

Budowanie pokoju  
poprzez dialog

# PROGRAM SZKOLENIOWY



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

Erasmus+  
Edukacja dorosłych

# Budowanie pokoju poprzez dialog

Teach Peace to projekt współpracy w ramach programu Erasmus+ edukacja dla dorosłych, którego celem jest rozwijanie edukacji na rzecz pokoju.



Czas realizacji projektu: 01.09.2025–31.12.2026

Więcej informacji można znaleźć na stronie:

**[www.teachpeace.info](http://www.teachpeace.info)**



[Teach Peace Project](https://www.facebook.com/TeachPeaceProject)



[teachpeaceproject.eu](https://www.instagram.com/teachpeaceproject.eu)



[teach-peace-project-eu](https://www.linkedin.com/company/teach-peace-project-eu)

## Partnerzy projektu:



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**



Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są wyłącznie poglądami i opiniami autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej. Unia Europejska nie ponosi za nie odpowiedzialności.

Wszystkie materiały Teach Peace są udostępniane na licencji CC BY-NC-SA 4.0 DEED.



## Materiały projektowe

1

**PROGRAM  
SZKOLENIOWY**

2

**PRZEWODNIK DO  
PROJEKTOWANIA  
DOŚWIADCZEŃ  
EDUKACYJNYCH**

3

**GOTOWE DO  
UŻYCIA KARTY  
PRACY  
Z  
ĆWICZENIAMI**

*Ten Program Szkoleniowy jest częścią zestawu materiałów Teach Peace. Na naszej stronie internetowej można znaleźć więcej informacji na temat edukacji na rzecz pokoju, przewodnik do projektowania doświadczeń edukacyjnych oraz gotowe do użycia proponowane karty pracy (ćwiczenie) związane z edukacją pokojową.*



## SPIS TREŚCI

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Podstawa teoretyczna                | 5  |
| Moduł 1 – Pokój wewnętrzny          | 9  |
| Moduł 2 – Umiejętności dla pokoju   | 18 |
| Moduł 3 – Działania na rzecz pokoju | 31 |
| Scenariusz sesji dialogowej         | 40 |



## EDUKACJA DLA POKOJU: PODSTAWA TEORETYCZNA

Teach Peace to projekt, który rozwija temat edukacji pokojowej dla dorosłych. Chcemy wspierać edukatorów dorosłych w rozwijaniu kompetencji, które pozwalają im - oraz osobom uczącym się - świadomie zapobiegać konfliktom i poszukiwać rozwiązań. Zależy nam na budowaniu kultury pokoju i aktywnego uczestnictwa, w Europie i poza jej granicami.

**Nasz program szkoleniowy oparty jest na dialogowym podejściu do edukacji na rzecz pokoju.** Naszym celem jest rozwijanie umiejętności dorosłych w zakresie angażowania się w dialog oraz zwiększanie zdolności jednostek do pokojowego uczestnictwa w życiu swoich społeczności. Obejmuje to umiejętność prowadzenia rozmów na różne tematy, takie jak konflikty oraz sam pokój.

**Edukacja pokojowa może być rozumiana na wiele różnych sposobów.** Zgodnie z definicją UNESCO (2024, 7) edukacja pokojowa oznacza „uczenie się zarówno o pokoju, jak i dla pokoju”. Innymi słowy, edukacja pokojowa obejmuje zarówno wymianę informacji jak i nauczanie umiejętności, które mogą być wykorzystywane do rozwiązywania konfliktów, prowadzenia dialogu oraz budowania kultury pokoju.

Edukacja pokojowa obejmuje zagadnienia i praktyki takie jak rozwiązywanie konfliktów, autorefleksja, dialog, pokojowe działania bezpośrednie, edukacja na temat praw człowieka i inne (UNESCO 2024).

Aby zrozumieć, w jakim kontekście funkcjonuje program Teach Peace, warto przyjrzeć się kilku kluczowym koncepcjom związanym z pokojem. Poniżej przedstawiamy rolę naszego programu szkoleniowego w obszarze edukacji na rzecz pokoju, posługując się dwoma podstawowymi rozróżnieniami: **przemocą bezpośrednią i pośrednią oraz pokojem negatywnym i pozytywnym.**

## PRZEMOC WYSTĘPUJE W RÓŻNYCH FORMACH.

Przemoc bezpośrednia odnosi się do fizycznej krzywdy, obejmującej wojnę, konflikty zbrojne oraz przemoc interpersonalną. Niemniej jednak, przemoc nie ogranicza się jedynie do form bezpośrednich. Istnieją również pośrednie formy przemocy (Galtung 1990):

- **Przemoc strukturalna** odbiera ludziom podstawowe prawa oraz dostęp do zasobów. Może ona mieć podstawy prawne, jak miało to miejsce w RPA w czasach apartheidu, lub po prostu oznaczać brak dostępu do zasobów, takich jak opieka zdrowotna i edukacja, dla grup marginalizowanych.
- **Przemoc kulturowa** odnosi się do szkodliwych norm i zwyczajów. Obejmuje przekonania, że pewne grupy ludzi są gorsze od innych, na przykład ze względu na wiek, płeć lub rasę. Przemoc kulturowa wspiera przemoc strukturalną, czyniąc ją akceptowalną, a nawet naturalną.

## POKÓJ NEGATYWNY I POZYTYWNY

Odnosząc się do różnych form przemocy, badacze pokoju wyróżniają dwa podstawowe pojęcia: pokój negatywny oraz pokój pozytywny. Pokój negatywny odnosi się do braku bezpośredniej przemocy, tj. braku wojny lub bezpośredniego konfliktu zbrojnego.

Natomiast pokój pozytywny odnosi się do jednostek, które mogą aktywnie uczestniczyć w życiu społeczności i społeczeństwa, w pełni wykorzystując swój potencjał (Galtung 1996). Pokój pozytywny zatem oznacza brak przemocy pośredniej, takiej jak ograniczenia podstawowych praw i zasobów.

## UCZENIE O POKOJU JAKO ELEMENT SPRZYJAJĄCY POZYTYWNEMU POKOJOWI.

Teach Peace koncentruje się na promowaniu warunków sprzyjających pozytywnemu pokojowi poprzez wzmacnianie dialogu między jednostkami i społecznościami. Przemoc pośrednia, obejmująca przemoc strukturalną i kulturową, opiera się również na normach i zwyczajach dotyczących sposobu, w jaki rozmawiamy i traktujemy się nawzajem.

Chociaż w ramach tego projektu nie mamy możliwości bezpośredniego wpływania na prawo ani instytucje, możemy przyczynić się do kształtowania kultury pokoju i dialogu, kierując nasze działania do edukatorów oraz osób uczących się w kontekście edukacji dorosłych. Jest to obszar, w którym edukacja pokojowa nie jest powszechnie stosowana, ale w którym dorośli mają znaczący wpływ na swoje społeczności.

# TEACH PEACE W KONTEKŚCIE TWORZENIA POKOJU

**Budowanie pokoju można zdefiniować jako świadome działania mające na celu ograniczenie lub powstrzymanie przemocy bezpośredniej, strukturalnej i/lub kulturowej. W tym kontekście program Teach Peace ma na celu:**

-  pomagać w rozwiązywaniu oraz zapobieganiu konfliktom poprzez wspieranie rozmów mimo różnic
-  wspierać rozwój kompetencji (edukatorów i innych dorosłych) w obszarze pokojowego rozwiązywania konfliktów z pomocą dialogu
-  wsparcie w identyfikacji konfliktów oraz ich przyczyn, a także ich ujawnianiu poprzez dialog

Należy również wyraźnie podkreślić ograniczenia naszego podejścia. Według ONZ (2025) w 2024 roku liczba konfliktów zbrojnych wzrosła o 40% w porównaniu z rokiem 2023. Do końca 2024 roku 123,2 mln osób zostało przesiedlonych, a liczba ofiar cywilnych wzrosła o 40%. Zgodnie z ONZ (2026) „pokój jest fundamentalnym warunkiem rozwoju społecznego i gospodarczego”, a jego osiągnięcie wymaga ograniczenia przemocy, zacieśnienia współpracy oraz promowania praw człowieka i prawa międzynarodowego.

Tym bardziej istotne jest jednak precyzyjne określenie naszego podejścia. Fakt, że często nie jesteśmy w stanie powstrzymać bezpośredniej przemocy, nie umniejsza znaczenia pełnej szacunku komunikacji, dialogu oraz zwiększania świadomości na temat pokoju w naszych społecznościach.

Fińska Fundacja Edukacji Pokojowej wyróżnia cztery perspektywy, którymi pragniemy się zająć: emocje, bezpieczeństwo, wiedza oraz nadzieja (patrz <https://rauhankasvatus.fi/rauhaa-rakentamassa-kriisien-ajassa/>). Kluczowe jest konstruktywne zarządzanie emocjami oraz budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez dialog i pełną szacunku komunikację. Istotne jest również krytyczne zarządzanie wiedzą, a wreszcie zachowanie nadziei w czasach kryzysu. Nadzieję można podtrzymywać na przykład poprzez słuchanie, rozmowy oraz działania.

W związku z powyższym, postrzegamy pokój jako codzienną praktykę, którą należy pielęgnować na poziomie indywidualnym, uwzględniając jednocześnie innych ludzi oraz szerszy rozwój społeczny. W związku z tym nasz program szkoleniowy obejmuje następujące moduły:

-  **Pokój wewnętrzny: umiejętności związane z inteligencją emocjonalną, samorefleksją i odpornością.**
-  **Umiejętności dla pokoju: umiejętności dotyczące prowadzenia dialogu i rozwiązywania konfliktów**
-  **Działania na rzecz pokoju: umiejętności związane z aktywnością i zaangażowaniem obywatelskim**

Ponadto nasz program zawiera wskazówki dotyczące **prowadzenia sesji dialogowych**. W zgodzie z naszym dialogowym podejściem do edukacji na rzecz pokoju, pragniemy zaproponować klarowną strukturę organizacyjną sesji dialogowych, którą uważamy za kluczowe narzędzie metodologiczne do zastosowania we wszystkich wymienionych modułach.

Ostatnim pojęciem, które pragniemy podkreślić w programie, jest **nadzieja**. Angażowanie się w edukację na rzecz pokoju wymaga wiary w możliwość zmiany oraz umiejętności wyobrażenia sobie lepszej przyszłości. Zamiast naiwnego optymizmu, nadzieję można postrzegać jako codzienną praktykę, którą należy pielęgnować. Nadzieja oznacza świadomość obecnych realiów i, zamiast po prostu im ulegać, akceptację, że coś musi się zmienić. W programie zamieściliśmy sugestie dotyczące dalszej eksploracji nadziei. Moduł 3, Działania na rzecz pokoju, zawiera również ćwiczenie dotyczące nadziei jako praktyki.

Autorzy wstępu:

Jussi Suortti, Airi Palosaari (Akademia Pracy) oraz zespół projektu Teach Peace

Odniesienia:

Prezentowane materiały zostały przygotowane na podstawie wiedzy oraz doświadczenia naszych partnerów. Tam gdzie jest to możliwe podajemy źródła informacji.

Galtung, J., Jacobsen, C.G., Brand-Jacobsen, K. (2002). Searching for Peace: The Road to TRANSCEND. Pluto Pr.

Galtung, J. (1996). Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization. International Peace Research Institute.

Galtung, J. (1990). Cultural Violence. Journal of Peace Research, 27(3), 291-305.

Harvard Divinity School (2026, June 22). Peace and Violence. Religion and Public Life. <https://rpl.hds.harvard.edu/what-we-do/our-approach/peace-violence>.

Rauhankasvatusinstituutti (2026, June 22). Rauhaa rakentamassa kriisien ajassa. <https://rauhankasvatus.fi/rauhaa-rakentamassa-kriisien-ajassa/>.

UNESCO. (2024). Peace Education in the 21st Century: an Essential Strategy for Building Lasting Peace. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388385>.

United Nations. (2026, June 22). Goal 16: Promote Just, Peaceful and Inclusive Societies. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/peace-justice/>.

United Nations. (2025). The Sustainable Development Goals Report 2025. <https://unstats.un.org/sdgs/report/2025/>.



# MODUŁ 1 - POKÓJ WEWNĘTRZNY

Tematy: Inteligencja emocjonalna, autorefleksja oraz odporność psychiczna

## CZEGO SIĘ DOWIESZ?

W tej części zapoznasz się z zagadnieniami takimi jak inteligencja emocjonalna oraz autorefleksja jako podstawy odporności. Znajdziesz również zbiór praktycznych ćwiczeń oraz inspiracji do przemyśleń i działania. Dzięki temu połączeniu wiedzy i praktyki możesz wdrożyć te idee zarówno w życiu osobistym, jak i w swojej pracy na rzecz pokoju.

## I. INTELIGENCJA EMOCJONALNA



### 1. PYTANIA DO PRZEMYŚLEŃ NA POCZĄTEK

Zastanów się nad tymi pytaniami lub zanotuj odpowiedzi. Powrót do nich po zakończeniu modułu.

- ✿ Co przychodzi Ci do głowy, gdy słyszysz termin „inteligencja emocjonalna”?
- ✿ Jak zazwyczaj reagujesz, gdy doświadczasz intensywnych emocji (np. strach, złość, radość)?
- ✿ Które emocje wyrażasz najłatwiej?
- ✿ Kiedy ostatnio udało Ci się zachować spokój w trudnej sytuacji?

### 2. ZARYS TEMATU

Czym jest inteligencja emocjonalna?

W latach 60. XX wieku psychologowie, tacy jak Abraham Maslow i Carl Rogers, akcentowali znaczenie emocji, samoświadomości oraz rozwoju osobistego. Choć nie posługiwali się jeszcze terminem „inteligencja emocjonalna”, stworzyli fundamenty dla postrzegania emocji jako cennego zasobu.

Inteligencja emocjonalna (IE), spopularyzowana m.in. przez Daniela Golemana, odnosi się do umiejętności identyfikowania, interpretowania i regulowania emocji, zarówno własnych, jak i emocji innych ludzi. Nie polega to na tłumieniu emocji, lecz na mądrym zarządzaniu nimi (pracą z nimi).

Goleman definiuje inteligencję emocjonalną poprzez pięć ze sobą powiązanych komponentów (na kolejnej stronie).

- ✿ **Samoświadomość** – dostrzeganie swoich emocji oraz zrozumienie przyczyn ich występowania.
- ✿ **Samoregulacja** – kontrola impulsów i utrzymywanie się w stanie równowagi.
- ✿ **Motywacja** – wykorzystanie emocji w celu wspierania długoterminowych celów.
- ✿ **Empatia** – zrozumienie moich i cudzych uczuć.
- ✿ **Umiejętności społeczne** – tworzenie zdrowych, konstruktywnych relacji.

Podczas gdy Daniel Goleman spopularyzował inteligencję emocjonalną jako zestaw kompetencji możliwych do nabycia, inni badacze zaproponowali alternatywne perspektywy. Jednym z nich jest Konstantinos Petrides, który opracował model cech, postrzegając inteligencję emocjonalną nie jako umiejętność, lecz jako zbiór predyspozycji osobowościowych, takich jak optymizm, emocjonalność i asertywność.

Co jest istotne. Emocje funkcjonują jako sygnały. Informują nas o tym, co jest ważne, co sprawia ból, co cenimy oraz czego potrzebujemy. Nie są ani „dobre”, ani „złe” – stanowią informację.

Przykładowo możemy dostrzec, że:

- |                                                             |                                                           |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ◆ <b>Strach może nas zabezpieczyć.</b>                      | ◆ <b>Radość wzmacnia relacje i poprawia samopoczucie.</b> |
| ◆ <b>Gniew wyznacza granice.</b>                            | ◆ <b>Zaskoczenie może pobudzić ciekawość.</b>             |
| ◆ <b>Smutek zachęca do uzdrowienia i szukania wsparcia.</b> |                                                           |

Spokój wewnętrzny nie oznacza „nieodczuwania złości nigdy”. Oznacza on zrozumienie wszystkich emocji, świadome reagowanie na nie oraz niepozwalanie im na „kontrolowanie” swoich działań. Nie musisz reagować na każdą emocję natychmiast, lecz możesz nauczyć się najpierw stworzyć przestrzeń, aby ją poczuć, a następnie zdecydować, jak zareagować.

Niektóre praktyki inteligencji emocjonalnej mogą wspierać nasz wewnętrzny (s)pokój:

- |                                                                                                |                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◆ <b>Nazywanie uczuć</b> - „Co dokładnie odczuwam w tej chwili?”                               | ◆ <b>Przyjmowanie perspektywy innej osoby</b> - wyobrażanie sobie, jakie emocje może odczuwać druga osoba. |
| ◆ <b>Zatrzymanie się przed reakcją</b> - tworzenie przestrzeni pomiędzy impulsem a działaniem. | ◆ <b>Komunikacja oparta na empatii</b> - wyrażanie potrzeb w sposób klarowny i uprzejmy.                   |
| ◆ <b>Samouspokajanie</b> - relaksujące układ nerwowy.                                          |                                                                                                            |

Istnieje wiele różnych podejść do rozumienia i klasyfikacji emocji, a jednym z najbardziej znanych jest model Roberta Plutchika. Zaproponował on, że ludzkie emocje można podzielić na osiem podstawowych emocji adaptacyjnych: radość, zaufanie, strach, zaskoczenie, smutek, wstręt, gniew oraz oczekiwanie (jako przeciwieństwo zaskoczenia).

Rozpoznawanie naszych emocji oraz umiejętność reagowania na nie bez ich tłumienia czy negowania stanowią jedną z kluczowych kompetencji w naszym życiu.

### 3. ĆWICZENIE INDYWIDUALNE: ANALIZA EMOCJI

**Cel:**

wzmocnić samoświadomość oraz zasób słownictwa emocjonalnego.

**Potrzebne materiały:**

miejsce na notatki (papier, notatnik, długopis lub laptop)

**Instrukcje:**

zatrzymaj się teraz i zanotuj odpowiedzi na poniższe pytania. Możesz także wykonywać to ćwiczenie cyklicznie, np. raz dziennie przez tydzień lub na przykład po trudnej sytuacji.

- |                                               |                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> Jakie emocje przeżywam w tej chwili? | <b>4</b> Co ta emocja stara się mi przekazać?                |
| <b>2</b> Gdzie odczuwam to w swoim ciele?     | <b>5</b> W jaki sposób mogę pomóc w reagowaniu na te emocje? |
| <b>3</b> Co spowodowało tę sytuację?          |                                                              |

Następnie przemyśl to i wróć do tego tekstu lub ćwiczenia w dowolnym momencie, aby go ponownie przeczytać.

*Warto wiedzieć: To ćwiczenie kształtuje nawyk wczesnego dostrzegania emocji, zanim się nasilą. Może wspierać bardziej świadome reagowanie.*

**Nota:** Ćwiczenie można również zrealizować w grupie. Każdy uczestnik dokonuje samooceny indywidualnie, a następnie cała grupa dyskutuje na ten temat.

## 4. ĆWICZENIE GRUPOWE: ANALIZA EMOCJI

### **Cel:**

rozpoznawanie emocji/uczuć

### **Potrzebne materiały:**

wcześniej przygotowane karty lub tablica flipchart/tabela.

### **Instrukcje:**

1. Przygotuj kartki/karty (lub po prostu zapisz je na flipcharcie, jeśli nie masz możliwości ich przygotowania) z różnymi emocjami: np. radość, strach, frustracja, nadzieja, szczęście, smutek itd. Każdą emocję możesz wydrukować/skopiować dwukrotnie, aby zapewnić uczestnikom więcej możliwości.
2. Każdy uczestnik wybiera jedną kartę, która odzwierciedla jego dzisiejsze odczucia np. związane z tą chwilą.
3. W małych grupach każda osoba dzieli się swoimi przemyśleniami:
  - Dlaczego zdecydowali się na tę emocję?
  - Co im pomaga w radzeniu sobie z nią lub lepszym zrozumieniu tej emocji?
4. Następnie cała grupa rozmawia na ten temat. Uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami.

## 5. PYTANIA DO PRZEMYŚLEŃ PO ZAKOŃCZENIU SEKCJI

- 1** Jakie nowe obserwacje udało ci się poczynić?
- 2** Którą umiejętność z zakresu inteligencji emocjonalnej chciałbyś/chciałabyś w pierwszej kolejności wzmocnić i dlaczego?
- 3** Czy potrafisz wyobrazić sobie sytuację, w której chciałbyś/chciałabyś bardziej świadomie wykorzystać inteligencję emocjonalną? Które z nich?

## II. AUTOREFLEKSJA I REZYLIENCJA (ODPORNÓŚĆ)



### 1. PYTANIA DO PRZEMYŚLEŃ NA POCZĄTEK

♦ **Jak zazwyczaj reagujesz na stres i napięcie?**

♦ **Co wspiera Cię w powrocie do równowagi po trudnym doświadczeniu?**

♦ **Kto lub co dostarcza ci siły?**

### 2. ZARYS TEMATU

Autorefleksja to praktyka, która polega na zatrzymaniu się i obserwowaniu własnych myśli, emocji oraz reakcji, co umożliwia lepsze zrozumienie siebie i ułatwia świadome podejmowanie decyzji dotyczących reakcji.

Oto kilka użytecznych praktyk:

✱ **Świadoma przerwa:**  
zatrzymanie się na moment przed reakcją i dostrzeżenie, co dzieje się w Twoim wnętrzu.

✱ **Weryfikacja intencji -**  
zadając sobie pytanie, czego tak naprawdę pragniesz w danej sytuacji.

✱ **Zauważanie emocji -**  
identyfikowanie swoich uczuć bez oceniania.

✱ **Rozpoznawanie wzorców -**  
identyfikacja powtarzających się reakcji lub nawyków.

✱ **Tworzenie sensów -**  
pytanie, czego uczy cię wybrane doświadczenie.

✱ **Świadomy wybór -**  
decyzja dotycząca sposobu reakcji, zamiast działania w trybie automatycznym.

Nie możesz skutecznie reagować na stres i trudności, jeśli nie dostrzegasz, co dzieje się w twoim wnętrzu. Autorefleksja umożliwia ci zauważenie i zrozumienie:

♦ **Co Cię uwalnia**

♦ **Jak reagujesz w sytuacjach stresowych?**

♦ **Jakie emocje przeważają w Twoim zachowaniu?**

♦ **Co pomaga Ci w osiągnięciu spokoju?**

Ta świadomość sprawia, że Twoje reakcje stają się mniej automatyczne, a bardziej zamierzone, co stanowi również istotę odporności (rezyliencji). Umożliwia Ci zatrzymanie się na chwilę i dostrzeżenie okazji do budowania wewnętrznej siły.

**Rezyliencja to** umiejętność adaptacji, regeneracji oraz rozwoju w obliczu trudności.

Ann Masten, jedna z wiodących badaczek w dziedzinie odporności psychicznej, definiuje ją jako „zwykłą magię”, wynikającą z codziennych czynników ochronnych (zasobów, relacji i nawyków, które wspierają zdrowy rozwój oraz umożliwiają jednostkom adaptację do trudności). Praktykowanie i budowanie odporności może być związane z następującymi tematami:

- ♦ **Autorefleksja**
- ♦ **Zdrowe granice**
- ♦ **Wspierające więzi**
- ♦ **Umiejętności zarządzania stresem**
- ♦ **Dbanie o własny dobrostan fizyczny i psychiczny**
- ♦ **Odnalezienie swojego sensu i celu, itp.**

Bez refleksji i nowego myślenia powtarzamy utarte nawyki. Dzięki refleksji oraz pracy nad sobą rozwijamy się i jesteśmy w stanie podejmować właściwe decyzje.

Model Ricka Hansona identyfikuje trzy fundamentalne potrzeby człowieka: **bezpieczeństwo, satysfakcję i więź** oraz definiuje odporność psychiczną jako praktykę zaspokajania tych potrzeb poprzez wewnętrzną siłę, obejmującą takie elementy jak: współczucie, uważność, nauka, spokój, odwaga, wdzięczność, wiara w siebie, motywacja, intymność, aspiracje i hojność.

Choć nie mamy kontroli nad innymi ludźmi czy zewnętrznymi okolicznościami, możemy skupić się na rozwijaniu naszej wewnętrznej siły, która wspiera nasze dobre samopoczucie i umożliwia nam stawienie czoła wyzwaniom.

Krótko mówiąc, autorefleksja kształtuje świadomość, a ta z kolei stanowi fundament odporności (rezyliencji).

### 3. ĆWICZENIE INDYWIDUALNE: CZTERY PYTANIA

**Cel:**

wzmocnienie świadomości, budowa fundamentów odporności i wykształcenie nawyku codziennej refleksji.

**Potrzebne materiały:**

miejsce na notatki (papier, notatnik, długopis, komputer przenośny)

**Instrukcje:**

pod koniec dnia przemyśl, zastanów się lub zapisz:

♦ **Co dzisiaj poszło dobrze?**

♦ **Co stanowiło dla mnie trudność?**

♦ **Czego nauczyłem/łam się o sobie?**

♦ **Co mogę uczynić, aby stać się bardziej odporną osobą w razie potrzeby?**

Ta prosta praktyka pytań i odpowiedzi stanowi również fundament budowania odporności poprzez świadomość, refleksję i wdzięczność.

*Uwaga: To ćwiczenie można również przeprowadzić w grupie. Każdy uczestnik dokonuje indywidualnej samooceny (dotyczącej obecnego stanu rzeczy), a następnie cała grupa omawia temat.*

### 4. ĆWICZENIE INDYWIDUALNE: CZTERY PYTANIA

**Cel:**

Rozpoznawać wewnętrzne atuty i pozytywne nawyki, normalizować dyskusje o wyzwaniach oraz budować fundamenty odporności.

**Potrzebne materiały:**

bez dodatkowych materiałów

**Instrukcje:**

Ułatwiał dyskusję grupową w niewielkich zespołach, w których każda osoba dzieli się:

✱ Trudny moment lub sytuacja, którą udało się przezwyciężyć (nie są potrzebne szczegóły, aby zachować prywatność - to zależy od osoby, w jakim stopniu pragnie się otworzyć)

✱ Jedna wewnętrzna siła, która im pomogła (np. odwaga, wdzięczność, regulacja emocji) i/lub

✱ Jedna z form zewnętrznego wsparcia, która miała znaczący wpływ.

Grupa słucha z uwagą, a następnie cała grupa przystępuje do refleksji. Potem wspólnie zapisują na flipcharcie strategie na poprawę „codziennej” odporności, takie jak „Znalezienie nowego hobby”, „Skrócenie czasu korzystania z telefonu”, „Spotkanie z przyjacielem, za którym tęsknię”. Następnie każdy wybiera jedną strategię, która mu odpowiada i którą pragnie wdrażać dalej.

## 5. PYTANIA DO PRZEMYŚLEŃ PO ZAKOŃCZENIU SEKCJI

- 1 Jakie cechy osobowości wspierają Cię w pokonywaniu trudnych chwil?
- 2 Jaką nową strategię odporności zamierzasz wdrożyć?
- 3 Jak możesz wspierać innych w rozwijaniu odporności?

Możesz także powrócić do „Pytań refleksyjnych na początek” oraz swoich odpowiedzi. Poświęć chwilę na przemyślenia.

## III. WYBRANE TEMATY ZWIĄZANE Z MODUŁEM 1 DO DAJSZEJ ANALIZY:



- |                                        |                               |                                    |                                      |
|----------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| ♦ <b>Pewność siebie</b>                | ♦ <b>Zdrowe granice.</b>      | ♦ <b>Nadzieja</b>                  | ♦ <b>Tożsamość</b>                   |
| ♦ <b>Dialog wewnętrzny</b>             | ♦ <b>Uważność i obecność.</b> | ♦ <b>Zdrowie fizyczne</b>          | ♦ <b>Odpoczynek oraz regeneracja</b> |
| ♦ <b>Współczucie dla samego siebie</b> | ♦ <b>Mocne i słabe strony</b> | ♦ <b>Stres i łagodzenie stresu</b> |                                      |

Wykorzystując naszą ustaloną strukturę programu szkoleniowego (j.w.), możesz rozwijać dodatkowe tematy, które wspomogą Cię w samodzielnej nauce lub ułatwią prowadzenie warsztatów dla innych.

Podczas Twoich warsztatów warto motywować uczestników do wyjścia z zobowiązaniem do podjęcia przynajmniej jednego, drobnego działania na rzecz pokoju.

### Książki:

Brown, Brené. Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience. Random House, 2021.

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 1995.

Hanson, Rick & Hanson, Forrest. Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. Harmony Books, 2018.

Maslow, Abraham H. Toward a Psychology of Being. Van Nostrand, 1962.

Masten, Ann S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press, 2014.

Rogers, Carl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1961.

Tolle, Eckhart. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. New World Library, 1997.



## MODUŁ 2 – UMIEJĘTNOŚCI DLA POKOJU

Tematy: Dialog i rozwiązywanie konfliktów

### CZEGO SIĘ DOWIESZ?

W tej sekcji zapoznasz się z istotnymi zagadnieniami, takimi jak dialog oraz rozwiązywanie konfliktów. Obejmuje ona również zbiór ćwiczeń praktycznych oraz inspiracji do refleksji. Dzięki temu połączeniu wiedzy i praktyki możesz wdrożyć te koncepcje zarówno w życiu osobistym, jak i w swojej działalności na rzecz pokoju.

## I. DIALOG



### 1. PYTANIA DO PRZEMYŚLEŃ NA POCZĄTEK

Zacznijmy od pytań refleksyjnych. Możesz po prostu się nad nimi zastanowić lub spisać odpowiedzi, a następnie wrócić do nich po zakończeniu modułu.

- ✿ Co przychodzi Ci do głowy, gdy słyszysz słowo dialog? Gdybyś miał/ła opracować własną definicję, jak by ona brzmiała?
- ✿ Kiedy ostatnio doświadczyłeś/łaś prawdziwego wysłuchania? A kiedy udało ci się w pełni wysłuchać kogoś innego?
- ✿ Czy w Twoim otoczeniu łatwo czy trudno o autentyczny dialog?

### 2. ZARYS TEMATU

Słowo „dialog” jest często nadużywane. Niemniej jednak, wszyscy w pewien sposób odczuwamy, że jest on istotny w codziennym życiu i niezbędny do budowania pokoju.

Dialog można opisywać z różnych perspektyw, na przykład:

- ✿ **Komunikacja i interakcja** – forma komunikacji, w której kluczową rolę odgrywa wzajemne zrozumienie.
- ✿ **Relacje** – kształtowanie więzi, pielęgnowanie zdrowych interakcji oraz wspieranie rozwoju człowieka.
- ✿ **Filozofia** – spotkanie oparte na godności, szacunku oraz otwartości na drugiego człowieka.
- ✿ **Inteligencja zbiorowa** – proces uczenia się od siebie nawzajem (przy użyciu dialogu) w celu podejmowania bardziej trafnych decyzji i generowania ciekawych pomysłów.

Innymi słowy, analizując różne definicje i podejścia do dialogu, odkrywamy, że każde z nich akcentuje inny wymiar spotkania z drugą osobą. Dialog można postrzegać jako szczególny rodzaj rozmowy, która zachęca do refleksji i pogłębiania (Yankelovich). Może być również rozumiany jako sposób łączenia ludzi, budowania mostów ponad różnicami (Jan Paweł II, Dalajlama). Dla niektórych dialog to przede wszystkim relacja zakorzeniona w obecności i wzajemnym poznaniu (Buber). Dla innych stanowi praktykę współistnienia między kulturami, umożliwiającą różnym perspektywom spotkanie bez wzajemnego wykluczania (Carbaugh). Dialog można także interpretować jako empatię w działaniu, sposób słuchania i reagowania ze współodczuwaniem (Rosenberg). Wreszcie, może być przestrzenią wspólnego myślenia, w której nowe idee i wspólne zrozumienie wyłaniają się poprzez zbiorowe dociekania/kolektywną inteligencję (Bohm, Isaacs).

Korzenie słowa „dialog” sięgają języka greckiego. **Dia logos** najczęściej tłumaczone jest jako „przez słowo”, „między słowami” lub „przepływ znaczeń”. Dialog to nie tylko rozmowa – to głębszy proces wymiany perspektyw i kreowania wspólnego znaczenia.

Jeśli jednak odniesiemy się do instytucji edukacyjnych, w których ludzie spotykają się, uczą i uczą się wspólnie, możemy stwierdzić, że Dialog...

... to forma kontaktu międzyludzkiego, rozmowa, w której ciekawość i otwartość odgrywają fundamentalną rolę. To pragnienie zrozumienia co myśli i czuje druga osoba, często poznanie jej tożsamości oraz doświadczeń. To relacja oparta na szacunku dla różnorodności, wzbogacająca obie strony. W autentycznym dialogu każdy głos i każda osoba mają równą wartość.

*(Iwona Kozieja-Grabowska)*

*Bill Isaacs, jeden z wiodących praktyków dialogu, twierdzi, że dialog stanowi sposób wspólnego myślenia i komunikacji, który umożliwia pojawienie się nowego zrozumienia. To rozmowa prowadzona „z centrum”, a nie „stronami”, zachęcająca ludzi do przekraczania najczęściej przyjmowanych pozycji.*

**Krótkie zadanie dla Ciebie: Jeśli masz już swoją definicję (zadanie z „Pytań refleksyjnych na początek”), przyjrzyj się jej. Czy są jakieś zmiany? Jeśli jeszcze jej nie przygotowałeś/łaś, może zrobisz to teraz?**

O dialogu można mówić w różnych kontekstach, takich jak międzykulturowy, międzyreligijny, międzypokoleniowy czy polityczny. Dialog w rodzinie, społeczności i wszędzie indziej.

Dialog jest często mylony z debatą lub dyskusją. Debatą i dyskusją zazwyczaj skupiają się na zwycięstwie i przekonywaniu do swoich racji, podczas gdy dialog koncentruje się na łączeniu, wspólnym odkrywaniu znaczeń oraz zrozumieniu.

Podstawowe umiejętności dialogu można rozwijać i dzielić się nimi z innymi.

♦ **Aktywne słuchanie**

♦ **Mówienie z uwagą**

♦ **Zawieszenie założeń**

♦ **Szanowanie różnorodnych  
perspektyw**

♦ **Współtworzenie dobrej atmosfery**

Krótko mówiąc, oznacza to, że w każdej istotnej rozmowie masz możliwość wyboru, czy naprawdę będziesz słuchać, czy jedynie udawać, czy wyrazisz swój autentyczny głos i zatroszczysz się o innych, czy też zareagujesz automatycznie. Czy zawieszisz swoje założenia albo kurczowo będziesz trzymać się przestarzałych przekonań, czy stworzysz przestrzeń dla różnych perspektyw, czy je stłumisz, czy współtworzysz pozytywną atmosferę, czy przyjmiesz, że nie jest to twoja odpowiedzialność.

**Pamiętaj: gotowość do dialogu to również wybór!**

### 3. ĆWICZENIE INDYWIDUALNE: SAMOOCENA PIĘCIU PRAKTYK KOMUNIKACYJNYCH

**Cel: samoocena**

zwiększ świadomość swoich praktyk dialogu i zidentyfikuj obszary rozwoju osobistego.

**Potrzebne materiały:**

miejsce na notatki (papier, notatnik, długopis, komputer przenośny)

**Instrukcje:**

**zapisz** pięć kluczowych praktyk dialogu (aktywne słuchanie, zabieranie głosu, zawieszanie założeń, szacunek, budowanie dobrej atmosfery) i dokonaj samooceny w odniesieniu do każdej z nich, stosując skalę od 0 do 10, gdzie:

**0 =**

„Wciąż nie czuję się na siłach ani komfortowo w tej praktyce.”

**10 =**

„Czuję się doskonale i komfortowo korzystam z tej praktyki.”

Możesz przeprowadzić refleksję, korzystając z tych prostych wskazówek:



### **Słuchanie aktywne**

Pytanie pomocnicze:  
W jakim stopniu koncentruję swoją uwagę, gdy ktoś mówi?



### **Mówienie z uwagą**

Pytanie pomocnicze:  
Jak dobrze potrafię wyrażać dokładnie to, co pragnę? Jak bardzo jestem świadomy/ma wpływu, jaki moje słowa wywierają na innych?



### **Zawieszenie założeń.**

Pytanie pomocnicze: Jak często zatrzymuję się przed formułowaniem wniosków? Czy łatwo mi powstrzymać się od osądzania innych?



### **Szanowanie różnorodnych perspektyw**

Pytanie pomocnicze: Jak bardzo czuję się komfortowo, gdy czyjeś poglądy znacznie odbiegają od moich?



### **Współtworzenie korzystnej atmosfery**

Pytanie pomocnicze:  
W jakim stopniu przyczyniam się do zapewnienia, że rozmowy są bezpieczne i otwarte? Czy czuję się odpowiedzialny/na za tworzenie sprzyjającego klimatu do dialogu?

Po dokonaniu samooceny, przemyśl i odpowiedz na pytania:

**1**

Która praktyka uzyskała ode mnie najwyższą ocenę i dlaczego?

**2**

Która praktyka uzyskała najniższą ocenę i co sprawia, że jest trudna?

**3**

Jakie niewielkie, realistyczne kroki mogę podjąć w tym tygodniu, aby poprawić tę praktykę przynajmniej o jeden punkt?

Przemyśl to ponownie. Powrót do tego ćwiczenia w przyszłości.

Uwaga: To ćwiczenie można również realizować w grupie.

Każdy uczestnik samodzielnie wypełnia samoocenę, a następnie małe grupy (2–4 osoby) dzielą się jedną praktyką, którą pragną wzmocnić.

Następnie cała grupa prowadzi dyskusję na temat czynników wspierających oraz utrudniających rozwój, a także drobnych nawyków, które go wspierają.

## 4. ĆWICZENIE GRUPOWE: AKTYWNE SŁUCHANIE MUZYKI

### Cel:

Ćwiczenie uważnego, skoncentrowanego słuchania, dostrajając się do subtelnych szczegółów, warstw i emocji - umiejętności, które bezpośrednio wspierają dialog.

### Potrzebne materiały:

urządzenie audio (np. głośnik, laptop lub telefon komórkowy)

### Instrukcje:

- Poproś uczestników o zajęcie wygodnej pozycji.
- Odtwórz utwór instrumentalny orkiestrowy, na przykład muzykę z baletu lub symfonii.
- Poproś wszystkich, aby zamknęli oczy i po prostu słuchali.
- Po zakończeniu muzyki, poprowadź grupę przez krótką refleksję, zadając pytania takie jak:
  - Jakie instrumenty usłyszałeś/łaś?
  - Czy jakiś instrument lub dźwięk wyróżniał się lub dominował?
  - Co jeszcze usłyszałeś/łaś w tym utworze – przesłanie, emocje, narrację?
  - Czy ta muzyka przywołuje w Twojej pamięci jakieś wspomnienia z życia?
  - Co jeszcze możemy „usłyszeć” lub odkryć, gdy zagłębiamy się w słuchanie?
- Zachęć uczestników do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami w parach lub w całej grupie.
- Na zakończenie połączmy to doświadczenie z dialogiem: gdy zwolnimy tempo i będziemy słuchać z pełną uwagą, dostrzeżemy więcej – zarówno w muzyce, jak i w sobie i innych ludziach.

## 5. PYTANIA DO PRZEMYŚLEŃ PO ZAKOŃCZENIU SEKCJI

- 1 Jak (jeśli w ogóle) zmieniło się Twoje osobiste rozumienie dialogu po zakończeniu tej części modułu i które nowe spostrzeżenia uważasz za najważniejsze?
- 2 Która z pięciu podstawowych praktyk dialogowych wydaje się obecnie najważniejsza w Twoich codziennych interakcjach i dlaczego?
- 3 W jakich sytuacjach z życia codziennego zamierzasz bardziej świadomie stosować dialog, a jaki konkretny krok planujesz podjąć, aby osiągnąć postęp?
- 4 Czy byłbyś/byłabyś w stanie zorganizować swoją sesję dialogową w najbliższej przyszłości?

Możesz także powrócić do sekcji „Pytania do przemyśleń na początek” oraz do swoich odpowiedzi.

Poświęć chwilę, aby zgłębić swoją wiedzę.

## II. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW



### 1. PYTANIA DO PRZEMYŚLEŃ NA POCZĄTEK

Zanim dokładniej zbadamy temat konfliktu, poświęć chwilę na przemyślenie:

- ✿ Jakie obrazy, emocje i wspomnienia przychodzą Ci do głowy, gdy słyszysz słowo konflikt?
- ✿ Jak zazwyczaj radzisz sobie z sytuacjami konfliktowymi?
- ✿ W Twoim otoczeniu (w pracy, społeczności, rodzinie) jakie rodzaje konfliktów występują najczęściej?

## 2. ZARYS TEMATU

Ludzie często unikają rozmów na temat konfliktów, mimo że są one naturalną i nieodłączną częścią ludzkiego życia. Powstają one głównie z powodu naszych różnic – osobowości, potrzeb, wartości i oczekiwań. Z etymologicznego punktu widzenia słowo „konflikt” wywodzi się z łacińskiego: conflictus, i jest to imiesłów czasu przeszłego od configere, co oznacza „zderzać się”. Ten obraz oddaje istotną prawdę: konflikt to moment, w którym zderzają się różnice.

Konflikty różnią się pod względem intensywności i znaczenia. Wojna stanowi jeden z rodzajów konfliktu, podobnie jak nieporozumienie między kolegami czy dzieci kłócące się o zabawkę w przedszkolu. Łączy je jednak obecność różnic – odmiennych celów, interpretacji, potrzeb lub emocji.

Na sposób, w jaki doświadczamy konfliktów oraz na nie reagujemy, wpływa wiele czynników, takich jak np.:

- |                          |                                         |                                                   |                         |
|--------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|
| ✱ Nasza tożsamość        | ✱ Pochodzenie oraz miejsce zamieszkania | ✱ Umiejętności zarządzania emocjami               | ✱ Nawyki komunikacyjne. |
| ✱ Wartości oraz potrzeby | ✱ Postawa względem innych ludzi         | ✱ Edukacja i doświadczenia zawodowe z przeszłości |                         |

Konflikty mogą występować w nas samych (konflikt wewnętrzny), między ludźmi lub wynikać z okoliczności, w jakich się znajdujemy. Aby lepiej zrozumieć źródła konfliktów, warto zapoznać się z różnymi klasyfikacjami.

Jednym z użytecznych modeli jest model Christophera Moore’a, który zakłada, że konflikty mogą wynikać z różnych źródeł, takich jak: dane (np. dostęp do informacji), relacje, wartości, interesy czy uwarunkowania strukturalne (np. hierarchia) . Przypomina nam to, że konflikt nie odnosi się jedynie do „samego problemu”, lecz często ma głębsze podłoże.

Ludzie reagują na konflikty na różne sposoby. Jednym z powszechnie stosowanych modeli jest Pięć Strategii Rozwiązywania Konfliktów Thomasa-Kilmanna, który przedstawia pięć typowych podejść:

- **Rywalizacja**
- **Dostosowanie się**
- **Unikanie**
- **Kompromis**
- **Współpraca**

Strategie te opierają się na dwóch wymiarach: asertywności (stopień, w jakim dążysz do zaspokojenia własnych potrzeb) oraz współpracy (stopień, w jakim uwzględniasz potrzeby innych).

|                                                                                                                                        |                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Wysoka asertywność oraz duża gotowość do kooperacji   |  <b>Współpraca</b>       |
|  Wysoka asertywność oraz niska skłonność do współpracy |  <b>Rywalizacja</b>      |
|  Niska asertywność oraz wysoka skłonność do współpracy |  <b>Dostosowanie się</b> |
|  Niska asertywność oraz ograniczona chęć do współpracy |  <b>Unikanie</b>         |
|  Umiarkowana asertywność oraz umiarkowana współpraca   |  <b>Kompromis</b>        |

Każdy tryb ma swoje znaczenie. Kluczem nie jest ich ocena, lecz świadomy wybór tego, który najlepiej odpowiada sytuacji, relacji i celowi.

W wielu krajach **mediacja**, jako metoda rozwiązywania konfliktów, zyskuje na popularności i dostępności. Mediacja to dobrowolny proces, w którym neutralna osoba trzecia – mediator – wspiera strony w komunikacji, zrozumieniu wzajemnych potrzeb oraz w poszukiwaniu akceptowalnych dla obu stron rozwiązań. Mediator nie narzuca decyzji, lecz pomaga w stworzeniu bezpiecznej struktury dialogu.

W praktyce mediacja znajduje zastosowanie w wielu codziennych sytuacjach, najczęściej w przypadkach takich jak:



**nieporozumienia w miejscu pracy –**  
nieporozumienia, trudności w komunikacji,  
konflikty ról, napięcia w zespole



**konflikty w szkole i wśród młodzieży –**  
spory rówieśnicze, napięcia w klasie,  
konflikty między uczniami a pedagogami



**konflikty rodzinne**  
problemy wychowawcze, napięcia między  
pokoleniami, separacja lub wspólne  
wychowanie, rozwody



**problemy społeczności i sąsiedztwa –**  
brak przestrzegania regulaminów (np.  
hałas), przestrzenie wspólne, lokalne  
nieporozumienia

Dla edukatorów instytucja mediacji dostarcza istotnej wiedzy: konflikty nie zawsze muszą być „rozwiązywane” przez autorytet. Czasami ludzie najbardziej potrzebują wspierającej przestrzeni do wyrażania siebie, bycia wysłuchanymi oraz współtworzenia rozwiązań.

W kontekście edukacji dorosłych konflikty mogą wystąpić niespodziewanie, podczas pracy zespołowej, zgorzałej dyskusji lub w sytuacjach napięcia emocjonalnego. Edukatorzy dysponują różnorodnymi narzędziami, np. :

- ◆ zapraszając do krótkiej przerwy lub zadumy
- ◆ zmiana perspektywy w sposób, który koncentruje się na potrzebach, a nie na stanowiskach.
- ◆ wykorzystanie aktywnego słuchania do deeskalacji emocji
- ◆ zachęcanie uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami
- ◆ stosowanie podstawowych technik medacyjnych (np. umożliwienie każdej osobie wyrażenia swojego zdania bez przerywania)
- ◆ wsparcie grupy w powrocie do wspólnych celów i wartości

Celem nie jest wyeliminowanie konfliktu, lecz przekształcenie go w szansę na naukę – szansę na praktykowanie szacunku, przejrzystości i współpracy.

### 3. ĆWICZENIE INDYWIDUALNE: ANALIZA PIĘCIU STRATEGII “ZARZĄDZANIA” KONFLIKTAMI

#### **Cel:**

Zwiększyć osobistą świadomość dotyczącą Twoich typowych reakcji na konflikty oraz rozważyć, kiedy alternatywne strategie mogą okazać się bardziej lub mniej skuteczne.

#### **Instrukcje:**

wróćmy do pięciu strategii rozwiązywania konfliktami według modelu Thomasa-Kilmanna: rywalizacja, adaptacja, unikanie, kooperacja, kompromis.

Poświęć chwilę na refleksję nad każdą z nich, a następnie udziel odpowiedzi na poniższe pytania:

- Którą strategię stosuję najczęściej i dlaczego?
- Jakiej strategii staram się unikać i co sprawia mi trudność?
- W jakich okolicznościach ta „trudna” strategia może okazać się rzeczywiście użyteczna?
- Jaki niewielki krok mogę podjąć, aby poprawić swoją elastyczność w sytuacjach konfliktowych?
- Jak moja preferowana strategia oddziałuje na moje relacje?

**Zastanów się i przemyśl: co mógłbyś/mogłabyś zmodyfikować w przyszłości?**

**Uwaga:** To ćwiczenie możesz również zorganizować dla grupy.

## 4. ĆWICZENIE GRUPOWE: OSOBA DIALOGOWA KONTRA OSOBA KONFLIKTOWA

### Cel:

wsparcie uczestników w badaniu i wizualizacji różnic między zachowaniami zorientowanymi na dialog a tymi napędzanymi konfliktem, a także skłonienie ich do refleksji nad tym, jak te wzorce manifestują się w rzeczywistych interakcjach.

### Potrzebne materiały:

arkusze do flipchartów, markery, długopisy, kredki oraz taśma (opcjonalnie, do wieszania rysunków). Jeśli posiadasz dwie tablice suchościeralne, możesz je wykorzystać zamiast papieru.

### Instrukcje:

- Podziel grupę na dwa zespoły. Każdy zespół ma do wykonania jedno zadanie:

**Zespół A: Narysuj postać, która symbolizuje osobę otwartą na dialog.**

**Zespół B: Narysuj postać, która symbolizuje osobę zaangażowaną w konflikty.**

- Poproś każdy zespół o stworzenie prostej figury (osoby, symbolu, sylwetki, rysunku – cokolwiek, co im przyjdzie do głowy). Wokół rysunku uczestnicy zapisują cechy oraz zachowania odpowiadające przypisanemu im typowi. Możesz nimi pokierować za pomocą wskazówek:

- Jak oni słuchają?
- Jak oni mówią?
- Jaki jest ich sposób komunikacji niewerbalnej?

- Daj zespołom 10–12 minut na stworzenie i opisanie swoich postaci.

- Poproś każdy zespół o przedstawienie swojej postaci przed całą grupą. Zachęć ich do wyjaśnienia, dlaczego wybrali konkretne cechy lub zachowania.

- Pokieruj krótką rozmową:

- Jakie różnice między tymi dwiema postaciami są najbardziej zauważalne?
- Jakie zachowania identyfikujemy u siebie?
- Które zachowania wspierają zrozumienie, a które prowadzą do eskalacji konfliktu?
- Jakie drobne nawyki mogą wspierać nas w przejściu od „osoby konfliktowej” do „osoby dialogowej”?

- Zamknij ćwiczenie, integrując je z modulem:  
"Zrozumienie tych wzorców umożliwia dostrzeganie własnych tendencji oraz podejmowanie bardziej konstruktywnych działań w sytuacjach z życia codziennego".

**Ważna uwaga:** Celem tego ćwiczenia **nie** jest etykietowanie ani ocenianie ludzi. Rysunki stanowią kreatywny sposób na przybliżenie tematu: pogłębionej analizie zachowań, postaw i wyborów, które mogą wspierać dialog lub zaostrzać konflikt.

**Praktyka dialogu** odgrywa istotną rolę w zapobieganiu niektórym konfliktom na wczesnym etapie oraz wspieraniu rozmów mających na celu zrozumienie lub pojednanie. Dialog może znacząco wspierać rozwiązywanie konfliktów, lecz tylko wtedy, gdy strony są gotowe się w niego zaangażować.

#### 4. PYTANIA DO PRZEMYŚLEŃ PO ZAKOŃCZENIU SEKCJI

- ✿ Jak (jeśli w ogóle) zmieniło się Twoje postrzeganie konfliktu po zakończeniu tej części modułu?
- ✿ Jakie nowe obserwacje dotyczące przyczyn i dynamiki konfliktów uważasz za najważniejsze?
- ✿ W jakich sytuacjach z życia codziennego chciałbyś/chciałabyś zastosować bardziej świadome podejście do rozwiązywania konfliktów? Jak ma to odniesienie do twojej pracy w edukacji?
- ✿ Jaki jest jeden mały, konkretny krok, który możesz podjąć, aby z większą jasnością, spokojem i empatią reagować na konflikty?

### III. WYBRANE TEMATY DOTYCZĄCE MODUŁU 2 DO DALESZEGO ZGLĘBIANIA:



- ✿ **Transformacja konfliktu**
- ✿ **Myślenie analityczne**
- ✿ **Przywództwo empatyczne i dialogowe**
- ✿ **Dialog i komunikacja międzykulturowa**
- ✿ **Dialog międzyreligijny**
- ✿ **Mediacja**
- ✿ **Porozumienie bez przemocy (NVC)**
- ✿ **Pokój i wojna**

Wykorzystując naszą ustaloną strukturę programu szkoleniowego (wybór zagadnienia, pytania refleksyjne na początek, zarys tematu i poszukiwanie informacji na dany temat, ćwiczenia, pytania refleksyjne na koniec zgłębiania tematu) możesz rozwijać dodatkowe obszary, które wspomogą Cię w samodzielnej nauce lub ułatwią prowadzenie warsztatów dla innych.

Podczas Twoich warsztatów warto motywować uczestników do wyjścia z zobowiązaniem do podjęcia przynajmniej drobnego działania, jednego kroku na rzecz pokoju.

## BIBLIOGRAFIA

### Książki:

- Brown, Brené. Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience. Random House, 2021.
- Carbaugh, Donal. Cultural Communication and Intercultural Contact. Lawrence Erlbaum Associates, 1990.
- Fisher, Roger; Ury, William; Patton, Bruce. Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In. Penguin Books, 1981.
- Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 1995.
- Hanson, Rick & Hanson, Forrest. Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. Harmony Books, 2018.
- Isaacs, William. Dialogue and the Art of Thinking Together. Doubleday, 1999.
- Maslow, Abraham H. Toward a Psychology of Being. Van Nostrand, 1962.
- Masten, Ann S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press, 2014.
- Moore, Christopher W. The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict. Jossey-Bass, 2014 (3rd ed.; pierwsze wydanie 1986).
- Ridings, Amanda. Pause for Breath: Bringing the Practices of Mindfulness and Dialogue to Leadership Conversations. Lid Publishing, 2011.
- Rogers, Carl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1961.
- Rosenberg, Marshall B. Nonviolent Communication: A Language of Life. PuddleDancer Press, 1999.
- Tolle, Eckhart. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. New World Library, 1997.
- Yankelovich, Daniel. The Magic of Dialogue: Transforming Conflict into Cooperation. Simon & Schuster, 1999.

### Strony internetowe:

[www.rozmawiajmy.org](http://www.rozmawiajmy.org)



## MODUŁ 3 - DZIAŁANIA NA RZECZ POKOJU

Tematy: Zaangażowanie obywatelskie oraz aktywność polityczna jako codzienna sprawczość

### CZEGO SIĘ DOWIESZ?

W tej części zapoznasz się z zarysem ważnych pojęć, takich jak zaangażowanie obywatelskie oraz działania polityczne. Znajdziesz również ćwiczenia praktyczne, inspirację do refleksji oraz przykłady działań. Dzięki temu połączeniu wiedzy i praktyki będziesz mógł/mogła zastosować te pomysły zarówno w życiu osobistym, jak i w swojej pracy na rzecz pokoju.

## I. ZAANGAŻOWANIE OBYWATELSKIE



### 1. PYTANIA DO PRZEMYŚLEŃ NA POCZĄTEK

Możesz je po prostu przemyśleć lub zanotować odpowiedzi, a następnie wrócić do nich po zakończeniu modułu.

- \* Co dla Ciebie oznacza „bycie aktywnym obywatelem” w kontekście Twojej społeczności?
- \* Kiedy ostatnio uczestniczyłeś/łaś w wydarzeniu, które przyniosło korzyści Twojej społeczności?
- \* Jakie problemy w Twojej społeczności są dla Ciebie najistotniejsze i dlaczego?

### 2. ZARYS TEMATU

Zaangażowanie obywatelskie odnosi się do sposobów, w jakie ludzie (obywatele) uczestniczą w życiu kraju i swoich społeczności, aby poprawiać jakość życia i wzmacniać dobro wspólne.

Obejmuje zarówno drobne, codzienne działania, jak i większe, zbiorowe wysiłki.

## Przykłady obejmują następujące aktywności:

-  **Organizacja własnych sesji dialogowych na istotne tematy** – motywowanie ludzi do spotkań i wyrażania swoich opinii
-  **Wolontariat** – poświęcanie bezpłatnie czasu i umiejętności na rzecz dobra wspólnego
-  **Partycypacja społeczna** – angażowanie się w lokalne inicjatywy lub grupy sąsiedzkie
-  **Dialogi publiczne** – dyskusja na temat problemów w sposób pełen szacunku i konstruktywny
-  **Rzecznictwo** – zwiększanie świadomości na temat istotnych zagadnień
-  **Wspólne rozwiązywanie problemów** – kooperacja z innymi w celu przezwyciężenia lokalnych wyzwań.
-  **Poszukiwanie wsparcia - np. różnych organizacji**, takich jak organizacje pozarządowe, w społeczności w celu uzyskania pomocy
-  **Organizowanie wspólnych aktywności** – w celu lepszego poznania się nawzajem
-  **Udział w różnych organach doradczych i konsultacyjnych** (np. rady młodzieży, rady seniorów) – aktywne zaangażowanie w sprawy społeczności.

W edukacji dorosłych zaangażowanie obywatelskie odgrywa kluczową rolę, gdyż dorośli mają możliwość bezpośredniego działania i wpływania na swoje społeczności.

### **Przykład zaangażowania obywatelskiego: od inicjatyw lokalnych do długotrwałego wpływu – „Freunde Diwan”**

Przekonującym przykładem zaangażowania obywatelskiego na poziomie społeczności jest historia młodej syryjskiej studentki architektury w Wiedniu, która zrealizowała swój pomysł na wspólną przestrzeń dzięki lokalnej inicjatywie społeczeństwa obywatelskiego. Początkowo, z powodu braku informacji i pewności siebie, aby działać, nawiązała kontakt z organizacją Fremde werden Freunde, która aktywnie wspiera osoby z doświadczeniem migracyjnym w angażowaniu się w życie swoich społeczności. Dzięki dostępowi do takich możliwości, jak inicjatywa Grätzloase (niewielki program grantów społecznościowych w Wiedniu, który wspiera mieszkańców w tworzeniu publicznych mikroprojektów), oraz zaufanemu i zachęcającemu środowisku, organizacja pomogła jej pokonać kluczowe bariery utrudniające uczestnictwo i podjąć pierwsze kroki w działaniu obywatelskim. Wraz z innymi członkami swojej społeczności współtworzyła publiczną przestrzeń spotkań („Freunde Diwan”), która obecnie służy jako miejsce wymiany, przynależności i uczestnictwa. Co najważniejsze, ten proces przyniósł więcej niż tylko jeden projekt: wzmocnił jej poczucie własnej skuteczności i pokazał, że jej pomysły mogą mieć realny wpływ. Jednocześnie stworzył trwałą infrastrukturę społeczną, która umożliwia innym nawiązywanie kontaktów i angażowanie się. Ten przypadek ilustruje, jak zaangażowanie na poziomie mikro, zakorzenione w codziennych potrzebach i wspierane przez społeczeństwo obywatelskie, może generować trwały wpływ na poziomie makro poprzez wspieranie inkluzji, budowanie zaufania i wzmacnianie demokratycznego uczestnictwa w całym społeczeństwie.

(Źródło: Fremde werden Freunde)

## II. DZIAŁANIE POLITYCZNE JAKO CODZIENNA AKTYWNOŚĆ



### 1. PYTANIA DO PRZEMYŚLEŃ NA POCZĄTEK

- ✿ Jakie emocje lub myśli przychodzą Ci na myśl, gdy słyszysz termin „polityka”?
- ✿ Jakie (nawet) drobne działania już podejmujesz, które można uznać za akty polityczne?
- ✿ Co powstrzymuje ludzi przed zaangażowaniem się w politykę?

### 2. ZARYS TEMATU

Działalność polityczna nie ogranicza się jedynie do głosowania lub przynależności do partii politycznej. Obejmuje codzienne wybory i zachowania, które wpływają na funkcjonowanie społeczeństwa oraz podejmowanie istotnych decyzji. Np.: Jak możemy również oddziaływać na władze lokalne?

Przykłady codziennych działań pogłębiających wiedzę i wpływ na akcje polityczne:



#### **Bądź na czasie -**

korzystaj z wiarygodnych źródeł; bądź zorientowana/ny co się dzieje wokół Ciebie



#### **Wspieranie akcji -**

podpisywanie petycji, dołączanie do kampanii, zwiększanie świadomości



#### **Udział w konsultacjach społecznych -**

przekazywanie informacji zwrotnej dotyczącej lokalnych decyzji



#### **Egzekwowanie odpowiedzialności instytucji -**

zadawanie pytań, domaganie się przejrzystości



#### **Angażowanie się w debaty/dyskusje -**

konstruktywna wymiana opinii



#### **Znajomość lokalnych władz -**

wiedza, do kogo zwrócić się w przypadku różnych problemów

Pokojowe społeczeństwa opierają się na obywatelach, którzy:

- ✦ **Rozumieją swoje prawa oraz obowiązki**
- ✦ **Budują mosty ponad podziałami**
- ✦ **Monitorują, co dzieje się wokół nich, oraz obserwują działania władz lokalnych**
- ✦ **Uczestniczą w procesie podejmowania decyzji**
- ✦ **Mają odwagę podejmować akcje**
- ✦ **Walczą z niesprawiedliwością w sposób bezprzemocowy**
- ✦ **Wpływają na politykę lokalną**

Działalność polityczna umożliwia ludziom postrzeganie siebie nie tylko jako obserwatorów, ale również jako aktywnych uczestników życia demokratycznego oraz pokojowego współistnienia.

## **Przykład aktywności/działalności politycznej:** Panel Klimatyczny Obywateli Warszawy

W 2020 roku Miasto Stołeczne Warszawa zorganizowało Obywatelski Panel Klimatyczny, w ramach którego losowo wybrani mieszkańcy spotykali się przez kilka weekendów, aby zgłębić problemy klimatyczne, przedyskutować je oraz zaproponować rekomendacje dla miasta. Stanowiło to wyraźny przykład działania politycznego jako codziennej sprawczości, ponieważ uczestnicy mieli wpływ na politykę publiczną, angażując się w ustrukturyzowany, demokratyczny proces decyzyjny oraz rozliczając instytucje poprzez przejrzyste rekomendacje. Wpływ miał charakter systemowy: miasto zobowiązało się do wdrożenia propozycji panelu, co wzmocniło legitymację demokratyczną oraz zaufanie społeczne.

Pomysł powołania Warszawskiego Panelu Obywateli ds. Klimatu zrodził się w kontekście szerszego europejskiego ruchu na rzecz wzmocnienia aktywnego obywatelstwa oraz demokracji deliberatywnej.

*(Miasto Warszawa – Panel Obywatelski ds. Klimatu (2020), oficjalna strona informacyjna)*

## **III. ZAANGAŻOWANIE OBYWATELSKIE A DZIAŁALNOŚĆ POLITYCZNA – PRAKTYCZNE PRZYKŁADY I WSKAZÓWKI**



Chociaż zaangażowanie obywatelskie i działania polityczne są ze sobą ściśle powiązane, podkreślają dwa różne wymiary codziennej sprawczości. Zaangażowanie obywatelskie koncentruje się na tym, jak ludzie wzmacniają swoje społeczności poprzez współpracę, dialog i wspólne rozwiązywanie problemów. Jest to zakorzenione w relacjach, głównie lokalnych potrzebach oraz codziennych praktykach, które budują zaufanie i spójność społeczną. Działania polityczne natomiast odnoszą się do codziennych sposobów, w jaki ludzie wpływają na decyzje publiczne, politykę i instytucje. Obejmuje to śledzenie bieżących wydarzeń, udział w konsultacjach i panelach, zabieranie głosu w istotnych sprawach oraz pociąganie decydentów do odpowiedzialności. Należy jednak pamiętać, że niektóre działania mogą się czasami pokrywać.

Kiedy obywatel pragnie wprowadzić zmiany w swojej okolicy, ma do dyspozycji różnorodne metody. Niektóre z tych działań mieszczą się w zakresie zaangażowania obywatelskiego, podczas gdy inne są klasyfikowane jako działania polityczne. Różnica nie tkwi w tematyce, lecz w sposobie, w jaki obywatel postanawia działać.

**Zaangażowanie obywatelskie:** działania realizowane często na poziomie społeczności, wspólne i codzienne.

Działania te skupiają się na wzmacnianiu społeczności, budowaniu relacji oraz wspólnym rozwiązywaniu problemów.



**Zorganizowanie dialogu sąsiedzkiego w celu oceny lokalnych potrzeb**



**Rozpoczęcie projektu porządkowania lub zazieleniania okolicy**



**Utworzenie lokalnej grupy wolontariuszy**



**Prowadzenie międzypokoleniowego kręgu dialogowego w celu zrozumienia odmiennych perspektyw**



**Współpraca z instytucjami edukacyjnymi, bibliotekami lub organizacjami non-profit**



**Zwiększanie świadomości na temat problemu poprzez dyskusje lub warsztaty**

Działania te kształtują kapitał społeczny, zaufanie oraz współodpowiedzialność.

**Działalność polityczna:** oddziaływanie na decyzje, politykę lub organy władzy publicznej. Działania te mają na celu formułowanie zasad, podejmowanie decyzji oraz ustalanie priorytetów w sferze publicznej.

- |                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◆ <b>Złożenie wniosku do rady lokalnej</b>                                 | ◆ <b>Udział w wysłuchaniach publicznych lub konsultacjach</b>                                               | ◆ <b>Skontaktowanie się z wybranymi przedstawicielami w celu złożenia wniosku o modyfikację czegoś</b> |
| ◆ <b>Zorganizowanie panelu dyskusyjnego dotyczącego problemu w okolicy</b> | ◆ <b>Wspieranie zmian w polityce (np. bezpieczniejsze przejścia, nowe regulacje dotyczące placów zabaw)</b> | ◆ <b>Udział w pokojowym proteście, gdy władze ignorują potrzeby społeczności</b>                       |

Działania te mają na celu oddziaływanie głównie na instytucje, a nie jedynie na zachowania społeczności.

### **Jeden problem – dwie drogi**

Jeżeli pragniesz, aby ulice w Twojej okolicy stały się bezpieczniejsze:



#### **Zaangażowanie społeczne:**

Zorganizuj lokalny spacer w celu zidentyfikowania niebezpiecznych miejsc oraz omówienia możliwych rozwiązań.



#### **Aktywność polityczna:**

Przedstaw wyniki badań radzie miasta/gminy oraz zwróć się o formalny plan bezpieczeństwa.

Oba są istotne. Oba mają znaczenie. Działają jedynie na różnych poziomach oddziaływania.



### ĆWICZENIE INDYWIDUALNE: SOCZEWKA NADZIEI

- Cel:**  
wzmocnienie zdolności dostrzegania możliwości i zasobów w mojej pracy na rzecz pokoju.
- Instrukcje:**  
pod koniec dnia przemyśl i zanotuj:
- Potrzebne materiały:**  
miejsce na notatki (papier, notatnik, długopis, komputer przenośny)

- ♦ Co dzisiaj dało mi nadzieję?
- ♦ Jakie (nawet) drobne działanie podjąłem/łam, które przyczyniło się do (małego) sukcesu?
- ♦ Kto był (może być) moją inspiracją i wsparciem?
- ♦ Jaki jeden krok, który daje nadzieję, mogę podjąć jutro?
- ♦ Jak mogę włączyć „nadzieję” do mojej edukacji dotyczącej budowania pokoju? Czy dostrzegam możliwości integracji tego tematu w działaniach społecznych?

To ćwiczenie umożliwia przeniesienie uwagi z przeszkód na możliwości, nie negując przy tym rzeczywistości. Dodatkowo, sprzyja refleksji nad tym, jak dzielić się „aktywizmem opartym na nadziei” w miejscach, gdzie może on przynieść korzyści.



### ĆWICZENIA ZESPOŁOWE: ZIDENTYFIKOWANIE KLUCZOWYCH TEMATÓW DOTYCZĄCYCH ZAANGAŻOWANIA OBYWATELSKIEGO ORAZ ZAPROPONOWANIE DZIAŁAŃ W TYM OBSZARZE.

#### **Cel:**

zidentyfikowanie kluczowych tematów na rzecz zaangażowania obywatelskiego oraz współtworzenie (choćby) niewielkich, realistycznych działań, które uczestnicy mogą zrealizować w swoich społecznościach.

#### **Potrzebne materiały:**

flipchart/tabela, narzędzie do sporządzania notatek przez uczestników.

#### **Instrukcje:**

W grupach 3–4-osobowych uczestnicy prowadzą rozmowę na temat: „Czym jest zaangażowanie obywatelskie i w jaki sposób manifestuje się w codziennym życiu? Jakie tematy są z nim związane?”

Po kilku minutach zachęć grupy do podzielenia się swoimi pomysłami.

Jedna osoba notuje na tablicy zatytułowanej: „Kluczowe zagadnienia zaangażowania obywatelskiego”.

Typowe zagadnienia, które mogą się pojawić (możemy je dodać, jeśli zajdzie taka potrzeba):

- |                                               |                                            |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ◆ <b>Troska oraz wzajemne wsparcie</b>        | ◆ <b>Partycypacja i aktywność</b>          |
| ◆ <b>Wolontariat</b>                          | ◆ <b>Prawa człowieka i włączanie społ.</b> |
| ◆ <b>Partycypacyjne podejmowanie decyzji</b>  | ◆ <b>Lokalne rozwiązywanie trudności</b>   |
| ◆ <b>Odpowiedzialność ekologiczna</b>         | ◆ <b>Dialog i budowanie relacji</b>        |
| ◆ <b>Obywatelstwo w formie cyfrowej</b>       | ◆ <b>Umiejętności angażowania innych</b>   |
| ◆ <b>Głos młodzieży lub międzypokoleniowy</b> | ◆ <b>Przeciwdziałanie dezinformacji</b>    |

Każda grupa wybiera z tablicy jeden temat, nad którym pragnie pracować.

Następnie skoncentruj się na pytaniu: „Jakie niewielkie działania lub mikrostrategie mogłyby wzmocnić ten temat?”. Zapisz swoje odpowiedzi. Mogą to być naprawdę drobne kroki, takie jak „rozmowa z X na ten temat” czy „zorganizowanie małej sesji dialogowej w społeczności”.

Następnie: refleksja całej grupy.

## V. PYTANIA DO REFLEKSJI PO ZAKOŃCZENIU MODUŁU



- 1 Jakie nowe wnioski wyciągnąłeś na temat swojej roli w społeczności? Osobistej oraz jako edukator?
- 2 Która forma zaangażowania obywatelskiego wydaje się obecnie najważniejsza i dlaczego?
- 3 Jakie konkretne kroki zamierzasz podjąć w nadchodzącym miesiącu?
- 4 Jak zmieniło się Twoje postrzeganie działań politycznych?
- 5 Jakie codzienne zachowanie polityczne uważasz obecnie za najważniejsze w swoim życiu?
- 6 Jaki konkretny krok możesz podjąć, aby wzmocnić swoją aktywność polityczną?
- 7 W jaki sposób możesz zastosować tę wiedzę w pracy z grupami lub społecznością?

Możesz również powrócić do „Pytań refleksyjnych na początek” oraz swoich odpowiedzi. Poświęć chwilę na refleksję.

## V. WYBRANE TEMATY DO DALSZEJ EKSPLORACJI W RAMACH „DZIAŁAŃ NA RZECZ POKOJU”



- |                         |                             |                              |
|-------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ◆ Sztuczna inteligencja | ◆ Prawa człowieka           | ◆ Konsultacje społeczne      |
| ◆ Zmiana klimatu        | ◆ Edukacja przez całe życie | ◆ Bezrobocie                 |
| ◆ Dyskryminacja         | ◆ Migracje                  | ◆ Zapobieganie przemocy.     |
| ◆ Dezinformacja         | ◆ Partycypacja              | ◆ Wolontariat                |
| ◆ Równość płci          | ◆ Polaryzacja               | ◆ Prawo głosu/prawa wyborcze |
| ◆ Aktywizm nadziei      |                             |                              |

## V. WYBRANE TEMATY DO DALSZEJ EKSPLORACJI W RAMACH „DZIAŁAŃ NA RZECZ POKOJU”



Wykorzystując naszą ustaloną strukturę programu szkoleniowego, możesz rozwijać dodatkowe tematy, które wspomogą Cię w samodzielnej nauce lub ułatwią prowadzenie warsztatów dla innych.

Podczas Twoich warsztatów warto motywować uczestników do wyjścia z zobowiązaniem do podjęcia przynajmniej drobnego działania na rzecz pokoju.

**Zachęcamy do systematycznego odwiedzania stron internetowych oraz mediów społecznościowych rządów, władz lokalnych i różnych organizacji.**

### **Zalecana literatura:**

- Arendt, Hannah. The Human Condition. University of Chicago Press, 1958.
- Freire, Paulo. Pedagogy of the Oppressed. Continuum, 1970.
- Smith, Graham. Democratic Innovations: Designing Institutions for Citizen Participation. Cambridge University Press, 2009.
- Youngs, Richard. Civic Activism Unleashed: New Hope or False Dawn for Democracy? Oxford University Press, 2019.

### **Strona internetowa:**

[Democracy and our values - European Commission](#)

## JAK PRZYGOTOWAĆ I ZREALIZOWAĆ SESJĘ DIALOGOWĄ NA WYBRANY TEMAT.



Zapraszamy i zachęcamy do organizowania oraz prowadzenia własnych spotkań dialogowych na istotne i aktualne tematy, takie jak zaangażowanie obywatelskie, budowanie pokoju, odporność czy prawa człowieka. Możesz wybrać dowolny temat, który jest istotny dla Twojej społeczności lub dla Twoich uczniów/studentów. Takie rozmowy tworzą przestrzeń do wspólnego zgłębiania ważnych zagadnień, pogłębiania zrozumienia oraz łączenia różnych perspektyw. Wzmacniają one również odwagę do zabierania głosu w bezpiecznej i pełnej szacunku atmosferze, jednocześnie rozbudzając ciekawość dotyczącą myśli, uczuć i doświadczeń innych ludzi. Organizując takie spotkania, przyczyniasz się do budowania społeczności bardziej świadomych, empatycznych i zaangażowanych – rozmowa po rozmowie. To także działanie na rzecz budowania pokoju!

### PROPONOWANY PLAN DZIAŁANIA:

#### 1 Przed spotkaniem

Dobre przygotowanie stanowi fundament wartościowej rozmowy.

- **Znajdź uczestników** – zidentyfikuj osoby zainteresowane danym tematem i wybierz odpowiednią datę oraz lokalizację. Zalecana liczba uczestników wynosi od 5 do 20.
- **Zaproś** uczestników i zbierz od nich potwierdzenie uczestnictwa.
- **Zarezerwuj miejsce** – upewnij się, że przestrzeń umożliwia ustawienie krzeseł w kręgu lub innym układzie, który sprzyja równości i otwartości.
- **Przygotuj materiały**, takie jak flipchart, tablica suchościeralna lub markery.
- **Zorganizuj poczęstunek** – zapewnij wodę lub poinformuj uczestników, czy powinni przynieść własne napoje.
- **Zaplanuj** czas trwania i rozważ, czy przerwy będą niezbędne.
- **Przygotuj pytania pomocnicze**: sporządź pytania otwierające, pogłębiające oraz zamykające. Możesz także stworzyć „kartę dialogową/podpowiedź”\*, aby ułatwić sobie prowadzenie dyskusji.



## 2 W dniu spotkania

Stwórz atmosferę sprzyjającą ciekawości, słuchaniu oraz wzajemnemu szacunkowi.

—● **Przyjdź wcześniej**, aby ocenić wystrój pokoju, materiały oraz ogólny komfort.

—● **Rozpocznij sesję** zgodnie z prostą strukturą:

- Powitaj wszystkich.
- Wyjaśnij cel: „Jesteśmy tutaj, aby wspólnie badać i lepiej zrozumieć ten temat”.
- Współtwórz i udokumentuj zasady dialogu, takie jak:
  - mówienie w sposób autentyczny, jednocześnie dbając o innych,
  - aktywne słuchanie
  - utrzymywanie wspierającej atmosfery,
  - wzajemny szacunek,
  - wstrzymanie osądu,
  - zauważanie emocji bez ich przenoszenia na innych
- Poproś uczestników o zapoznanie się z zasadami.
- Podaj przewidywany czas oraz ewentualne przerwy (najczęściej 90-100 min)
- Runda zapoznawcza – zachęć każdego uczestnika do krótkiego przedstawienia się oraz podzielenia się swoimi oczekiwaniami lub pierwszymi spostrzeżeniami.
- Zaczynij od pytania wprowadzającego, na przykład: „Co ten temat oznacza dla ciebie?”
- Zachęcaj uczestników do wymiany doświadczeń. Pozwól, aby dialog przebiegał w sposób naturalny.
- Podsumuj kluczowe spostrzeżenia oraz wnioski.
- Wymeldowanie – zachęć wszystkich do podzielenia się swoimi ostatnimi refleksjami w kręgu zamykającym.

## 3 Po spotkaniu

**Utrzymaj energię.**

—● Bądź w kontakcie z uczestnikami.

—● Zachęcaj do dalszego uczestnictwa – zaproś ich do wzięcia udziału lub zorganizowania przyszłych spotkań.

Możesz również opracować własny scenariusz oraz zaproponować dodatkowe zasady lub działania.



#### WAŻNE:

Facylitator prowadzi spotkanie, zachęcając uczestników do dzielenia się swoimi przemyśleniami. Jego rolą jest zapewnienie, że każdy głos ma szansę zostać wysłuchany, jednak nigdy nie powinien nikogo zmuszać do zabierania głosu. Dobry facylitator wspiera grupę w przestrzeganiu Zasad Dialogu oraz dba o to, aby rozmowa odbywała się w atmosferze szacunku, inkluzyjności i wzajemnej ciekawości. Skupia się na procesie, a nie na treści. Gdy spotkanie wymaga delikatnego impulsu, facylitator może zaproponować własną refleksję lub pytanie, zawsze z zachowaniem świadomości, pokory i zobowiązania do neutralności.

#### I kilka krótkich wskazówek dla facylitatorów:

radzenie sobie z intensywnymi emocjami, które mogą wystąpić podczas sesji:

- 1 **Nazwij emocję** – „Zauważyłem, że w pomieszczeniu panuje pewne napięcie”.
- 2 **Zwolnij tempo** – zrób krótką przerwę, weź głęboki oddech i pozwól grupie się uspokoić.
- 3 **Normalizuj reakcje** – „Silne tematy budzą intensywne emocje. To jest w porządku”.
- 4 **Zaoferuj opcję (lub wsparcie)** – „Czy preferujesz krótki odpoczynek czy kontynuację odprawy?”
- 5 **Ograniczaj, nie naprawiaj** – zachowuj przestrzeń, utrzymuj granice, delikatnie wróć do procesu.

#### Wersja jednozdaniowa:

Rozpoznaj emocje, zwolnij tempo, znormalizuj je, daj uczestnikom swobodę działania i poprowadź grupę z powrotem do struktury.

## PRZYKŁAD „KARTY DIALOGOWEJ/ PODPOWIEDZI”, KTÓRA MOŻE WSPIERAĆ PRZEBIEG SPOTKANIA DIALOGOWEGO:

INSPIRACJA DO TWOJEJ SESJI DIALOGOWEJ



### TEMAT X (NP. EDUKACJA OBYWATELLSKA):

#### Zagajenie

„Dzisiaj naszym tematem jest X. Rozpocznijmy od prostego pytania: Co przychodzi ci do głowy, gdy słyszysz słowo/określenie X?”

#### Pytania wstępne (rozgrzewka),

Użyj 1-2, aby wspierać uczestników w wprowadzeniu tematu.

##### Przykłady:

- Jakie masz własne skojarzenia z X?
- Jakie doświadczenia (osobiste lub obserwowane) wiążą się z tym tematem?
- Jakie emocje odczuwasz, gdy myślisz o X?
- Czy uważasz, że ten temat ma istotne znaczenie w naszych społecznościach?  
Dlaczego?

#### Pytania główne,

wybierz 2-4 w zależności od grupy oraz czasu.

##### Przykłady:

- Jak X manifestuje się w Twoim codziennym życiu, pracy i społeczności?
- Jakie wyzwania i napięcia mogą wystąpić w kontekście X?
- Jakie wartości i zasady są istotne w kontekście X?
- Co umożliwia ludziom konstruktywne poruszanie się po X?
- Jakie przykłady dobrych praktyk oraz pozytywnych doświadczeń związanych z X zaobserwowałeś?

## PRZYKŁAD „KARTY DIALOGOWEJ/PODPOWIEDZI”, KTÓRA POMOŻE WSPIERAĆ PRZEBIEG SPOTKANIA DIALOGOWEGO:

INSPIRACJA DO TWOJEJ SESJI DIALOGOWEJ



**Pytania pogłębiające/refleksyjne,**  
użyj, gdy grupa jest przygotowana na bardziej szczegółową analizę.

### Przykłady:

- Jakie perspektywy związane z X są często ignorowane lub niedostrzegane?
- Jakie założenia ludzie zazwyczaj formułują na temat X?
- W jaki sposób różne grupy mogą różnie postrzegać X?
- Jak mogłaby wyglądać istotna zmiana w kontekście X?

**Pytania końcowe.**  
aby wspierać uczestników w integracji spostrzeżeń.

### Przykłady:

- Jakie wnioski możesz wyciągnąć z tej rozmowy?
- Jaką jedną niewielką czynność możesz wykonać w związku z X?
- Co chciałbyś/chciałabyś dalej eksplorować po dzisiejszym dniu?

### Wsparcie: zwięzły opis tematu

Przygotuj sobie krótką definicję: zwięzłe, neutralne wyjaśnienie, czym jest X. 1–2 zdania opisujące koncepcję, jej znaczenie dla społeczności, relacji lub budowania pokoju oraz wszelkie wyjaśnienia niezbędne do uniknięcia nieporozumień. Mogą być przydatne podczas spotkania.

#### Autor:

Iwona Kozieja-Grabowska (Fundacja Wspierania Dialogu „Rozmawiajmy”)



## DZIĘKUJEMY ZA DOŁĄCZENIE DO NASZEGO PROGRAMU SZKOLENIOWEGO TEACH PEACE!

Mamy nadzieję, że materiały  
będą przydatne.

Teraz jest właściwy moment,  
aby rozpocząć planowanie  
własnych działań na rzecz  
pokoju oraz inicjatyw  
dialogowych.

Trzymamy kciuki!

*Zespół projektu Teach Peace*

**[www.teachpeace.info](http://www.teachpeace.info)**

**[www.rozmawiajmy.org](http://www.rozmawiajmy.org)**