**TEMAT ROZMOWY:  
Co to znaczy dbać o siebie? Jak ja to robię?**

**AUTORKA:  
Monika Hausman-Pniewska**

*Przed wyborem tematu spotkania przy wspólnym stole koniecznie przeczytaj podręcznik* [*„Rozmowy przy wspólnym stole”*](https://www.biblioteki.org/dam/jcr:33c1166b-011d-4d37-82c3-a9b9c331160d/Podr%C4%99cznik%20prowadzenia%20spotka%C5%84%20-%20Rozmowy%20przy%20wsp%C3%B3lnym%20stole.pdf) *dostępny na portalu biblioteki.org. Pozwoli on zaplanować przebieg spotkania i dopasować techniki moderacyjne do potrzeb osób w nim uczestniczących oraz do tematu, wokół którego te osoby się spotkają. Znajdziesz tam wskazówki, o co zadbać przed spotkaniem i w jego trakcie. Możesz też skorzystać z uniwersalnego wzoru scenariusza oraz opisów przydatnych technik facylitacyjnych.*

***Ważne:*** *Rozmowa przy wspólnym stole nie jest wykładem, warsztatem, debatą ani spotkaniem towarzyskim. Zawiera elementy wszystkich tych form, ale jej głównym celem jest wysłuchanie różnych punktów widzenia. Tylko tyle i aż tyle. Aby osoby uczestniczące mogły się wypowiadać szczerze i mieć poczucie komfortu, to zasady, o których przeczytacie w podręczniku, muszą być przestrzegane. Im bardziej różnorodne postawy, opinie i wartości spotkają przy wspólnym stole, tym lepiej.*

1. **Dlaczego uważam, że ten temat jest ważny?**

Przekonanie o wadze tematu jest ważne. Spisanie powodów, dla których chcesz zebrać ludzi wokół danego tematu, pozwoli Ci na skuteczną komunikację – zarówno na etapie zapraszania na spotkanie, jak i podczas jego moderowania.

|  |  |
| --- | --- |
| **Autor/ka opracowania tematu** | **Osoba organizująca  i moderująca spotkanie** |
| Intryguje mnie, co to znaczy dbać o siebie w każdym wymiarze? Na ile np. o osobie, która nie przeczytała ani jednej książki powiemy, że nie dba o siebie? |  |
| Obecnie panuje moda na dbanie o siebie, zwłaszcza swoje ciało i urodę. Czy służy nam to poddawanie się modzie i „wymogom” mediów, które kreują wizerunek osoby „fit”? |  |
| Ciało, dusza, intelekt, emocje, relacje – jak dbać o siebie w tych obszarach? |  |

1. **Co osoby uczestniczące wyniosą z tego spotkania?**

Jeśli nazwiesz korzyści, jakie osoby uczestniczące mogą wynieść ze spotkania, łatwiej Ci będzie zaprosić mieszkanki i mieszkańców Twojej miejscowości do wspólnej rozmowy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Autor/ka opracowania tematu** | **Osoba organizująca  i moderująca spotkanie** |
| Poznają różne punkty widzenia na temat rozumienia zwrotu „dbać o siebie”. |  |
| Poddadzą refleksji własne sposoby dbania o siebie. |  |
| Poznają różne sposoby dbania o siebie, nie tylko o ciało, ale też o emocje, intelekt itp. |  |

1. **Sformułowania oraz ważne pytania związane tematem – przydatne przy opracowaniu zaproszenia oraz podczas prowadzenia spotkania**

Warto unikać języka bardzo formalnego, eksperckiego czy pełnego ogólników. Słowa i frazy, które wiążą się z danym tematem, warto wykorzystać, formułując zaproszenie oraz planując wstęp spotkania.

|  |  |
| --- | --- |
| **Autor/ka opracowania tematu** | **Osoba organizująca  i moderująca spotkanie** |
| Dbanie o siebie, swój rozwój, swoje ciało – moda, presja czy zdrowa konieczność? Jak się nie dać zwariować i zachować równowagę? Czy są i gdzie przebiegają granice dbania o siebie? |  |
| „Ciało pielęgnuję, bo jest domem duszy. I gdy jest mi dobrze, moja dusza mruczy.” – śpiewa Maria Peszek. Jak dbać o swoje ciało i swoje wnętrze w każdym wieku? |  |
| A ty – jak dbasz o siebie? Biegasz, dużo czytasz, zdrowo się odżywiasz, rozwijasz swoje pasje? Opowiedz nam o tym. |  |

1. **Kogo zaprosić na spotkanie, o kim nie zapomnieć?**

Niezależnie od tego, czy zapraszamy imiennie czy też kierujemy do społeczności zaproszenie otwarte, ważna jest różnorodność rozmówców oraz ich gotowość do słuchania się nawzajem. Pamiętaj o tym, że różne punkty widzenia i różnorodność doświadczeń czynią rozmowę ciekawą i rozwijającą. Dlatego wypisz, kto powinien w takim spotkaniu uczestniczyć: mogą to być konkretne osoby lub przedstawicielki i przedstawiciele różnych grup (wiekowych, zainteresowań, zawodowych, związanych z miejscem zamieszkania lub innych).

|  |  |
| --- | --- |
| **Autor/ka opracowania tematu** | **Osoba organizująca  i moderująca spotkanie** |
| Kobiety i mężczyźni w różnym wieku. |  |
| Młodzież ze szkół średnich. |  |
| Może mamy jakichś lokalnych sportowców albo dietetyków czy stylistów? Ważne, żeby ich wtedy uprzedzić, że to nie rozmowa z nimi – będą osobami uczestniczącymi w spotkaniu. |  |

1. **Jak zadbać o komfort osób uczestniczących w tym spotkaniu?**

Warto przewidzieć ryzyka: co może zahamować/zniechęcić rozmówców? Warto też zaplanować środki zaradcze: jeżeli zdarzy się to i to, wtedy należy to i to.

|  |  |
| --- | --- |
| **Autor/ka opracowania tematu** | **Osoba organizująca  i moderująca spotkanie** |
| Wypracować kontrakt i pilnować, aby go przestrzegano. Na spotkaniu będzie mowa o wyglądzie, co może prowokować ocenny sposób wypowiadania się. Dbajmy, aby nikt nikogo (i siebie) nie oceniał. |  |
| Dbajmy, aby rozmowę na temat wyglądu i aktywności fizycznej równoważyć tematem rozwijania intelektu, nabywania umiejętności, budowania relacji. |  |

1. **Pomoce do wykorzystania**

W ramach wstępu lub podsumowania spotkania warto pokazać fragment filmu, odnieść się do publikacji lub przeprowadzić ćwiczenie odwołujące się do doświadczenia osób uczestniczących. Można skorzystać z następujących materiałów:

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa materiału + jego rodzaj** (film, publikacja itp.)  *Uwaga! Linki są aktualne na 28.01.2020 r.* | **Czego dotyczy / do czego może się przydać?** (przy dłuższych materiałach prosimy o wskazanie konkretnego fragmentu, np. minuty filmu lub strony publikacji) |
| Audycja radiowa „W Poszukiwaniu Straconego Ego - odcinek 30.”: <http://www.uwmfm.pl/news/1991/czytaj/5478/w-poszukiwaniu-straconego-ego-odcinek-30.html?fbclid=IwAR3woAz-zImeJ23Wa5DcYDGEEJXhU3iFUugrGsE6oL2borRPenl6K_oWWhY> | Rozmowa dziennikarki Agnieszki Kasprzyk i psychoterapeutki Anny Góralskiej na temat dbania o siebie. Na podstawie tego wywiadu można zbudować scenariusz spotkania. |
| Fragment programu „Pytanie na śniadanie” – „Kompleksy kobiet w rozmiarze XXL”: <https://www.youtube.com/watch?v=anW8iMlNoZI> | Ku inspiracji – rozmowa o akceptacji swojego wyglądu, kiedy jest się osobą w rozmiarze XXXL. |
| Film „11 nawyków, które zmienią twoje życie”: <https://www.youtube.com/watch?v=o-XkiTR2RDM> | Można użyć do wstępu, zainicjowania tematu. Można te nawyki spisać na paskach papieru i powiesić na ścianie. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |