

Iceland   
Liechtenstein **Active**  
Norway **citizens fund**

# SKRYPTY SZKOLEŃ

**DZIEWCZYNY  
DO POLITYKI**





Publikacja powstała w ramach projektu „Edukacja polityczna młodych kobiet w Polsce” realizowanego przez Stowarzyszenie Tkalnia z Łodzi z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

Wydawca:

Stowarzyszenia Tkalnia [www.tkalnia.org](http://www.tkalnia.org)

Dziewczyny do polityki [www.dziewczynydopolityki.pl](http://www.dziewczynydopolityki.pl)

Autorka publikacji: Weronika Józwiak

Skład i grafika: Mateusz Mirys

Łódź 2023

Udostępniono na licencji Creative Commons –  
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 –



Oddajemy w Wasze ręce trzy skrypty warsztatów:

- „Do dzieła – jak skutecznie zmieniać świat”,
- „Jak zmienił się nasz świat dzięki feminizmowi”,
- „Jak profesjonalnie przygotować dobre wystąpienie publiczne”.

Dwa ostatnie przeprowadzicie podczas dwóch spotkań. Pierwszy może zająć cały semestr lub nawet rok szkolny. Są one przeznaczone dla osób pracujących z dziewczynami w wieku 12-19 lat. Można z nich skorzystać na wyrywki lub zrealizować cały cykl, jeden po drugim. Ich celem jest zachęcenie dziewczyn do większego angażowania się w sprawy publiczne, zrozumienie roli ruchów feministycznych oraz przygotowanie do wystąpień publicznych. Ich uzupełnieniem jest „Niezbędnik Dziewczyn do Polityki”, który znajdziecie na stronie [www.dziewczyndopolityki.pl](http://www.dziewczyndopolityki.pl).

Sondaż CBOS-u z lutego 2021 r. pokazuje, że młode kobiety są ogromną nadzieją polskiej polityki – w 2020 roku niemal dwukrotnie w porównaniu do poprzedniego roku wzrósł odsetek młodych Polaków (18-24 lata) deklarujących równościowe poglądy. Zarówno wyniki wyborów, jak i badania pokazują, że na kandydatów\_ki o poglądach równościowych i feministycznych głosują, przede wszystkim, młode kobiety. Wspieranie młodych kobiet w działalności publicznej i politycznej jest dziś szczególnie ważne i mamy nadzieję, że nie zabraknie w Polsce nauczycielek i nauczycieli gotowych to robić wytrwale i do skutku.

– Weronika Józwiak,  
koordynatorka i pomysłodawczyni projektu

# „Do dzieła - jak skutecznie zmieniać świat”

## Skrypt szkolenia

### INFORMACJE WSTĘPNE

<b>1. AUTORKA SKRYPTU:</b>	Weronika Józwiak, Stowarzyszenie Tkalnia, kontakt@tkalnia.org	
<b>2. TEMAT SZKOLENIA:</b>	Do dzieła – jak skutecznie zmieniać świat.	
<b>3. ODBIORCY SZKOLENIA:</b>	Szkolenie kierujemy do dziewcząt w wieku 14 – 18 lat i starszych, które pragną mieć wpływ na otaczającą rzeczywistość.	
<b>4. CELE I EFEKTY SZKOLENIA:</b>	<b>CELE:</b>	<b>EFEKTY:</b>
	Zrozumienie czym jest aktywizm i jaką rolę pełni w demokratycznych krajach.	Uczestniczki rozumieją jakie możliwości wpływania na rzeczywistość daje im aktywizm w ich kraju.
	Poznanie możliwości działania obywatelki w demokratycznym kraju – monitoringu władz, współpracy z władzami, wywierania presji społecznej.	Uczestniczki poznają metody i zdobędą umiejętność wpływania na rządzących i realizacji założonych celów.
	Wzrost poczucia sprawczości i odpowiedzialności za społeczeństwo.	Uczestniczki wypracują w sobie poczucie odpowiedzialności za otaczającą rzeczywistość i poczucie siły i sprawstwa, które pomoże im tą rzeczywistość zmieniać.
	Nauka planowania strategicznego i wyznaczania celów.	Uczestniczki nauczą się tworzyć plany strategiczne, które będą uporządkowane, możliwe do zrealizowane, określone w czasie, mierzalne.
	Nauka identyfikowania ryzyk i przeciwdziałania im.	Uczestniczki nauczą się z wyprzedzeniem identyfikować możliwe trudności i przygotowywać się na nie.

<b>MODUŁY SZKOLENIA</b>
<b>I. Moduł otwarcia</b>
1. Aktywizm – co to takiego?
2. Jakie kwestie są najbardziej pilne dla Uczestniczek.
3. Jak demokratycznie wybrać kwestie, którymi się zajmiemy?
<b>II. Sposoby wpływania na rzeczywistość</b>
1. W jaki sposób obywatel_ka Polski może wpływać na to, jak funkcjonuje jej kraj.
2. Omówienie trzech sposobów i podział na grupy.
<b>III. Poszukiwanie celu, który leży w zasięgu możliwości</b>
1. Czy rozumiem, co musiałoby się zadziać, żeby cel został osiągnięty?
2. Czy wiem, jakie kroki należy podjąć, by osiągnąć cel?
3. Czy mogę podzielić mój cel na mniejsze odcinki i zrealizować je po kolei?
<b>IV. Sojusze i przeciwnicy</b>
1. Czy ktoś już zajmuje się tą kwestią? Czy możemy się wesprzeć? Czy mogę skorzystać z wypracowanych rozwiązań?
2. Kto może mi przeszkodzić w realizacji mojego celu?
<b>V. Strategia działania</b>
1. Cel.
2. Działania służące realizacji celu.
3. Harmonogram działań i budżet.
4. Ryzyko i przeciwdziałanie ryzyku.
5. Zarządzanie i podział pracy.
6. Informacja.
7. Rezultat.
8. Podsumowanie i ewaluacja procesu.
<b>VI. Zakończenie czyli początek.</b>
1. Decyzja grup czy zamierzają podjąć się realizacji strategii.
2. Ustalenie harmonogramu spotkań na nadchodzący semestr.

Godziny		Moduł	Cele i korzyści	Opis INTERWENCJI LUB ZAGADNIENÍ	Narzędzia	Materiały DLA GRUPY	Materiały DLA TRENERKI
1 dzień							
0.00–00.45	0.00–00.10	Moduł otwarcia	Wyjaśnienie celu i przebiegu szkolenia, zasygnalizowanie bezpiecznej atmosfery.	Rozpoczęcie: czym jest aktywizm i jakie są jego formy.	Wprowadzenie trenerki.	-	Niezbędnik Dziewczyn do polityki. Rozdział Do dzieła!
	0.10–00.15		Zwiększenie wiedzy Uczestniczek i wzmocnienie przekonania o skuteczności aktywizmu.	Czy działania obywaterek_i odnoszą skutek – przykłady udanych kampanii społecznych.	Wprowadzenie trenerki.	-	Przykłady kampanii
	0.15–00.25		Pobudzenie krytycznej refleksji na temat aktualnych problemów społecznych.	Podział Uczestniczek na trzy grupy, w których pozostaną do końca semestru. Co jeszcze pozostaje do zrobienia – burza mózgów. Zapisanie pomysłów na kartce.	Praca w podgrupach.	Flipchart, mazaki.	Flipchart/tablica, mazaki.
	0.25–00.40		Krytyczne spojrzenie na własną pracę i pracę grupy, wstępna analiza własnych zasobów względem zakładanego celu.	Prezentacja pomysłów na forum. Analiza tematów, którymi chcą zająć się trzy grupy i ocena ich adekwatności i wykonalności. Wybór tematu dla każdej z grup.	Dyskusja w grupie.	-	-
	0.40–00.45		Przygotowanie do dalszej pracy.	Wprowadzenie do pracy na kolejnym spotkaniu i praca domowa – rozpoznanie tematów, którym zajmą się grupy.	Zakończenie trenerki.	-	-

2 dzień							
0.00–00.45	0.00–00.05	Moduł II. Sposoby wpływania na rzeczy- wistość	Wejście w temat zajęć, przypomnienie najważniejszych treści.	Rozpoczęcie.	Wprowadzenie trenerki.	-	-
	0.05–00.15		Poznanie sposobów działania w celu wywołania zmiany.	W jaki sposób obywatel_ka Polski może wpływać na to, jak funkcjonuje jej kraj. Praca w podgrupach – burza mózgów.	Praca w podgrupach.	Papier, mazaki, telefony z dostępem do internetu.	-
	0.15–00.20			Prezentacje grup.	Prezentacje grup.	-	-
	0.20–00.40			Omówienie trzech sposobów, które zostały opisane w Niezbędniku.	Wykład.	-	Niezbędnik Dziewczyn do polityki. Rozdział 3.
	0.40–00.45			Praca domowa – przeczytanie Rozdziału 3 Niezbędnika Dziewczyn do polityki.	Praca własna.	Niezbędnik Dziewczyn do polityki. Rozdział 3.	-

3 dzień							
0.00–00.45	0.00–00.05	Moduł III. Poszukiwanie celu, który leży w zasięgu możliwości.	Wejście w temat zajęć, przypomnienie najważniejszych treści.	Rozpoczęcie	Wprowadzenie trenerki.	-	-
	0.05–00.15		Ujednolicenie wiedzy na temat zagadnień wszystkich grup.	Grupy prezentują działania, którymi zamierzają się zająć.	Prezentacje grup.	-	-
	0.15–00.25		Poznanie zasad konstruowania celów SMART. Definiowanie celu SMART.	Trenerka opowiada o tym, co oznacza cel SMART. Grupy definiują cel, jaki chcą osiągnąć.	Wykład i praca w podgrupach.	Karta pracy nr 1.	Karta pracy nr 1.
	0.25–00.40		Krytyczna analiza celów SMART.	Grupy pracują nad celem innej grupy – analizują, czy jest on możliwy do osiągnięcia, a jeśli nie, czy są elementy tego celu, które są możliwe do osiągnięcia w pierwszej kolejności. Przekazują feedback w formie pisemnej.	Praca w podgrupach.	Flipcharty z rozpisanymi celami, mazaki.	-
	0.40–00.45		Nauka definiowania celów SMART.	Praca domowa – analiza feedbacku.	Flipcharty z rozpisanymi celami.	Flipcharty z rozpisanymi celami.	-



4 dzień							
0.00–00.45	0.00–00.05	Moduł IV. Sojusze i przeciwnicy	Wyjaśnienie celu i przebiegu szkolenia, podsumowanie wykonanej dotychczas pracy, sprawy organizacyjne.	Rozpoczęcie.	Wprowadzenie trenerki.	-	-
	0.05–00.15		Analiza otoczenia planowanego działania, poszukiwanie potencjalnych sojuszników i zasobów.	Czy ktoś już zajmuje się tą kwestią? Czy możemy się nawzajem wesprzeć? Czy mogę skorzystać z wypracowanych rozwiązań?	Praca w podgrupach.	flipchart, mazaki	-
	0.15–00.25		Analiza ryzyka, przewidywanie i zapobieganie ryzykom.	Kto może mi przeszkodzić w realizowaniu mojego celu? Jak mogę zapobiec potencjalnym problemom?	Praca w podgrupach.	flipchart, mazaki	-
	0.25–00.45		Feedback grupy.	Prezentacje wypracowanych wniosków i dyskusja.	Prezentacja i dyskusja.	flipchart	-
5 dzień							
0.00–00.45	0.00–00.05	Moduł V. Strategia działania	Wyjaśnienie celu i przebiegu szkolenia, podsumowanie wykonanej dotychczas pracy.	Rozpoczęcie.	Wprowadzenie trenerki.	-	-
	0.05–00.15		Poznanie założeń planowanie strategicznego.	Wyjaśnienie struktury strategii.	Wykład.	-	Karta pracy nr 2.
	0.15–00.40		Zastosowanie planowania strategicznego w praktyce.	Praca w podgrupach nad zbudowaniem własnej strategii działania.	Praca w podgrupach.	Karta pracy nr 2.	-
	0.40–00.45		Zastosowanie planowania strategicznego w praktyce.	Praca domowa – dokończenie strategii.	Zakończenie trenerki.	Karta pracy nr 2.	-

6 dzień							
0.00–00.45	0.00–00.05	Moduł VI. Zakończenie czyli początek	Wyjaśnienie celu i przebiegu szkolenia, podsumowanie wykonanej dotychczas pracy, sprawy organizacyjne.	Rozpoczęcie	Wprowadzenie trenerki.	-	-
	0.05–00.20		Ujednoczenie poziomu wiedzy grupy. Ćwiczenie krytycznej analizy zamierzeń innej grupy.	Prezentacja wypracowanych strategii działania. Każda z grup prezentuje swoją strategię. Grupa 1 analizuje Grupę 2, Grupa 2 analizuje Grupę 3 a Grupa 3 analizuje Grupę 1. Każda grupa otrzymuje Karty pracy nr 3 i na ich podstawie dokonuje analizy.	Prezentacje grup.	Karta pracy nr 3.	-
	0.20–00.40		Ćwiczenie krytycznej analizy zamierzeń innej grupy.	Debata nad celowością realizacji opracowanych strategii. Każda grupa ma za zadanie zanalizować pracę innej grupy i ocenić realność osiągnięcia celu w oparciu o obserwacje i notatki na Karcie pracy nr 3. Po zakończeniu analizy przekazuje Kartę pracy grupie, której ona dotyczy.	Praca w podgrupach.	Karta pracy nr 3.	-
	0.40–00.45		Podsumowanie i plany na przyszłość.	Podsumowanie wniosków i ewentualnie zaplanowanie spotkań na kolejny semestr.	Zakończenie trenerki.		-

<b>Przykłady udanych kampanii:</b>	<b>Temat</b>
<a href="https://pl.wikipedia.org/wiki/Prawo_wyborcze_dla_kobiet">https://pl.wikipedia.org/wiki/Prawo_wyborcze_dla_kobiet</a>	Sufrażystki i walka o prawa wyborcze kobiet.
<a href="https://pl.wikipedia.org/wiki/Aborcja_w_Irlandii">https://pl.wikipedia.org/wiki/Aborcja_w_Irlandii</a>	Prawo do aborcji w Irlandii.
<a href="https://pl.wikipedia.org/wiki/Ruch_praw_obywatelskich">https://pl.wikipedia.org/wiki/Ruch_praw_obywatelskich</a>	Zniesienie segregacji rasowej w USA.
<a href="https://www.clientearth.pl/co-robimy/dlaczego-dzialamy/kryzys-klimatyczny/#nazesukcesy">https://www.clientearth.pl/co-robimy/dlaczego-dzialamy/kryzys-klimatyczny/#nazesukcesy</a>	Walka o klimat.
<a href="https://pl.wikipedia.org/wiki/Stonewall_(zamieszki)">https://pl.wikipedia.org/wiki/Stonewall_(zamieszki)</a>	Walka o prawa osób LGBT+.

## Karta pracy nr 1

### Jaki jest cel Twojego działania?

### Czy Twój cel jest SMART?

1. Specific czyli konkretny. Dokładnie i jednoznacznie określ, co chcesz osiągnąć. Zadaj sobie następujące pytania: kto, co, kiedy, jak i dlaczego?

2. Mierzalny – jak określisz czy został osiągnięty? Czy da się to jakoś zmierzyć? Jak?

3. Achievable, czyli osiągalny. Czy Twój cel jest możliwy do osiągnięcia? Biorąc pod uwagę sytuację polityczną, społeczną, Twoje zasoby i czas zastanów się, czy Twój cel można rzeczywiście osiągnąć.

4. Relevant, czyli istotny – czy Twój cel jest ważny dla całego zespołu, szkoły, społeczeństwa?

5. Time-bound, czyli określony w czasie – czy Twój cel można zrealizować w możliwym do przewidzenia terminie, czy np. jest to zadanie na całe dekady?

## Karta pracy nr 2

### STRATEGIA DZIAŁANIA

1. Cel – zapiszcie tu swój wypracowany cel SMART.

2. Działania służące realizacji celu – co się musi wydarzyć, by Wasz cel został zrealizowany?

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.

3. Harmonogram działań – określ w jakich terminach odbędą się opisane wyżej działania.

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.

4. Budżet – czy Wasze działania wymagają funduszy? Ile pieniędzy jest potrzebne i na co? Skąd je weźmiecie?

5. Ryzyko i przeciwdziałanie ryzyku – jakie przeszkody możecie napotkać po drodze? Co można zrobić, by im przeciwdziałać?

6. Zarządzanie i podział pracy – kto będzie za co odpowiedzialny w zespole?

7. Informacja – czy zamierzacie promować Wasze działania? W jaki sposób będziecie informować o nich opinię publiczną?

8. Rezultat – jaki rezultat chcecie osiągnąć? Co się musi stać żebyście wiedzieli, że działanie się powiodło? Jak to sprawdzić?

9. Podsumowanie – po wszystkim zastanówcie się, co się udało, a co można było zrobić lepiej. Jak następnym razem się przygotować, by realizowane działania były jeszcze lepsze.

### Karta pracy nr 3

#### ANALIZA STRATEGII

1. Czy cel grupy jest SMART?

2. Czy działania są adekwatnie dobrane?

3. Czy harmonogram działań jest realistyczny?

4. Czy koszty są dobrze oszacowane?

5. Czy ryzyko zostało dobrze rozpoznane? Czy coś pominięto?

6. Czy praca jest sprawiedliwie rozdzielona?

7. Czy ktoś spoza grupy dowie się o działaniach? Czy będzie o nich głośno?

8. Czy rezultat jest możliwy do osiągnięcia? Czy jego osiągnięcie jest prawdopodobne?

# „Jak zmienił się nasz świat dzięki feminizmowi”

Skrypt szkolenia

## INFORMACJE WSTĘPNE

<b>1. AUTORKA SKRYPTU:</b>	Weronika Józwiak, Stowarzyszenie Tkalnia, kontakt@tkalnia.org	
<b>2. TEMAT SZKOLENIA:</b>	Jak zmienił się nasz świat dzięki feminizmowi	
<b>3. ODBIORCY SZKOLENIA:</b>	Szkolenie kierujemy do dziewcząt w wieku 12 – 15 lat.	
<b>4. CELE I EFEKTY SZKOLENIA:</b>	<b>CELE:</b>	<b>EFEKTY:</b>
	Poznanie historii ruchów feministycznych w Europie.	Uczestniczki dowiedzą się, czym był ruch feministyczny.
	Poznanie realiów życia kobiet przed pierwszą falą feminizmu.	Uczestniczki zrozumieją, jaka była pozycja kobiety w społeczeństwie przed XX wiekiem.
	Zrozumienie mechanizmu działania patriarchy.	Uczestniczki nauczą się dostrzegać nierówności wynikające z patriarchalnych wzorców myślenia.
	Refleksja nad zdobyczami europejskiego ruchu feministycznego.	Uczestniczki zrozumieją, jaki wpływ na ich życie ma ruch feministyczny.
	Refleksja nad tym, jak aktywizm i polityka wpływają na nasze życie.	Uczestniczki zrozumieją skuteczność działań ruchów społecznych i zwiększą swoją motywację do działalności społecznej.
<b>5. CZAS TRWANIA SZKOLENIA</b>	2 godziny lekcyjne (2 x 45 minut), optymalnie w kilkudniowych odstępach	



<b>MODUŁY SZKOLENIA</b>
<b>Moduł otwarcia</b>
<b>I. Trzy fale feminizmu</b>
1. Zrozumienie celów działania feministek w XIX i XX wieku.
2. Poznanie historii ruchu feministycznego w Europie.
<b>II. Gdybym się urodziła przed stu laty...</b>
1. Poznanie realiów życia kobiety w XIX wieku.
2. Omówienie praw, jakie przysługiwały kobiecie w XIX wieku.
<b>III. Patriarchat</b>
1. Poznanie przyczyn nierówności kobiet i mężczyzn.
2. Refleksja nad tym, na ile żywe są w nas patriarchalne wzorce.
<b>IV. Zdobycze feminizmu</b>
1. Analiza tego, jak feminizm zmienił nasze społeczeństwo.
2. Wdrożenie wniosków z analizy.
<b>Zakończenie</b>

Dzień szkolenia	Temat	Czas
Dzień 1	Moduł otwarcia – Wprowadzenie + z czym kojarzy się feminizm?	5 min.
	Moduł 1 Historia feminizmu – praca w podgrupach i prezentacje.	15 min.
	Moduł 1 Historia feminizmu – podsumowanie trenerki na podstawie Niezbędnik Dziewczyn do polityki, rozdział 2	10 min.
	Moduł 2 – praca w podgrupach.	10 min.
	Praca domowa – przygotowanie prezentacji przedstawicielek podgrup.	5 min.
Dzień 2	Wprowadzenie – krótkie przypomnienie omówionych treści.	5 min.
	Moduł 2 – prezentacja efektów pracy domowej.	15 min.
	Moduł 3 – obejrzenie klipu o patriarchy i komentarz trenerki. Dyskusja w grupie, jakie elementy patriarchalne są ciągle żywe w naszym społeczeństwie.	15 min.
	Moduł 4 – praca w grupie – dyskusja, jakie elementy patriarchalne nie są już obecne w naszym społeczeństwie dzięki feministkom.	5 min.
	Zakończenie – zachęcenie do działalności społecznej i aktywizmu.	5 min.

SCENARIUSZ SZKOLENIA							
Godziny		Moduł	Cele i korzyści	Opis INTERWENCJI LUB ZAGADNIEN	Narzędzia	Materiały DLA GRUPY	Materiały DLA TRENERKI
1 dzień							
0.00–00.45	0.00–00.05	Moduł otwarcia	Wyjaśnienie celu i przebiegu szkolenia, zasygnalizowanie bezpiecznej atmosfery zajęć.	Sprawy organizacyjne – spóźnienia, lista obecności, przedstawienie celu szkolenia, skojarzenia na temat feminizmu.	Wprowadzenie trenerki.	-	Tablica/flipchart, mazaki.
	0.05–00.20	Moduł I	Zdobycie wiedzy na temat ruchu feministycznego i refleksja na temat sytuacji kobiet w omawianych czasach.	Historia feminizmu – praca w podgrupach i prezentacje. Grupa zostaje podzielona na trzy części. Każda z podgrup ma się dowiedzieć o co walczyły feministki kolejno w I, II i III fali feminizmu. Następnie przedstawiają wyniki swoich poszukiwań.	Praca w podgrupach, prezentacje.	Telefony z dostępem do internetu, kartka, mazak.	-
	0.20–00.30	Moduł I	Usystematyzowanie wiedzy na temat ruchu feministycznego.	Historia feminizmu – podsumowanie trenerki na podstawie Niezbędnik Dziewczyn do polityki, rozdział 2.	Wykład.	-	Niezbędnik Dziewczyn do polityki.
	0.30–00.40	Moduł II	Pogłębienie refleksji nt. nierówności płci w przeszłości.	W tych samych podgrupach – każda grupa szkicuje portret kobiety – kim byłyby gdyby urodziły się w czasach odpowiednio I, II i III fali feminizmu. Pytania wspomagające – czym by się zajmowały, czy by miały rodzinę, jaką, jakie by miały plany na przyszłość, jak by wyglądały.	Praca w podgrupach.	Telefony z dostępem do internetu, kartka, mazaki.	-
	0.40–00.45	Zakończenie	Pogłębienie refleksji nt. nierówności płci w przeszłości.	Praca domowa – ewentualne dokończenie portretów i przygotowanie prezentacji podgrup.	Zakończenie trenerki.	-	-

„Jak zmienił się nasz świat dzięki feminizmowi”

2 dzień							
0.00–00.45	0.00–00.05	Moduł otwarcia	Wejście w temat zajęć, przypomnienie najważniejszych treści.	Wprowadzenie – krótkie przypomnienie omówionych treści.	Wprowadzenie trenerki.	-	-
	0.05–00.20	Moduł II	Pogłębienie refleksji nt. nierówności płci w przeszłości.	Prezentacja postaci naszkicowanych przez podgrupy – kim mogłybyśmy być, gdybyśmy urodziły się w omawianych czasach. Rozmowa na forum grupy o emocjach jakie budzi takie porównanie.	Prezentacja i dyskusja.	-	-
	0.20–00.35	Moduł III	Zrozumienie mechanizmu stojącego za dyskryminacją kobiet.	Obejrzenie klipu o patriarchy i komentarz trenerki. Dyskusja w grupie, jakie elementy patriarchalne są ciągle żywe w naszym społeczeństwie.	Dyskusja.	-	Tablica/flipchart, mazaki.
	0.35–00.40	Moduł IV	Dostrzeżenie zdobyczy ruchu feministycznego.	Dyskusja, jakie elementy patriarchalne nie są już obecne w naszym społeczeństwie dzięki feministkom. Wypisanie tych elementów na tablicy.	Dyskusja.	-	Tablica/flipchart, mazaki.
	0.40–00.45	Zakończenie	Zachęcenie Uczestniczek do walki z niesprawiedliwością.	Zakończenie – zachęcenie do działalności społecznej i aktywizmu.	Zakończenie trenerki.	-	Tablica/flipchart.

<b>Propozycje klipów do obejrzenia w trakcie zajęć:</b>	<b>Język</b>
What is patriarchy?/Czym jest patriarchy? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ROLXAC2PXuU">https://www.youtube.com/watch?v=ROLXAC2PXuU</a>	angielski, napisy polskie
<b>Propozycje klipów do obejrzenia przed zajęciami lub jako follow-up:</b>	<b>Język</b>
Sufrażystki. Ani służące, ani prostytutki <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8X7y5sdwiU8">https://www.youtube.com/watch?v=8X7y5sdwiU8</a>	polski

# „Jak profesjonalnie przygotować dobre wystąpienie publiczne” Skrypt szkolenia

## INFORMACJE WSTĘPNE

<b>1. AUTORKA SKRYPTU:</b>	Weronika Józwiak, Stowarzyszenie Tkalnia, kontakt@tkalnia.org	
<b>2. TEMAT SZKOLENIA:</b>	Jak profesjonalnie przygotować dobre wystąpienie publiczne.	
<b>3. ODBIORCY SZKOLENIA:</b>	Szkolenie kierujemy do dziewcząt w wieku 14 – 19 lat i starszych, które pragną zmianać otaczającą je rzeczywistość za pomocą wystąpień publicznych.	
<b>4. CELE I EFEKTY SZKOLENIA:</b>	<b>CELE:</b>	<b>EFEKTY:</b>
	Poznanie podstawowych zasad kreowania wizerunku.	Uczestniczki poznają metody i zdobędą umiejętność korzystania z podstawowych narzędzi kreowania wizerunku.
	Poznanie podstawowych zasad wystąpień publicznych, medialnych, obecności w socialmediach.	Uczestniczki poznają metody i zdobędą umiejętność korzystania z podstawowych zasad wystąpień publicznych, medialnych, obecności w socialmediach.
	Diagnoza nieskutecznych nawyków w występach publicznych.	Uczestniczki nauczą się zauważać elementy wystąpień publicznych, które nie realizują swojego celu, są źle dobrane lub przypadkowe.
	Eliminowanie nieskutecznych nawyków we własnych występach publicznych.	Uczestniczki nauczą się eliminować elementy wystąpień publicznych, które nie realizują swojego celu w ich wystąpieniach.
	Doskonalenie wystąpień publicznych.	Uczestniczki nabiorą pewności siebie w występach publicznych i zwiększy się ich gotowość do takich występów.
<b>5. CZAS TRWANIA SZKOLENIA</b>	2 godziny lekcyjne (2 x 45 minut), optymalnie w kilkudniowych odstępach	

<b>MODUŁY SZKOLENIA</b>
<b>Moduł otwarcia</b>
<b>I. Diagnozowanie jakości wystąpień publicznych w polskiej polityce</b>
1. Refleksja nad tym co sprawia, że wystąpienie jest ciekawe, a mówczynie wiarygodna.
2. Karta diagnozy wystąpień – wygląd, mowa ciała, mimika twarzy, ton głosu, treść, przedsady.
<b>II. Wykład o tym, co składa się na dobre wystąpienie</b>
1. Wystąpienie jako metoda realizacji określonego celu.
2. Omówienie elementów wizerunku i wystąpienia jako środków w realizacji celu.
3. Poznanie zasad dobrej prezencji.
<b>III. Doskonalenie pracy nad własnym warształem</b>
1. Krótkie wystąpienia w parach i feedback w parach.
2. Wystąpienia przed grupą i feedback od grupy.
<b>IV. Samodoskonalenie wystąpień publicznych</b>
1. Analiza zebranego feedbacku.
2. Wdrożenie wniosków z analizy.
<b>Zakończenie</b>

Dzień szkolenia	Temat	Czas
Godzina 1	Moduł otwarcia – Wprowadzenie + obejrzenie fragmentu wybranego klipu.	10 min.
	Moduł 1 Diagnoza – wymiana refleksji po obejrzeniu klipu.	5 min.
	Moduł 1 Diagnoza – analiza wybranych aspektów wystąpienia w oparciu o Kartę pracy nr 1.	10 min.
	Moduł 2 – Wykład w oparciu o Niezbędnik Dziewczyn do polityki, rozdział 1 – Wizerunek publiczny.	15 min.
	Praca domowa – przygotowanie 3-minutowego wystąpienia.	5 min.
Godzina 2	Wprowadzenie – krótkie przypomnienie omówionych treści.	5 min.
	Moduł 3 – praca w parach z Kartą pracy nr 1.	15 min.
	Moduł 3 – wystąpienie dwóch chętnych osób przed grupą, feedback od grupy.	15 min.
	Moduł 4 – praca własna – analiza zebranego feedbacku z kartą pracy nr 2.	5 min.
	Zakończenie – zachęcenie do występów publicznych.	5 min.



<b>SCENARIUSZ SZKOLENIA</b>							
<b>Godziny</b>		<b>Moduł</b>	<b>Cele i korzyści</b>	<b>Opis INTERWENCJI LUB ZAGADNIEŃ</b>	<b>Narzędzia</b>	<b>Materiały DLA GRUPY</b>	<b>Materiały DLA TRENERKI</b>
1 dzień							
0.00–00.45	0.00–00.10	Moduł otwarcia	Wyjaśnienie celu i przebiegu szkolenia, zasygnalizowanie bezpiecznej atmosfery.	Sprawy organizacyjne – przedstawienie celu szkolenia, klip.	Wprowadzenie trenerki.	-	Projektor, komputer, wybrany klip.
	0.10–00.15	Moduł I	Analiza wiedzy Uczestniczek i pobudzenie refleksji.	Diagnoza – wymiana refleksji po obejrzeniu klipu.	Dyskusja w grupie.	-	-
	0.15–00.25	Moduł I	Pobudzenie refleksji skierowanej w konkretne obszary.	Diagnoza – analiza wybranych aspektów wystąpienia w oparciu o Kartę pracy nr 1.	Dyskusja w grupie.	Karta pracy nr 1.	Karta pracy nr 1.
	0.25–00.40	Moduł II	Zdobycie wiedzy na temat dobrych wystąpień publicznych.	Wykład w oparciu o Niezbędnik Dziewczyn do polityki, rozdział 1: Wizerunek publiczny.	Wykład.	-	Niezbędnik Dziewczyn do polityki, rozdział 1: Wizerunek publiczny.
	0.40–00.45	Zakończenie	Przetestowanie zdobytej wiedzy w praktyce.	Praca domowa – przygotowanie 3-minutowego wystąpienia na wybrany temat.	Zakończenie trenerki.	-	-

„Jak profesjonalnie przygotować dobre wystąpienie publiczne”

2 dzień							
0.00–00.45	0.00–00.10	Moduł otwarcia	Wejście w temat zajęć, przypomnienie najważniejszych treści.	Wprowadzenie – krótkie przypomnienie omówionych treści.	Wprowadzenie trenerki.	-	-
	0.10–00.15	Moduł I	Ćwiczenie wystąpień publicznych w bezpiecznym środowisku, analiza wystąpienia Partnerki.	Praca w parach z Kartą pracy nr 1. Wzajemne prezentowanie wystąpień i feedback.	Praca w parach.	Karta pracy nr 1.	-
	0.15–00.25	Moduł I	Ćwiczenie wystąpień publicznych z większą publicznością, analiza wystąpienia Uczestniczek.	Wystąpienie dwóch chętnych osób przed całą grupą, feedback od grupy.	Wystąpienia i dyskusja w grupie.	Karta pracy nr 1.	-
	0.25–00.40	Moduł II	Analiza własnych słabych i silnych stron, zaplanowanie pracy własnej.	Praca własna Uczestniczek – analiza zebranego feedbacku, trzy obszary do pracy.	Praca własna.	Karta pracy nr 2.	-
	0.40–00.45	Zakończenie	Zachęcenie Uczestniczek do ekspozycji społecznej.	Mowa motywacyjna zachęcająca Uczestniczki do wystąpień publicznych.	Zakończenie trenerki.	-	-

Proponowane klipy	Link	Język
Julia Gillard misogyny speech voted most unforgettable Australian TV moment: watch in full	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fCNuPcf8L00&amp;t=497s">https://www.youtube.com/watch?v=fCNuPcf8L00&amp;t=497s</a>	angielski
Women Politicians Strike Back At Sexism	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BiSFY3APYss">https://www.youtube.com/watch?v=BiSFY3APYss</a>	angielski
Alexandria Ocasio-Cortez on Twitter	<a href="https://twitter.com/i/status/1433113302662516736">https://twitter.com/i/status/1433113302662516736</a>	angielski
Raport podkomisji smoleńskiej. Nowacka zmiażdżyła Macierewicza w Sejmie	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6eRIDdzaAoE">https://www.youtube.com/watch?v=6eRIDdzaAoE</a>	polski
Strefa Starcia	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WPVDsDdNOXA">https://www.youtube.com/watch?v=WPVDsDdNOXA</a>	polski
Zandberg i Biejat: Wprowadźmy podatek od cyfrowych gigantów!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tgj6f-Luq8M">https://www.youtube.com/watch?v=Tgj6f-Luq8M</a>	polski

**Karta pracy nr 1**

**Oglądając wystąpienie odpowiedz na pytania:**

1. Czy oglądana osoba jest pewna siebie?

2. Czy jest coś w wyglądzie oglądanej osoby, co mnie rozprasza?

3. Co mówi mowa ciała oglądanej osoby?

4. Czy pojawia się gestykulacja? Jaka?

5. Jaka jest mimika twarzy oglądanej osoby?

6. Czy głos jest wyraźny i budzi dobre skojarzenia?

7. Czy rozumiem, o czym mówi?

8. Czy domyślam się, jaki cel chce osiągnąć?

**Karta pracy nr 2**

**Jakie obszary mojego wystąpienia były szczególnie dobre:**

1.

2.

3.

**Nad którymi obszarami powinnam popracować?**

**Jaki konkretny krok podejmę w ciągu kolejnych 7 dni,  
by wzmocnić moje obszary do rozwoju?**

