człowieka, poczucie satysfakcji z życia i poczucie spełnienia (zawodowego, osobistego).

Świadomość siebie w różnych relacjach życiowych oraz umiejętności komunikacyjne 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, jak i od samej/ego pracowniczki/ka. Ona/on mają bowiem znaczący wpływ na swój rozwój emocjonalny, poczucie własnej wartości, poziom asertywności w relacjach, świadomość własnych potrzeb psychicznych czy wreszcie świadomość własnych zasobów i (co być może nawet ważniejsze) ograniczeń. Uznanie i akceptacja przez osobę zasobów i ograniczeń, które realnie ją determinują jest silną składową obrazu siebie, także w miejscu pracy.

Niniejsze warsztaty dotyczą wszystkich wyżej wymienionych aspektów; dają możliwość wglądu we własne przeżycia, doświadczenia oraz sprawdzania swoich umiejętności komunikacyjnych. Finalnie uczestniczka będzie mogła skontaktować się z realnym obrazem własnego życia: jego możliwości i kosztów oraz bardziej świadomie nadać życiu osobistą, adekwatną do rzeczywistości wartość (opartą bardziej o swoje indywidualne doświadczenie, a nie standardy zewnętrzne, kulturowe). Będzie mogła skontaktować się z odpowiedziami na tak ważne pytania jak: co stworzyłam i co jeszcze pragnę/mogę stworzyć? co potrzebuje pożegnać, aby móc osiągnąć bardziej satysfakcjonujące życie?

II. Cele:

- Rozwijanie umiejętności stawiania granic w oparciu o świadomość swoich potrzeb w relacji z innymi. Inwentaryzacja realnych zasobów i ograniczeń.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez docenienie własnych zasobów i dorobku, a także poprzez uznanie wartości jaką niesie ze sobą rezygnacja czy strata.
- Zrozumienie siebie i innych w kontekście budowania satysfakcjonujących relacji.
- Pogłębienie świadomości własnych procesów intelektualnych, emocjonalnych i cielesnych.
- Zrozumienie swoich relacji z grupą.
- Nabycie umiejętności koncentrowania się na rozmówcy, uważnego słuchania, jasnego wypowiadania własnych opinii.
- Nabycie umiejętności zachowania w trudnych i konfliktowych sytuacjach z ludźmi.

III. Zawartość merytoryczna

Każda grupa odbędzie 5 spotkań po 6 godzin. Łącznie 30 godziny

Zakres tematów spotkań:

1. Ja w świecie: moje granice, moja odrębność.
2. Ja dla siebie: moje potrzeby, moje zasoby, moje ograniczenia.
3. Ja w kontakcie z Ty: moje relacje, moje doświadczenia.
4. Ja cielesne, Ja emocjonalne: budowanie poczucia własnej wartości.
5. Ja na przestrzeni czasu: co stworzyłam, co pragnę stworzyć, czego nie chcę/nie mogę tworzyć

Liczba uczestniczek 8-12 osób w grupie.

IV. Powstaną 3-4 grupy

grupa nr 1 – czerwiec, dla pracowniczek naukowo-dydaktycznych

grupa nr 2 – koniec sierpnia, wrzesień – dla pracowniczek naukowo dydaktycznych

grupa 3-4 – wrzesień – listopad – dla pracowniczek administracyjnych

UWAGA: Być może – z uwagi na zbliżający się koniec projektu – nie zdołamy zrobić 3 grup po wakacjach, a jedynie 2.

V. Prowadzenie

A. Grupa nr 1 (czerwcową) – współprowadzenie prowadzenie Agnieszka Bielska – Brodziak i osoba z zewnątrz.

B. Grupy nr 2-4 – współprowadzenie Agnieszka Bielska-Brodziak i Agnieszka Śliwa lub Agnieszka Wiszniewicz (psycholożki zatrudnione na UŚ).

V. Możliwe terminy grupy czerwcowej

25.05 czw – abb aś 15:30-20:30 6h szkol

1.06 czw – abb 15:30 – 20:00 – 6h szkol (4,5 h zegar)

15.06 czw – abb i aś 15:30- 20:00 - 6h szkol

22.06 czw – abb –15:30- 20:00 - 6h szkol

29.06 czw – aś -15:30- 20:00 6h szkol

6.07 czw – abb i aś – 15:30- 20:00 6h szkol

30 godz łącznie