



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](#)” 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?	

2. 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.	

3. 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 odżywasz, rozwijasz swoje pasje? Opowiedz nam o tym.	

4. 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.	

5. 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 wypowiedzania 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.	

6. 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.) <i>Uwaga! Linki są aktualne na 28.01.2020 r.</i>	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-zlmeJ23Wa5DcYDGEEJXhU3iFUogrGsE6oL2borRPenl6K_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=anW8iMINoZI	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 karkach papieru i powiesić na ścianie.
