EmPower Up!

Wzmacnianie Pozycji Edukatorów:

Jak Zaangażować Społeczność

EmPowerUp!

- Wzmacnianie pozycji edukatorów dorosłych - najlepsze praktyki na rzecz społeczności lokalnych

Opis prawny – Licencja Creative Commons: Niniejszy opublikowany materiał jest klasyfikowany jako Otwarte Zasoby Edukacyjne (OER) i może być swobodnie (bez zgody ich twórców): pobierany, używany, ponownie wykorzystywany, kopiowany, dostosowywany i udostępniany przez użytkowników, z informacją o źródło ich pochodzenia.

Co-funded by the European Union

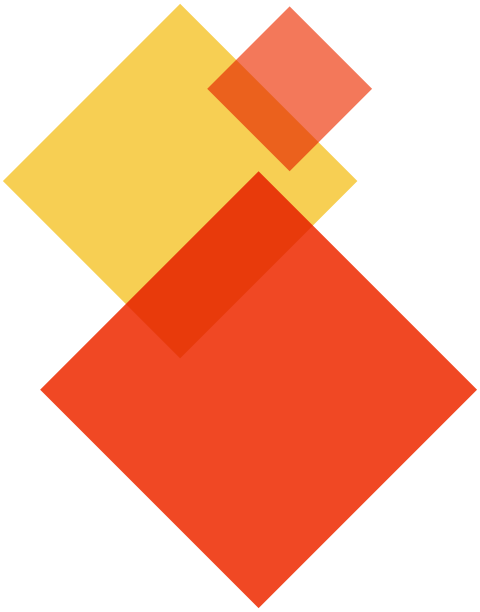
Niniejsza publikacja odzwierciedla wyłącznie poglądy autora i Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

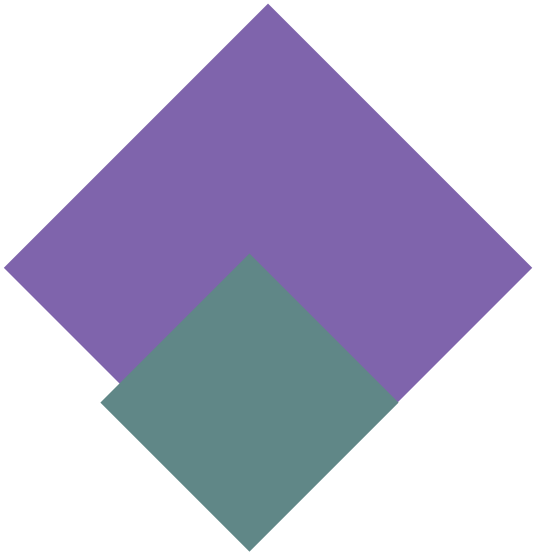
1. Wprowadzenie 4
2. Cele 5
3. Przegląd metod zaangażowania społeczności 6
3.1. Znaczenie zaangażowania społeczności 6
Relacje zbudowane na zaufaniu 6
Podwyższanie poziomu uczestnictwa i poczucia odpowiedzialności 6
Wzmacnianie pozycji jednostek i grup 6
Wspieranie spójności i włączenia społecznego 6
Wspomaganie zrównoważonego rozwoju 6
3.2. Znaczenie w zróżnicowanych kontekstach 7
4. Opis metody 8
4.1. Fundacja Strefa - Strefy Aktywności Sąsiedzkiej (SAS) 8
4.1.1. Opis 8
4.1.2. Zastosowanie 11
4.2. Initiative – Centre For Education: Metoda Storytellingu dla Migrantów i Społeczności Lokalnych 13
4.2.1. Opis 13
4.2.2. Zastosowanie 13
4.3. Center Spirala – Center of Selfmobility: Doktryna SELcoaching 16
4.3.1. Opis 16
4.3.2. Zastosowanie 19
4.4. Values, Virtues, Integrity Foundation: Metody Sztuki Partycypacyjnej 20
4.4.1. Opis 20
4.4.2. Zastosowanie 21
5. Przykłady ćwiczeń 22
5.1. Strefy Aktywności Sąsiedzkiej 22
Ćwiczenie 1 22
Ćwiczenie 2 24
5.2. Storytelling dla Migrantów i Społeczności Lokalnych 26
Ćwiczenie 1 26
Ćwiczenie 2 27
5.3. Doktryna SEL-coachingu 28
Ćwiczenie 28
5.4. Sztuka Partycypacyjna 30
Ćwiczenie 1 30
Ćwiczenie 2 32
6. Powiązania 34
6.1 Uczenie się od siebie nawzajem 34
7. Bibliografia 37

1. Wprowadzenie

Zaangażowanie społeczne jest kluczowe dla zrównoważonego rozwoju i podnoszenia jakości życia w społecznościach lokalnych. Celem niniejszego przewodnika jest zapewnienie edukatorom, animatorom, liderom, wolontariuszom i członkom organizacji pozarządowych bogatego zasobu innowacyjnych praktyk i metodologii pozwalających na skutecznie działanie z korzyścią dla ich społeczności.

Niniejszy poradnik powstał w ramach projektu „EmPowerUp! – Wzmacnianie pozycji edukatorów dorosłych – dobre praktyki na rzecz społeczności lokalnych", finansowanego ze środków Programu Erasmus+. Liderem projektu jest Fundacja STREFA (Polska), a partnerami projektu: Initiative – Center for Education (Chorwacja), „Values, Virtues, Integrity" Foundation (Bułgaria) i Centre Spirala - Center of Selfmobility (Słowenia).





Działając w ramach projektu Train the Trainer [Trening Trenera], w maju 2024 r. w Sofii, w/w organizacje partnerskie wymieniły się unikalnymi metodami angażowania społeczności. Wymiana ta zaowocowała stworzeniem platformy dla edukacji i współpracy z naciskiem na najlepsze praktyki i ich praktyczne wdrożenie w szerokich kontekstach. Zbiorowe spostrzeżenia z tych sesji stanowią podstawę niniejszego przewodnika, zapewniając jego oparcie w rzeczywistych doświadczeniach i różnorodnych perspektywach.

Niniejszy przewodnik stanowi bogate źródło informacji do dalszego zgłębiania wiedzy. Zachęca on nauczycieli do dostosowywania i rozwijania swoich strategii w celu sprostania zmieniającym się potrzebom ich społeczności. Ma on przyczyniać się do osiągnięcia celów zrównoważonego rozwoju poprzez wspieranie skutecznego zaangażowania społeczności. Społeczności zaangażowane skuteczniej stawiają czoła wyzwaniom społecznym, gospodarczym i środowiskowym.

2. Cele

Celem niniejszego przewodnika jest przedstawienie różnorodnych metod angażowania społeczności, dostarczenie praktycznych pomysłów i przykładów zwiększających efektywność i kreatywność edukatorów pracujących ze społecznościami lokalnymi. Został on zaprojektowany jako bogate źródło informacji dla osób pragnących poszerzyć swoją wiedzę, kompetencje i metody angażowania społeczności. Innowacyjne pomysły pozwolą nauczycielom zrewidować obecne podejście, zwiększyć kreatywność i poprawić kompetencje w pracy z różnymi grupami w wielorakich kontekstach społecznych.

Przewodnik zawiera jasne i przydatne informacje, a każda z organizacji partnerskich wnosi własną formę wiedzy i metodologii. Dzięki podejściu opartemu na współpracy, przewodnik ma zastosowanie zarówno informacyjne jak i praktyczne, zawiera szczegółowe opisy i instrukcje dotyczące praktycznych zastosowań, krok po kroku. Niezależnie od tego, czy jesteś nowicjuszem, czy doświadczonym praktykiem poszukującym inspiracji, niniejszy przewodnik oferuje cenne spostrzeżenia i narzędzia przydatne w Twojej pracy.

3. Przegląd Metod Zaangażowania Społeczności

3.1. Znaczenie Zaangażowania Społeczności

Zaangażowanie społeczności jest kamieniem węgielnym rozwoju i dobrostanu społeczeństwa. Jest to proces, w ramach którego organizacje i osoby powiązane bliskością geograficzną, szczególnymi zainteresowaniami lub podobnymi sytuacjami życiowymi prowadzą współpracę dla tworzenia silnych, tętniących życiem, odpornych społeczności i rozwiązywania problemów wpływających na jakość życia ich społeczności.

Relacje zbudowane na zaufaniu

Podstawą zaangażowania społecznego są relacje zbudowane na zaufaniu. Poprzez nawiązywanie w sposób znaczący kontaktu ze społecznościami, organizacje budują poczucie zaufania, kluczowe dla podjęcia wspólnych wysiłków. Zaufanie stanowi podstawę, na której budowane są udane projekty społeczne. Zapewnia ono członkom społeczności poczucie, że są doceniani i słyszani, co prowadzi do budowania silniejszych i bardziej autentycznych relacji, niezbędnych dla skutecznej realizacji inicjatyw społecznych, opartych na uczestnictwie i wsparciu ze strony członków danej społeczności.

Podwyższanie poziomu uczestnictwa i poczucia odpowiedzialności

Zaangażowanie społeczne oznacza aktywny udział w życiu społeczności. Ludzie zaangażowani w procesy decyzyjne, które mają wpływ na ich życie chętniej przejmują odpowiedzialność za ich wyniki. Poczucie odpowiedzialności ma kluczowe znaczenie dla trwałości projektów społecznych. Kiedy jednostki czują, że mają udział w powodzeniu inicjatywy, jest bardziej prawdopodobne, że poświęcą jej swój czas, zasoby i energię. Uczestnictwo sprzyja kulturze współpracy i zbiorowej odpowiedzialności, niezbędnej do rozwiązywania złożonych problemów społecznych.

Wzmacnianie pozycji jednostek i grup

Skuteczne zaangażowanie społeczności wzmacnia pozycję jednostek i grup, dając im głos w podejmowaniu decyzji, które mają wpływ na ich życie. Wzmocnienie to jest podstawowym aspektem społeczeństw demokratycznych, w których wszystkie jednostki mają mieć możliwość przyczynienia się do kształtowania swojej społeczności. Angażując członków społeczności w planowanie i wdrażanie projektów, organizacje mogą wykorzystać lokalną wiedzę i doświadczenie, które są często pomijane. Prowadzi to nie tylko do bardziej skutecznych rozwiązań, ale także buduje zdolność członków społeczności do samodzielnego stawiania czoła przyszłym wyzwaniom.

Wspieranie spójności i włączenia społecznego

Zaangażowanie społeczności jest kluczowe dla wspierania spójności i integracji społecznej. W zróżnicowanych społecznościach wysiłki w angażowanie mogą zjednoczyć osoby z różnych środowisk do pracy na rzecz wspólnych celów. Tego rodzaju interakcja prowadzi do porozumienia, redukuje uprzedzenia i buduje kapitał społeczny. Praktyki zaangażowania włączającego zapewniają, że wszystkie głosy, szczególnie te pochodzące z grup marginalizowanych lub znajdujących się w niekorzystnej sytuacji, zostaną wysłuchane i uwzględnione. Włączenie to jest niezbędne do tworzenia sprawiedliwych społeczności, których wszyscy członkowie mają poczucie przynależności i mocy sprawczej.

Wspomaganie zrównoważonego rozwoju

Zrównoważony rozwój opiera się na aktywnym udziale społeczności lokalnych. Zaangażowanie społeczności jest niezbędne do identyfikowania i stawiania czoła wyzwaniom środowiskowym, społecznym i ekonomicznym w sposób całościowy i zintegrowany. Zaangażowane społeczności są lepiej przygotowane do opracowywania i wdrażania zrównoważonych praktyk dla potrzeb obecnych i przyszłych pokoleń. Wzmocnione poczucie wspólnej odpowiedzialności zachęca do podejmowania zrównoważonych działań i praktyk, przyczyniających się do długoterminowego zdrowia i witalności społeczności.

3.2. Znaczenie w zróżnicowanych kontekstach

Zaangażowanie społeczne nie jest przedsięwzięciem uniwersalnym. Jego znaczenie i zakres zastosowania obejmują różne konteksty, z których każdy wiąże się z unikalnymi wyzwaniami i możliwościami. Zrozumienie niuansów tych różnych kontekstów ma kluczowe znaczenie dla dostosowania skutecznych, integrujących i zrównoważonych strategii działania. W niniejszym rozdziale badamy znaczenie zaangażowania społeczności w różnorodnych kontekstach, takich jak środowiska miejskie i wiejskie, społeczności wielokulturowe, środowiska edukacyjne oraz dysproporcje społeczno-ekonomiczne.

W obszarach miejskich zaangażowanie społeczności odgrywa kluczową rolę w zarządzaniu złożonością obszarów gęsto zaludnionych. Miasta często charakteryzują się różnorodną mieszanką kultur, statusów ekonomicznych i interesów społecznych, co prowadzi zarówno do żywych interakcji, jak i potencjalnych konfliktów. Skuteczne zaangażowanie społeczności na obszarach miejskich polega na tworzeniu platform dialogu, w których mieszkańcy mogą wyrażać swoje potrzeby, aspiracje i obawy.

Na obszarach wiejskich zaangażowanie społeczności jest równie ważne, ale nabiera innego charakteru ze względu na unikatowe wyzwania tych obszarów. Społeczności wiejskie często łączą silne więzi i głębokie przywiązanie do miejsca, które można wykorzystać do wspierania wspólnych działań. Strategie zaangażowania w tych kontekstach mogą koncentrować się na wykorzystaniu lokalnej wiedzy i tradycji, cennych dla propagowania zrównoważonych praktyk związanych z rolnictwem, zarządzania zasobami naturalnymi i ochrony kultury.

Zaangażowanie społeczne jest niezbędne w społecznościach wielokulturowych, ponieważ sprzyja włączeniu i tworzy zrozumienie między różnymi grupami. Społeczności te wzbogacają się o różnorodne perspektywy kulturowe, ale stoją także przed wyzwaniem zintegrowania tych różnic w spójną tkankę społeczną. Skuteczne zaangażowanie w konteksty wielokulturowe obejmuje tworzenie przestrzeni, w których celebruje się ekspresję kulturową i promuje dialog międzykulturowy.

W środowiskach edukacyjnych zaangażowanie społeczności ma kluczowe znaczenie dla tworzenia wspierających i włączających przestrzeni do nauki. Szkoły i uniwersytety to nie tylko miejsca nauczania akademickiego, ale także centra interakcji społecznych. Angażowanie uczniów, rodziców, edukatorów i lokalnych interesariuszy w proces edukacyjny prowadzi do bardziej całościowych i skutecznych efektów edukacyjnych.

Znaczenie zaangażowania społeczności rozciąga się na wiele kontekstów, z których każdy wymaga dostosowanych strategii szanujących i wykorzystujących charakterystykę danego obszaru. Niezależnie od tego, czy chodzi o obszary miejskie czy wiejskie, środowiska wielokulturowe, środowiska edukacyjne, czy też podczas eliminowania dysproporcji i kryzysów społeczno-gospodarczych, skuteczne zaangażowanie społeczności sprzyja współpracy, włączeniu społecznemu i zrównoważonemu rozwojowi. Dostosowując podejście do zaangażowania do specyfiki każdego kontekstu, możemy stworzyć bardziej odporne, tętniące życiem i sprawiedliwe społeczności.

4. Opis Metody

4.1. **Fundacja Strefa:** Strefy Aktywności Sąsiedzkiej (SAS)

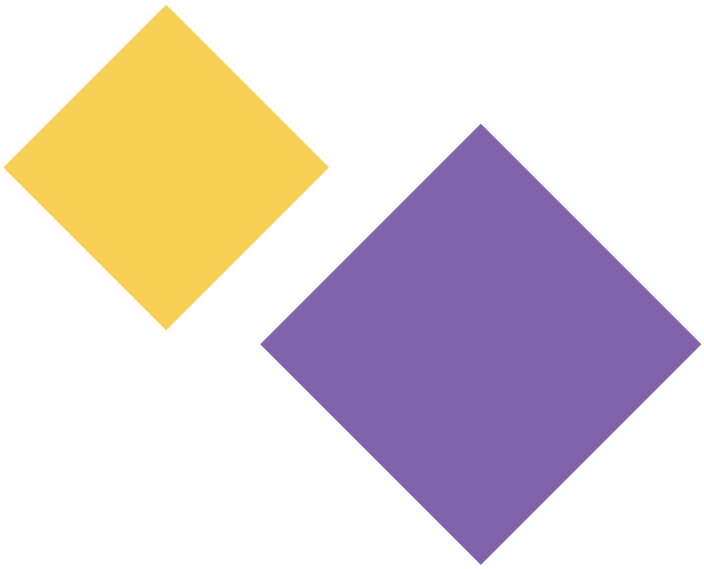
4.1.1. Opis

Wprowadzenie

SAS ma na celu zapewnienie społeczności lokalnej warunków do podejmowania inicjatyw oddolnych, wzmocnienie integracji i udostępnienie mieszkańcom przestrzeni do aktywnego wypoczynku w najbliższej okolicy. Biblioteki, będące u swej podstawy instytucjami opartymi na zaufaniu, dzieleniu się i dostępie do dóbr kultury, wydają się być idealnymi przestrzeniami do rozwijania potencjału kulturowego w środowisku lokalnym. Coraz częściej pełnią one rolę głównego miejsca spotkań sąsiedzkich, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, goszcząc wydarzenia, będąc miejscem otwartym, w którym mieszkańcy chętnie wyrażają swoje pomysły, co sprawia, że są idealne dla potrzeb idei SAS.

Funkcje w animacji. Kogo potrzebuje SAS?

Tworząc Strefę Aktywności Sąsiedzkiej warto zastanowić się nad rolą, jaką będą pełnić osoby powołane do jej prowadzenia oraz co kryje się pod pojęciami lider i animator.



Animatorzy

Animatorzy to osoby zatrudnione do pracy z mieszkańcami. Są świadomi na czym polega ich praca, znają procesy animacji, posiadają umiejętności pracy z ludźmi/grupami, są osobami komunikatywnymi, posiadają łatwość nawiązywania kontaktów itp.

W działaniach sąsiedzkich animatorzy są katalizatorem zmian opartych na wspólnej wizji, którą chce zrealizować społeczność. Rolą animatorów jest ułatwianie pracy w grupie. Gdy członkowie grupy podejmują decyzje, rolą animatorów jest organizowanie interakcji skutkujących wzrostem poczucia przynależności i komfortu w grupie a przez to wzrostem więzi. Animatorzy mobilizują ludzi do działania i pokazują, co można wspólnie osiągnąć. Wzmacniają jednostki i grupy, sugerują opcje, pomagają w realizacji inicjatyw i pomysłów społeczności.

Liderzy

Liderzy to osoby z grupy mieszkańców, pomysłodawcy, którzy motywują i przewodzą. Prowadzą grupę do celu i reprezentują ją na zewnątrz. To charyzmatyczne autorytety, których głosy często są decydujące. W grupie biorą odpowiedzialność za akcję i jej rezultaty. Liderzy nie tylko przedstawiają wizję, oni ją realizują. Charakterystyczne cechy lidera to dążenie do osiągnięcia celu grupy, zaangażowanie w proces, wdrażanie pomysłów i wytrwałość.

Proces animacji

Organizując Strefę Aktywności Sąsiedzkiej warto sięgnąć po kompetencje animatora. Warto mieć na uwadze cel – SAS to przestrzeń, w której mieszkańcy mają realizować własne inicjatywy, integrować się, budować i wzmacniać relacje sąsiedzkie. Warto porzucić nasze pomysły na temat tego, jakie powinno być tempo rozwoju grupy, jaka powinna być dynamika spotkań, do czego grupa powinna dążyć i jakie działania powinna podejmować.

Nie ma gotowych wzorców, według których można by zmierzyć, czy wszystko idzie pomyślnie, każde stosunki sąsiedzkie będą się rozwijać we własnym tempie, a poszczególni mieszkańcy będą angażować się w swoim rytmie i zakresie.

Pewna nieprzewidywalność w animowaniu działań sąsiedzkich może być dla animatorów fascynująca, ale czasami też frustrująca. Przyzwyczailiśmy się do projektów, w których naszą rolą jest z góry określić, a następnie zrealizować wskaźniki – ile spotkań się odbędzie, jak długo będą trwać, ile osób przyjdzie, co będą robić i jaka zmiana społeczna nastąpi.

W przypadku działań, które chcemy przekazać społeczności sąsiedzkiej, musimy być ostrożniejsi w tych założeniach. Nie możemy uważać sukcesu za pewnik, ani wtedy, gdy na początku wszystko idzie dobrze, ani wtedy, gdy na początku procesu nic nie wskazywało na to, że odniesiemy sukces animacyjny w danej społeczności.

Rola animatora w procesie

Pole działania animatorów polega na tworzeniu warunków do bezpośrednich spotkań sąsiedzkich, rozpowszechnianiu informacji o powstaniu SAS wśród różnorodnych grup mieszkańców, wreszcie motywowaniu do aktywnych działań na rzecz poprawy życia społecznego poprzez pokazywanie wizji ulepszeń i zachęcanie ludzi do ich realizacji.

Proces ten składa się z:

- Mobilizowania – wiarygodny facylitator, wierzący w sens inicjatyw sąsiedzkich, z łatwością przekona innych, że warto działać razem. W trakcie realizacji inicjatywy ludzie potrzebują wsparcia i entuzjazmu doświadczonej osoby.
- Dzielenia się doświadczeniami – wsparcie wiedzą i doświadczeniem nie powinno przytłaczać członków grupy, wskazane jest wybranie podstawowego zestawu wytycznych lub umówienie się na sesję pytań i odpowiedzi. Nadmiar wiedzy i zbyt duża pewność siebie wynikająca z bogatego doświadczenia mogą onieśmielać innych.
- Wzmacniania – pokazywania ludziom ich mocnych stron, uświadamiania im, ile pracy już wykonali, jak się rozwinęli i jaka jest wartość pracy, którą wykonali.
- Wyrównywania szans – zapewnienia środowiska osobom, które chcą się zaangażować, ale z jakiegoś powodu nie wierzą, że mogą to zrobić, zwracając uwagę na jednostki nieśmiałe, niepewne swoich kompetencji.
- Ewaluacji – animatorzy, choć towarzyszą działaniu, mają pewien dystans, co pomaga przeprowadzić grupę przez proces podsumowania i oceny - co się udało, a co wymaga poprawy. Warto wskazać obszary, w których mieszkańcy odnieśli sukces i zachęcić ich do celebrowania swoich osiągnięć.

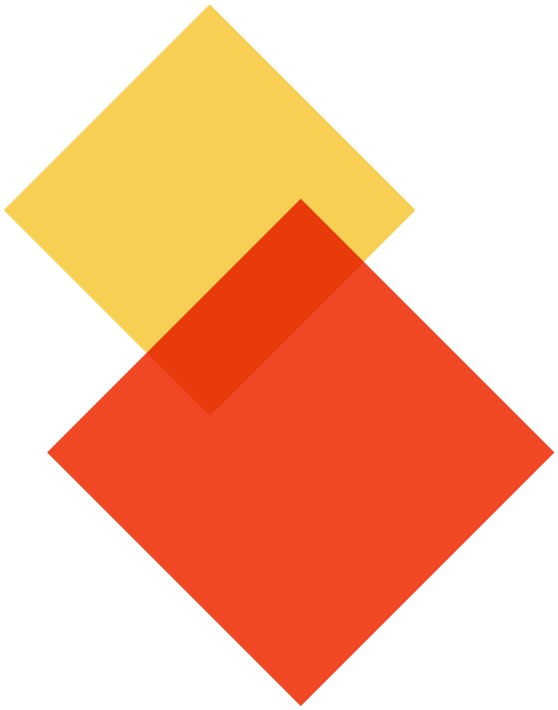
Jak zacząć?

Decydując się na utworzenie Strefy Aktywności Sąsiedzkiej, mając świadomość korzyści płynących z aktywizacji sąsiadów i wiedząc, na czym polega rola animatora, możemy przystąpić do działania. W zależności od tego, gdzie i z kim będziemy działać, dynamika grupy, cele, potrzeby, problemy i rezultaty pracy będą się różnić.

Przygotowanie

Niezależnie od tego, czy jesteś doświadczonym animatorem, czy nowicjuszem, ważne jest, aby być przygotowanym do prowadzenia animacji w społeczności sąsiedzkiej. Jeśli nie masz doświadczenia, pomocna może być praca w tandemie z członkiem zespołu — pozwala to na dzielenie się zadaniami, omawianie procesu i wspólne znajdowanie rozwiązań.

Warto zapoznać się z doświadczeniami praktyków ruchu sąsiedzkiego – w Internecie można znaleźć wiele publikacji, opisów zrealizowanych projektów, podręczników animacji kultury czy gotowych ćwiczeń integracyjnych i narzędzi wspierających.



Rozpoznanie obszaru – z kim i gdzie będziemy pracować.

Pracując w bibliotece, która zamierza utworzyć SAS, powinniśmy znać wiele osób, które będą ją współtworzyć – odbiorców naszej oferty kulturalnej, oddanych czytelników. Możemy się spodziewać, że niektórzy z nich zaangażują się lub wesprą nas w naszych działaniach informacyjnych – przekażą sąsiadom informację o nowej działalności biblioteki.

Co wiemy o środowisku, w którym będziemy pracować? Jaka jest jego historia, co się w nim obecnie dzieje i jakie osoby, instytucje i organizacje tu pracują? Jakie problemy dotykają tego obszaru?

Zebrana wiedza pozwoli nam lepiej zrozumieć grupę i dynamikę jej pracy. Kolejnym ważnym aspektem działań jest przekazywanie informacji. Najskuteczniejszą metodą jest bezpośrednia rozmowa i zaproszenie ludzi do działania.

W SAS często zaczynamy od zajęć warsztatowych i to właśnie na nie zapraszamy najbliższą społeczność. Kolejnym krokiem w pracy animacyjnej jest maksymalne wykorzystanie pierwszego spotkania. Warto skupić się na stworzeniu przyjaznej atmosfery, budowaniu zaufania i wdrażaniu idei, do której ludzie są zapraszani. Ważne jest, aby wszyscy mogli się widzieć, mieli szansę zabrać głos i nikt nie został pominięty. Zwiększy to udział i poczucie odpowiedzialności za przyszłe inicjatywy.

4.1.2. Zastosowanie

Przykładem tworzenia Strefy Aktywności Sąsiedzkiej jest SAS (Strefa Aktywności Sąsiedzkiej) utworzona przy Bibliotece Miejskiej Tatarak w Łodzi. O tym procesie opowiada Kamila Sińczak i Aleksandra Reszka - animatorki Fundacji STREFA.

"W dawno nieużywanym pawilonie handlowym otwarto Bibliotekę Tatarak. Przez lata okolica przyzwyczaiła się do widoku pustego budynku; ludzie parkowali przed nim samochody, młodzież ozdabiała go graffiti (często wulgarnym), a teren wokół porośnięty był chwastami. Stan ten trwał latami.

Biblioteka została zbudowana w tym miejscu od zera. Wnętrza zostały odnowione, a miejsce wyposażone w nowe meble i książki. Biblioteka została otwarta w grudniu 2021 roku. Mimo atrakcyjnej oferty i zaopatrzenia w nowy księgozbiór biblioteka nie cieszyła się dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców, co można wiązać z utrzymującymi się skutkami pandemii oraz faktem, że niewiele osób o niej wiedziało.

Pracę nad stworzeniem SAS rozpoczęliśmy w lutym 2022 roku. Pierwsze spotkania odbywały się wyłącznie z pracownikami biblioteki. Edukowaliśmy ich, czym jest SAS, jaka jest rola animatora społeczności, kim jest lider, jak nawiązywać kontakt z lokalnymi mieszkańcami i, co najważniejsze, jaka jest rola biblioteki jako miejsca, jako Strefy Aktywności Sąsiedzkiej. Podczas tych spotkań zwiedzaliśmy także okolicę, identyfikując zasoby i miejsca, w których gromadziła się społeczność, takie jak place zabaw czy lokalne targowiska. Zaplanowaliśmy pierwsze spotkania z mieszkańcami, rozpowszechnialiśmy informacje czytelnikom bibliotek i rozwiesiliśmy ulotki w miejscach ogólnodostępnych, np. na klatkach schodowych pobliskich bloków.

Na spotkaniach zapewnialiśmy ciepłe napoje i lekki poczęstunek. Ustawiliśmy krzesła w kręgu tak, aby każdy mógł poczuć się równie ważny i widzieć się nawzajem. Przed rozpoczęciem poprosiliśmy wszystkich, aby napisali swoje imię na naklejce i przykleili ją na ubraniu. Zwracanie się do siebie po imieniu skracało dystans i wzmacniało poczucie zażyłości. Każde spotkanie miało na celu przyciągnięcie uczestników czymś atrakcyjnym, na przykład warsztatem kreatywnym, rękodzielniczym, artystycznym, a nawet stolarskim. Na początku każdych warsztatów siadaliśmy w kręgu, a bibliotekarze przedstawiali się jako gospodarze przestrzeni, zawsze podkreślając, że biblioteka jest dla wszystkich, że to miejsce, w którym mogą odbywać się różne spotkania, a nie tylko wypożyczanie książek. Następnie animator społeczności przejmował inicjatywę, krótko się przedstawiając i zapraszając uczestników do tego samego. Ważne jest, aby nie wywierać na nikogo presji, zwłaszcza na tych, którzy biorą udział w wydarzeniu po raz pierwszy – jeśli chcą opowiedzieć więcej o sobie, to świetnie, jeśli podają tylko swoje imię, to też w porządku.

Dobrym narzędziem do gromadzenia pomysłów na działania, warsztaty lub spotkania jest „Pudełko marzeń", opisane w sekcji 5.1. Pamiętam, że na pierwsze spotkanie przyszło bardzo dużo młodych ludzi w wieku 13-15 lat. Czytanie pomysłów ze skrzynki życzeń sprawiło wiele radości. Jedną z propozycji był... kot w bibliotece. Wiele osób zgodziło się, że wspaniale byłoby pogłaskać kota, siedząc w fotelu i czytając. Pomysł spotkał się z powszechną aprobatą i gdyby nie nocny system alarmowy w bibliotece, prawdopodobnie zostałby wdrożony.

Każde spotkanie kończyło się ustaleniem daty kolejnego, by ostatecznie opracować stały harmonogram. Z każdym spotkaniem przychodziło coraz więcej osób. Może się jednak zdarzyć, że pojawi się tylko jedna osoba – jest to część procesu. Musimy pamiętać, że na frekwencję może mieć wpływ wiele czynników, na które nie mamy wpływu. Niektórzy przyszli tylko raz, inni przestali przychodzić na jakiś czas, ale wrócili później. Stopniowo nawiązały się relacje, ludzie zaczęli się poznawać na ulicach i spotykać poza zaplanowanymi sesjami. Zaczęła powstawać mikrospołeczność.

Gdy zbliżało się lato, uwaga skupiła się na zielonym terenie za biblioteką, który był w opłakanym stanie. Podczas spotkań omawialiśmy pomysły, jak przekształcić go w relaksującą przestrzeń na świeżym powietrzu. Wspólnie z sąsiadami, czytelnikami bibliotek i personelem zaplanowaliśmy akcję, przydzielając zadania, projektując ogród i budując meble z drewnianych palet. Zorganizowano warsztaty krawieckie, których celem było wykonanie poduszek do drewnianych siedzisk. Przygotowano wniosek projektowy, który w 2022 roku został złożony w Programie Mikro-grantów Miasta Łodzi. Dofinansowanie dla inicjatywy zdobyła nieformalna grupa „Dzicy Ogrodnicy", która dodała jej nowego zastrzyku energii i motywacji do realizacji planów.

Małgorzata Sobczak, dyrektor Biblioteki Miejskiej Tatarak, jako przełomowy moment wspomina utworzenie strefy relaksu: „Idąc za pomysłami mieszkańców, stworzyliśmy przestrzeń do relaksu. Budowa mebli okazała się zajęciem, które przykuło uwagę ludzi: Ludzie lubią angażować się w projekty przynoszące wymierne i widoczne rezultaty.

W dzisiejszych czasach rzadko mamy możliwość realizacji projektów DIY, a gdy tylko nadarzy się okazja, okazuje się, że jest to relaksujący i przyjemny sposób na wspólne spędzenie czasu." (Dokumentacja inicjatywy znajduje się pod następującym linkiem: https://opus.org.pl/wersja-robocza-36277.)

„Zapewnienie środków na projekt było znaczącym krokiem dla społeczności- był to sukces, który zaszczepił poczucie mocy sprawczej. Ktoś z zewnątrz docenił i nagrodził nasz pomysł, co zmotywowało ludzi do większych marzeń i planowania przyszłych inicjatyw."

Zajęcia na świeżym powietrzu poza murami biblioteki przykuły uwagę przechodniów i sąsiadów, którzy wyglądali przez okna zaciekawieni zamieszaniem i hałasem. Zaczęli przyłączać się sąsiedzi, którzy nigdy nie uczestniczyli w spotkaniach w SAS – ktoś przechodzący zaoferował pomoc, inna osoba poszła do domu, aby przynieść brakujące narzędzie. Pamiętajmy, że różni mieszkańcy będą angażować się na różnych poziomach – niektórzy będą uczestniczyć tylko w jednym działaniu, które jest zgodne z ich zainteresowaniami, podczas gdy inni będą angażować się we wszystko. Dotyczyło to również Tataraka. Nawet ci, którzy uczestniczyli okazjonalnie odnieśli długotrwałe korzyści z SAS- mogli skontaktować się z osobą poznaną na zajęciach, poczuć się pewniej lub wziąć udział w wydarzeniach kulturalnych w pobliskich instytucjach. SAS najbardziej potrzebuje czasu: ważne jest, aby nie oczekiwać, że wszyscy będą angażować się w równym stopniu lub w tym samym tempie.

Stolarstwo i ogrodnictwo nie były jedynymi zajęciami odbywającymi się w SAS. Małgorzata Sobczak wymienia jeszcze inne: „zajęcia plastyczne dla początkujących, warsztaty oddechowe dla zapracowanych, rekreacja artystyczna dla dorosłych, gry planszowe... Czy były jakieś wyzwania? Oczywiście, że tak.

Psycho-onkolożka zwróciła się do biblioteki z pomysłem zorganizowania bezpłatnych sesji dla pacjentów chorych na raka i ich rodzin. Choć miała duże doświadczenie i wiedzę, którymi chciała się podzielić, niestety nie było zainteresowania. Sytuacja była trudna, ale po przeanalizowaniu sytuacji zdecydowaliśmy, że spróbujemy ponownie w przyszłości. Być może sąsiedzi potrzebują więcej czasu, aby otworzyć się na taki temat, a może należy przebudować formułę sesji lub inaczej ją zakomunikować. Ważne jest, aby nie zostawiać sąsiada lub członka społeczności samego, gdy napotykają trudności – dzięki temu nie tracą motywacji do angażowania się w działania na rzecz innych. Każdy, kto prowadził sesję, ma listę drobnych niepowodzeń – ważne jest, aby wyciągnąć z nich wnioski, nie poddawać się i próbować dalej.

Działalność społeczna zakorzeniła się głęboko w Strefie Aktywności Sąsiedzkiej w Bibliotece Tatarak, a spotkania społeczności kontynuowane były nawet po oficjalnym zakończeniu projektu.

Ciekawostka: Odwiedzając Bibliotekę Tatarak, aby wypożyczyć książkę, zauważyłem błąkającego się rudego kota. Zapytałem, skąd się wziął. Powiedziano mi, że to „kot z biblioteki". A co z systemem alarmowym? Ktoś zbudował dla kota mały domek w ogrodzie społecznościowym i tam śpi. Sąsiedzi go karmią, a czasami czytelnicy bibliotek przynoszą saszetki z jedzeniem i zabawki, aby bibliotekarze mogli mu je podarować. Świetnie!"

4.2. **Initiative - Centre For Education**: Metoda Storytellingu dla Migrantów i Społeczności Lokalnych

4.2.1. Opis

Metoda Storytellingu Dla Migrantów i Społeczności Lokalnych to technika angażująca społeczność, zaprojektowana w celu wypełnienia luk między różnymi grupami kulturowymi poprzez wspólne opowieści. Metoda ta polega na dzieleniu się przez migrantów i mieszkańców osobistymi historiami, co sprzyja wzajemnemu zrozumieniu, empatii i integracji społecznej. Koncentrując się na indywidualnych doświadczeniach, podkreśla ona wspólne doświadczenia ludzi, przy jednoczesnym poszanowaniu różnic kulturowych. Takie podejście nie tylko pomaga w integracji migrantów ze społecznością lokalną, ale także wzmacnia tkankę społeczną, promując włączenie i redukując bariery kulturowe.

W Europie storytelling okazał się szczególnie skuteczny w programach integracji migrantów. Badania wskazują, że storytelling tworzy bezpieczną przestrzeń do dialogu, umożliwiając migrantom wyrażenie swojej tożsamości i doświadczeń, podczas gdy lokalni mieszkańcy zyskują wgląd w wyzwania i wkład przybyszów. Metodę tę zastosowano w kilku krajach europejskich, szczególnie na obszarach miejskich ze znaczną populacją migrantów, w celu zbudowania społeczności włączających. Storytelling wykorzystuje wrodzoną ludzką zdolność do odnoszenia się do osobistych historii i uczenia się na ich podstawie oraz podkreśla wspólny doświadczenia ludzi, a równocześnie akceptuje różnice kulturowe. Celem nie jest tylko storytelling, ale stworzenie przestrzeni, w której ludzie mogą słuchać, łączyć się i zastanawiać nad podobieństwami i różnicami swoich doświadczeń.

Kluczowe aspekty metody storytellingu obejmują:

- Osobiste opowieści: zachęcanie uczestników do dzielenia się osobistymi anegdotami, wydarzeniami z życia lub tradycjami kulturowymi, które są dla nich znaczące.
- Aktywne słuchanie: Sesje storytellingu obejmują nie tylko opowiadanie, ale także słuchanie, co promuje empatię i zrozumienie wśród uczestników.
- Facylitacja: Facylitator często pomaga kierować procesem storytellingu, zapewniając środowisko pełne szacunku i akceptacji.
- Refleksja: Po podzieleniu się historiami zachęca się uczestników, aby zastanowili się nad doświadczeniami i omówili wszelkie zdobyte spostrzeżenia, co sprzyja pogłębianiu więzi oraz zrozumieniu.

4.2.2. Zastosowanie

Szeroka gama ćwiczeń warsztatowych ze storytellingu jest wszechstronna i może być skutecznie wykorzystywana w różnych grupach, dzięki czemu posiada uniwersalne zastosowanie w każdej społeczności. Niektóre podstawowe cechy storytellingu obejmują:

- Wspólne doświadczenia: Storytelling sprzyja integracji, zachęcając zarówno mieszkańców, jak i migrantów do dzielenia się osobistymi doświadczeniami, budując empatię i głębsze zrozumienie drugiej strony.
- Wymiana kulturowa: Storytelling podkreśla różnorodne dziedzictwo kulturowe migrantów i mieszkańców, zwiększając wzajemny szacunek.
- Budowanie społeczności: Storytelling działa jako pomost wzmacniający relacje, tworząc poczucie przynależności i budując zaufanie między różnorodnymi grupami.
- Wzmacnianie: Storytelling daje głos grupom marginalizowanym, umożliwiając im dzielenie się swoją perspektywą i doświadczeniami, promując w ten sposób zaangażowanie jednostek i włączenie.
- Przełamywanie stereotypów i uprzedzeń: Storytelling podważa stereotypy i uprzedzenia, humanizując zarówno mieszkańców, jak i migrantów poprzez osobiste historie, co umożliwia prawidłowe postrzeganie i szacunek wobec drugiej strony.
- Nauka języków: Storytelling może być stosowany jako nieformalna metoda nauki języków i wymiany poglądów, pomagająca migrantom w integracji ze społecznością lokalną, przy jednoczesnym zachowaniu języka ojczystego.

- Rozwiązywanie konfliktów: Storytelling pomaga w mediacji konfliktów, oferując różne perspektywy, umożliwiając obu stronom wyrażenie swoich doświadczeń i znalezienie wspólnej płaszczyzny porozumienia.
- Edukacja i świadomość: Storytelling edukuje mieszkańców w temacie realiów migracyjnych i pomaga podnosić świadomość wyzwań stojących przed migrantami, promując postawy integracyjne.

W celu skutecznego włączenia metody storytellingu do działań i projektów mających na celu integrację migrantów ze społecznością lokalną, niezbędne jest ustrukturyzowane, ale elastyczne podejście.

Oto jak można je osiągnąć:

1. Warsztaty i Kręgi Storytellingu:

- Zorganizuj warsztaty storytellingu, podczas których zarówno migranci, jak i lokalni mieszkańcy będą mogli się spotkać, aby podzielić się swoimi osobistymi historiami. Mogą to być nieformalne sesje w domach kultury, bibliotekach lub szkołach.
- Ułatwiaj dyskusje w małych grupach, podczas których zachęca się uczestników do dzielenia się historiami o swoim życiu, podróżach, tradycjach kulturowych lub doświadczeniach związanych z migracją.
- Stwórz bezpieczną przestrzeń, w której uczestnicy będą mogli swobodnie dzielić się wrażliwymi fragmentami swoich doświadczeń bez oceniania.
- Przykład: Kręgi storytellingu, w których każdy uczestnik przynosi przedmiot lub fotografię, która reprezentuje ważny moment w jego życiu. Może to służyć jako punkt wyjścia do storytellingu i pomóc przełamać lody.

2. Programy wymiany kulturowej:

- Włączaj storytelling do programów wymiany kulturowej, w ramach których migranci i lokalni mieszkańcy angażują się w dialog na temat swojego pochodzenia.
- Storytelling można wykorzystać do przedstawienia tradycji kulturowych, festiwali lub zwyczajów rodzinnych, umożliwiając uczestnikom wyjście poza stereotypy i uprzedzenia oraz głębsze zrozumienie dziedzictwa innych osób.
- Przykład: Organizacja „Nocy Dziedzictwa Kulturowego", podczas której migranci dzielą się historiami o festiwalach w swoim kraju, a lokalni mieszkańcy dzielą się tradycjami ze swojej własnej kultury.

3. Międzypokoleniowe i międzykulturowe Projekty Storytellingu:

- Stwórz możliwość międzypokoleniowego storytellingu, podczas którego starsi migranci będą mogli dzielić się swoimi doświadczeniami życiowymi z młodszymi członkami społeczności, pomagając zarówno w przezwyciężaniu podziałów pokoleniowych,

jak i kulturowych.

- Zaangażuj lokalne szkoły lub grupy młodzieżowe, zachęcając uczniów do poznawania migracji poprzez historie lokalnych imigrantów. Pomoże to zwiększyć empatię i zrozumienie wśród młodych ludzi oraz pomóc w integracji migrantów z szerszą społecznością.
- Przykład: projekt szkolny, w ramach którego uczniowie przeprowadzają wywiady z rodzinami imigrantów na temat ich podróży, tworząc książkę lub projekt multimedialny, w którym dzielą się tymi historiami z szerszą społecznością.

4. Publiczne wydarzenia związane ze storytellingiem:

- Organizuj publiczne wydarzenia związane ze storytellingiem, otwarte dla całej społeczności, oferując migrantom i mieszkańcom platformę do dzielenia się swoimi doświadczeniami w bezpiecznej atmosferze.
- Wydarzenia te mogą być częścią festiwali kulturalnych lub samodzielnymi wydarzeniami mającymi na celu promowanie integracji i budowania społeczności.
- Przykład: wydarzenie polegające na storytellingu zatytułowane „Podróże Nadziei", podczas którego migranci i lokalni mieszkańcy dzielą się historiami na temat pokonywania wyzwań i odnajdywania poczucia przynależności.

5. Storytelling jako narzędzie do nauki języków:

- Włączanie storytellingu do programów nauki języków dla migrantów. Dzielenie się osobistymi historiami w lokalnym języku pomaga migrantom doskonalić umiejętności językowe, a jednocześnie umożliwia mieszkańcom wysłuchanie ich doświadczeń.
- Nieformalny charakter storytellingu może zmniejszyć presję związaną z formalną nauką języka i stworzyć bardziej zrelaksowane, wspierające środowisko do praktyki językowej.
- Przykład: lokalna kawiarnia językowa, w której migranci ćwiczą mówienie w lokalnym języku, opowiadając historie ze swojego życia, a miejscowi przekazują informacje zwrotne i wsparcie.

6. Cyfrowy Storytelling:

- Korzystaj z platform cyfrowych, aby tworzyć nagrania wideo lub audio historii migrantów, które można udostępniać w Internecie. Mogą one dotrzeć do szerszego grona odbiorców i pomóc rozwiać mity lub błędne przekonania na temat migrantów w danej społeczności.
- Migranci mogą nagrywać swoje historie w swoim ojczystym języku z napisami lub tłumaczeniami, dzięki czemu miejscowi mogą zrozumieć i docenić ich podróż z równoczesnym zachowaniem ich tożsamości kulturowej.
- Przykład: projekt „Voices of Migration", w ramach którego historie migrantów są udostępniane w mediach społecznościowych wraz z wizualną reprezentacją ich doświadczeń.

7. Integracja z Projektami Społecznościowymi:

- Włączanie storytellingu do szerszych projektów rozwoju społeczności. Na przykład, podczas inicjatyw na rzecz poprawy stanu sąsiedztwa lub publicznych projektów artystycznych można zorganizować sesje storytellingu, podczas których migranci i lokalni mieszkańcy współpracują i dzielą się swoimi doświadczeniami, jednocześnie realizując wspólny cel.
- Przykład: publiczny projekt muralu, w ramach którego mieszkańcy i migranci współtworzą mural przedstawiający różnorodność społeczności z towarzyszącymi warsztatami storytellingu, podczas których uczestnicy wyjaśniają symbolikę muralu.

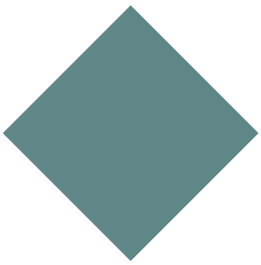
Storytelling jest wysoce przystosowalną i skuteczną metodą integracji migrantów ze społecznościami lokalnymi. Tworząc możliwości dialogu, wymiany kulturowej i nawiązania osobistych więzi, Storytelling sprzyja rozwojowi empatii, zmniejszaniu barier i wzmocnieniu społeczności. Dodane do warsztatów, wydarzeń publicznych i projektów społecznych staje się ono potężnym narzędziem do budowania silniejszych, bardziej zintegrowanych społeczności.

4.3. **Center Spirala - Center of Selfmobility:** Doktryna SEL-coachingu

4.3.1. Opis

Tło kontekstowe

Zdolność do posiadania „samowiedzy", wiedzy o sobie, jest najbardziej charakterystyczną cechą istot ludzkich w porównaniu z innymi gatunkami. Wezwanie Sokratesa „poznaj siebie" jest dziś bardziej aktualne niż kiedykolwiek w najnowszej historii ze względu na przyspieszone zjawiska zmian we współczesnym społeczeństwie zachodnim, zwłaszcza w ciągu ostatnich dwóch dekad. Jednostki konfrontują się dziś z transformacją współczesnego społeczeństwa zachodniego w tzw. społeczeństwo płynne (Zygmunt Bauman 2002, Umberto Galimberti 2015, Umberto Eco 2018). To płynne społeczeństwo można rozpoznać na zewnątrz po wielu złożonych zjawiskach i trendach: osłabieniu tradycji kulturowych i religijnych, niższości państwa narodowego w wyniku globalizacji, relatywizacji tożsamości zawodowej, deflacji rzeczywistości kosztem wirtualności (Jean Baudrillard 1999), relatywizacji dorosłości jednostki we współczesnym społeczeństwie, pomieszania tożsamości w obszarze ciała fizycznego jednostki (Daniel Estulin 2014), zmniejszenia znaczenia cnót humanizmu w związku z nadchodzącym dataizmem (Yuval Noaha Harari, 2017). Niniejsze przejawy płynnego społeczeństwa osłabiają siłę kotwic tożsamości współczesnego człowieka. Niewystarczająca dbałość o samowiedzę ma również konsekwencje dla zaangażowania w



społeczność lokalną lub inną. Doktryna SEL-coachingu (zwana dalej SEL-coachingiem) stara się podejść do kwestii samowiedzy holistycznie, podkreślając, że samowiedza nie dotyczy wyłącznie naszego ewoluującego „ja" w zakresie identyfikacji i realizacji naszych zainteresowań i motywów, potencjałów, talentów i darów, zdolności, wartości i przekonania, kompetencji oraz umiejętności, czyli określonego „ja", danego nam od urodzenia (płeć, rasa, narodowość, społeczność, subkultura, rodzina itd.). Oprócz tych dwóch dominujących i lepiej znanych wymiarów naszego Ja, Ja zdefiniowanego i Ja ewoluującego, SEL-coaching, szczególnie w związku z pojawieniem się płynnego społeczeństwa oraz mieszaniem się rzeczywistości fizycznej z wirtualną, odkrywa i zwraca uwagę na inny wymiar naszego Ja, tak zwanego transcendującego Ja. Ten ostateczny wymiar naszego „ja", nawiązuje do zagadnień samorealizacji i dobrze znanego filozoficzno-psychologiczno-religijnego wyrażenia „tu i teraz" i ma na celu skupienie uwagi na indywidualnym panowaniu nad czasem w celu osiągnięcia spokoju ducha.

Podstawy metodologiczne

SEL-coaching opiera się metodologicznie na Modelu Myślenia o Samo-mobilności, który został opracowany jako synteza różnych działań o tematyce społecznej lub humanistycznej

w latach 2001-2007 w Center Spirala (Center Spirala, 2007). Jako model Samo-zmienność składa się z czterech elementów składowych: potencjału, misji, wizji i pytania przewodniego (ten element to rodzaj istotnego pytania, które stale pojawia się w naszej głowie, związanego na przykład z sukcesem, pieniędzmi, satysfakcją, szczęściem lub jakikolwiek innym zagadnieniem). Samo-zmienność ilustruje zdolność jednostki do zidentyfikowania, a następnie realizacji swojego potencjału, misji, wizji lub głównego pytania, lub bardziej abstrakcyjnie, symbolizuje jednostkę, która myśli własnymi myślami i podąża własną drogą. Opiera się na dwóch filarach, z których pierwszy podkreśla znaczenie przeprogramowania myślenia jednostki, przy założeniu, że jako jednostki często przyjmujemy (bardziej nieświadomie) promowane zewnętrznie poglądy na temat tego, co to znaczy mieć potencjał, misję lub wizję, odnieść sukces, osiągnąć satysfakcję lub szczęście, a przyjęte poglądy błędnie traktujemy jako własne. Drugi filar samo-mobilności utrzymuje, że przeprogramowanie naszego myślenia (lub odnalezienie naszej prawdziwej istoty po etapie przeprogramowania) można osiągnąć jedynie poprzez wywołanie wglądu w ramach tak zwanego „myślenia wnikliwego" (Center Spirala, 2007). Ten typ myślenia wnikliwego zachodzi w odwrotnej kolejności niż inne sposoby myślenia jednostki, tak że jednostka najpierw uzyskuje wgląd, a następnie odpowiednio go werbalizuje (Ash i in. 2012, Klemm, 2014, Sotto, 2007: 51-54). Próby wywołania zamieszania w umyśle jednostki, aby zachęcić do tego rodzaju wnikliwego myślenia, nie są nowe. De Bono (2006) zachęca chętnych do tego rodzaju mentalnego zamętu poprzez myślenie lateralne. Elementarna, starożytna forma tego procesu to sokratejska majeutyka, metoda zadawania pytań, która w swojej fazie energetycznej celowo wywołuje u jednostki opór jako próbę „zawstydzenia umysłu" (Sloterdijk, 1996). Dobrze znane i obecne w filozofiach Wschodu są koany buddyjskie zen, które są również używane do wytrącenia jednostki z równowagi w strefie logicznego myślenia (Heine i Wright, 2000).

Różnorodność ludzkich nastawień

W ramach pierwszego filaru samo-mobilności SEL-coaching zajmuje się elementami samodzielnej mobilności poprzez cztery różne nastawienia (Bezwładność, Od- Programowanie, Esencja i Aktywacja – ang. I.D.E.A.). SEL-coaching stoi na stanowisku, że stan umysłu jednostki najprawdopodobniej mieści się w pierwszym, inercyjnym sposobie myślenia, co oznacza, że taki nastawiony sposób myślenia jest napędzany głównie przez narzucone z zewnątrz poglądy i wzorce dotyczące realizacji potencjału, wizji lub misji jednostki, lub też inne kwestie poruszane w kontekście ruchu. Jako ostatni element samo-mobilności. SEL-coaching podkreśla, że jednostka musi podjąć silny wysiłek myślowy, aby wydostać się z tego inercyjnego sposobu myślenia i zbliżyć się do sposobu myślenia innych ludzi poprzez wzmocnienie własnego krytycznego myślenia.

Faza bezwładności

SEL-coaching przyjmuje inne podejście niż coaching bezpośrednio pomagający klientowi

w osiągnięciu konkretnych celów w danym obszarze. W przeciwieństwie do tego, SEL-coaching próbuje wraz z jednostką (jako klientem) zbadać, czy stojące przed nią wyzwania są jej własnymi wyzwaniami. Aby to sprawdzić, SEL-coaching delikatnie cofa klienta w kierunku przeprogramowania zachowania myślowego.

Faza deprogramowania

SEL-coaching przeprowadza jednostki (jako klientów lub uczestników) przez proces kwestionowania czterech elementów samo-mobilności na czterech poziomach (jak, gdzie, co, w jaki sposób). Faza ta prowadzi jednostkę do wglądu w to, w jaki sposób czynniki zewnętrzne, często nieświadomie, wpływają na nasze zachowania myślowe w społeczeństwie. Po tym procesie zadawania pytań coach/trener ocenia (w przypadku pracy z klientem indywidualnym), czy klient jest gotowy na przejście do kolejnej fazy, czyli poszukiwania swojej esencji. Ta faza może również obejmować coaching dla różnych grup uczestników, aby uświadomić im, w jaki sposób ich zachowanie myślowe jest potencjalnie zaprogramowane i dlaczego należy je przeprogramować.

Faza esencji

Poszukiwanie przez Klienta istoty jednego z czterech elementów samo-mobilności wiąże się z dwoma kolejnymi wyzwaniami. Po pierwsze, klient musi uzyskać wgląd w osobiste znaczenie niektórych elementów samo-mobilności. Po zdobyciu tego wglądu klient staje przed kolejnym wyzwaniem (np. własną wizją), które jest dla niego identyfikowane jako najważniejszy element. Obydwa rodzaje wglądu należy osiągnąć poprzez wnikliwe myślenie. Ta faza jest najbardziej nieprzewidywalna, ponieważ coach nie może naciskać na klienta, aby przyspieszył proces zdobywania niezbędnych informacji. Jest to zatem przedłużająca się faza, obejmująca więcej sesji coachingowych, podczas której coach może zaoferować klientowi dalsze wyjaśnienia na temat elementów samo-mobilności, cierpliwie czekając, aż klient uzyska niezbędne spostrzeżenia. Gdy to nastąpi, SEL-coaching wchodzi w ostatnią, czwartą fazę aktywacji. Ta faza esencji może mieć również charakter edukacyjny i jest wykorzystywana w przypadku większych grup uczestników, aby uczyć ich o logice esencji w odniesieniu do elementów samo-mobilności..

Faza aktywacji

SEL-coaching spełnia tu klasyczną rolę coachingową, wspierając klienta w realizacji jego zidentyfikowanej istoty. Jeśli klienci potrzebują na tym etapie bardziej konkretnej interwencji coachingowej (np. sprzedaż, rodzicielstwo, przejście na emeryturę, prezentacje, wystąpienia publiczne itp.), powinni poszukać konkretnego coacha. Konkretne kroki pomiędzy czterema fazami procesu SEL-coachingu nie zawsze są zgodne z logiką liniową (tj. klient i coach mogą wejść w kolejną fazę, zanim klient w pełni wyjaśni poprzednią fazę). Dzieje się tak dlatego, że proces coachingowy trwa stosunkowo długo, a klienta nie zawsze stać na uzyskanie pełnego wglądu w swoją sytuację i nierobienie niczego pomiędzy, aby przetrwać. Jeśli jednak klient pomija jakiś krok pomiędzy fazami, musi być tego świadomy i jeśli to możliwe, powrócić do tego etapu procesu coachingowego.

4.3.2. Zastosowanie

SEL-coaching można stosować (w ramach coachingu, edukacji lub innych podejść) do rozwiązywania kwestii tożsamości, rozwoju, przywództwa, zmian, motywacji i humanistycznego sposobu myślenia, które bezpośrednio lub pośrednio odnoszą się do kwestii zaangażowania społecznego.

- Samopoznanie całości

SEL-coaching zapewnia holistyczne podejście do samoświadomości, aby pomóc jednostkom lepiej zrozumieć swoje miejsce w danej społeczności.

- Budowanie zrozumienia

SEL-coaching zachęca ludzi do ponownego przemyślenia pojęć i terminów w różnych kontekstach lub sytuacjach, aby osiągnąć lepsze zrozumienie pomiędzy zaangażowanymi stronami.

- Pokonywanie podejścia do zarządzania

SEL -coaching podkreśla potrzebę samo-przywództwa jako warunku bycia dobrym liderem i dodawania elementów przywództwa do zarządzania.

- Kreatywność i innowacyjność

SEL -coaching promuje kreatywność i innowacyjne praktyki, aby wyjść poza istniejące ścieżki i wzorce rozwoju.

- Motywacja i zmiana

SEL-coaching łączy motywację ze zmianą, wskazując, że prawdziwą zmianę w jakiejkolwiek jednostce najprawdopodobniej można osiągnąć poprzez uruchomienie wewnętrznej motywacji człowieka.

- Wyjaśnianie ludzkiego myślenia

SEL -coaching zapewnia całościowe zrozumienie ludzkich wzorców myślowych poprzez rozróżnienie wielu stylów i sposobów ludzkiego myślenia.

- Zarządzanie czasem

SEL - coaching zajmuje się kwestiami czasu na poziomie fizyczno-organizacyjnym i psychologicznym, aby pomóc jednostkom opanować ich własne zarządzanie czasem w złożonej rzeczywistości.

- Równoważenie rozwoju

Celem SEL - coachingu jest zrównoważenie rozwoju na każdym możliwym poziomie poprzez kwestionowanie istniejących wzorców rozwoju.

- Pogłębianie kompetencji miękkich człowieka w świecie sztucznej inteligencji

SEL-coaching ma na celu pogłębienie umiejętności miękkich człowieka i promowanie ludzkiej transcendencji poprzez świadome współistnienie z szybko rozwijającą się sztuczną inteligencją.

4.4. **Values, Virtues, Integrity Foundation:** Metody Sztuki Partycypacyjnej

4.4.1. Opis

Sztuka partycypacyjna to podejście do ekspresji artystycznej, która aktywnie angażuje członków społeczności w tworzenie, rozwój i/lub prezentację dzieła sztuki. W przeciwieństwie do tradycyjnych form sztuki, w których artysta jest jedynym twórcą, sztuka partycypacyjna kładzie nacisk na współpracę, zapraszając osoby z różnych środowisk do dzielenia się pomysłami, doświadczeniami i kreatywnością. Takie podejście przekształca proces artystyczny we wspólne doświadczenie, zacierając granice między artystą a publicznością oraz czyniąc sztukę bardziej dostępną i istotną dla społeczności.

Istotą sztuki partycypacyjnej jest jej inkluzyjność i różnorodność. Zapraszamy osoby z różnych środowisk, o zróżnicowanych umiejętnościach i perspektywach, co pomaga uzyskać bogatszy rezultat artystyczny. Projekty często odbywają się w przestrzeniach publicznych, takich jak parki, domy kultury lub ulice, dzięki czemu sztuka staje się częścią codziennego życia i jest dostępna dla wszystkich. Wspierając dialog i refleksję wśród uczestników, sztuka partycypacyjna zachęca do głębszego zaangażowania w kwestie społeczne, dzielenia się własnymi historiami i dziedzictwem kulturowym, promując empatię i wyższy poziom zrozumienia wśród społeczności.

W praktyce sztuka partycypacyjna jest potężnym narzędziem do angażowania grupy. Wzmacnia pozycję jednostek, dając im głos i moc sprawczą w kształtowaniu środowiska, co prowadzi do zwiększonej partycypacji obywatelskiej i dumy z lokalnej kultury. Dla przykładu, wspólne projekty murali pozwalają społecznościom wizualnie wyrazić wspólne wartości i historie, podczas gdy inicjatywy związane ze sztuką uliczną mogą przekształcić przestrzenie publiczne w tętniące życiem, kreatywne centra.

Sztuka partycypacyjna porusza także kwestie społeczne, zapewniając platformę dla zbiorowych poszukiwań i podnoszenia świadomości. Buduje ona i wzmacnia więzi społeczne, poczucie przynależności i solidarności wśród uczestników oraz promuje zaangażowanie obywatelskie. Ponadto oferuje ona możliwości edukacyjne, podczas których ludzie mogą nabywać nowe umiejętności, odkrywać ekspresję twórczą i zdobywać wgląd w różnorodne perspektywy kulturowe.

Poprzez rewitalizację przestrzeni publicznej, sztuka partycypacyjna zachęca do interakcji i promuje poczucie własności i zarządzania wśród mieszkańców. Niniejsze, oparte na współpracy, podejście często prowadzi do innowacyjnych rozwiązań dla wyzwań społecznych, ponieważ odwołuje się do zbiorowej kreatywności i wyobraźni uczestników. We wrześniu 2021 roku Fundacja VVI zorganizowała partycypacyjne wydarzenie artystyczne w Samokowie w Bułgarii, zapraszając obywateli do współtworzenia przyszłości swojego miasta i umieszczania swoich życzeń w pudełku i w aplikacji mobilnej. W centralnym parku Samokowa uczestnicy w każdym wieku i o różnym pochodzeniu mieli okazję rysować, grać na instrumentach i angażować się w twórcze zajęcia.

Sztuka partycypacyjna to metoda, która nie tylko tworzy sztukę, ale także buduje i wzmacnia społeczności. Angażowanie ludzi w proces artystyczny sprzyja zmianom społecznym, ekspresji kulturowej i wspólnemu rozwiązywaniu problemów, stając się cennym narzędziem poprawy życia społeczności.

4.4.2. Zastosowanie

Jednym z głównych zastosowań sztuki partycypacyjnej jest wzmacnianie pozycji społeczności. Poprzez zaangażowane w tworzenie dzieł sztuki publicznej, takich jak murale czy rzeźby, społeczności zyskują głos w kształtowaniu swojego otoczenia. Na przykład, społeczność sąsiedzka może współpracować z artystą przy tworzeniu muralu odzwierciedlającego jej historię i wartości, co wzmocni lokalną dumę i poczucie tożsamości. Takie projekty ugruntowują pozycję jednostek, czyniąc z nich aktywnych uczestników życia kulturalnego, a nie tylko biernych obserwatorów.

Sztuka partycypacyjna wykorzystywana jest także do rozwiązywania problemów społecznych. Dzięki kreatywnej współpracy społeczności mogą odkrywać i podnosić świadomość na temat stojących przed nimi wyzwań, takich jak nierówność, degradacja środowiska czy zdrowie psychiczne. Na przykład, społeczność może połączyć siły, aby stworzyć publiczną instalację podkreślającą wpływ zanieczyszczeń na lokalne drogi wodne. Nie tylko zwraca to uwagę na problem, ale także inicjuje dyskusję i motywuje do wspólnych działań w celu znalezienia rozwiązań.

Kolejnym praktycznym zastosowaniem jest budowanie więzi społecznych. Partycypacyjne projekty artystyczne często łączą ludzi z różnych środowisk, sprzyjając interakcjom, które w innym przypadku mogłyby nie wystąpić. Dobrym przykładem jest społeczny projekt szycia kołder, w ramach którego pojedyncze osoby przynoszą kwadratowe kawałki materiału przedstawiające ich osobiste historie lub dziedzictwo kulturowe. Proces wspólnego tworzenia kołdry wzmacnia więzi społeczne i sprzyja poczuciu przynależności wśród uczestników.

Ponadto sztuka partycypacyjna zapewnia możliwości edukacyjne. Oferuje ludziom praktyczny sposób uczenia się nowych umiejętności, od malarstwa i rzeźby po media cyfrowe i storytelling. Programy edukacyjne mogą angażować młodzież w tworzenie dzieł sztuki odzwierciedlających ich doświadczenia i aspiracje, zapewniając konstruktywną możliwość ekspresji i rozwoju osobistego. Dla przykładu, cyfrowe warsztaty storytellingu, podczas których członkowie społeczności dzielą się i dokumentują swoje historie życiowe, mogą służyć zarówno jako doświadczenie twórcze, jak i edukacyjne, zachowując lokalne historie i ucząc nowych umiejętności medialnych.

Sztuka partycypacyjna odgrywa również kluczową rolę w przekształcaniu przestrzeni publicznych. Społeczności zaangażowane w projektowanie i tworzenie instalacji artystycznych w parkach, na ulicach i innych wspólnych obszarach rewitalizują te przestrzenie i nasycają je poczuciem zbiorowej własności. Na przykład, projekt może polegać na zaprojektowaniu mozaikowych ławek dla lokalnego parku, zamieniając zwykłą przestrzeń w tętniące życiem i przyjazne miejsce spotkań. To nie tylko upiększa obszar, ale także zachęca do interakcji publicznych i silniejszego związania ze społecznością.

Ogólnie rzecz biorąc, sztuka partycypacyjna jest potężnym narzędziem zwiększania zaangażowania społeczności. Niezależnie od tego, czy wzmacnia pozycję jednostek, rozwiązuje problemy społeczne, buduje więzi, zapewnia edukację czy rewitalizuje przestrzenie, łączy ona ludzi, aby tworzyć sztukę odzwierciedlającą ich zbiorowe doświadczenia i aspiracje. Te wspólne projekty nie tylko przynoszą znaczące rezultaty artystyczne, ale także kształtują tkankę społeczności, czyniąc ją bardziej odporną i spójną.

5. Przykłady ćwiczeń

5.1. Strefy Aktywności Sąsiedzkiej

Ćwiczenie 1

Nazwa ćwiczenia Pudełko Marzeń

Typ	Burza mózgów, zaangażowanie grupy, generowanie pomysłów
Faza	Zbieranie i dzielenie się pomysłami
Wielkość grupy	Elastyczna (można je stosować w małych i dużych grupach)
Czas trwania	30 do 60 minut (w zależności od wielkości grupy)
Niezbędne materiały	Pudełko (np. pudełko na buty) z etykietą „Pudełko Marzeń", małe puste karteczki papieru (lub karteczki samoprzylepne), długopisy lub markery, duży arkusz papieru lub flipchart do zapisywania pomysłów

Opis

1. Przygotowanie:

- Wytnij otwór w górnej części pudełka, aby można było wrzucać do niego notatki.
- Oznacz pudełko dużą czcionką lub przymocuj kartkę z tytułem „Pudełko Marzeń".
- Przygotuj miejsce spotkania tak, aby wszyscy mogli się widzieć – ustaw krzesła w okręgu.
- Umieść „Pudełko Marzeń" w widocznym i dostępnym miejscu.

2. Generowanie pomysłów:

- Daj każdemu uczestnikowi małe, puste kartki i długopisy.
- Poproś uczestników, aby pomyśleli o działaniach, warsztatach, wydarzeniach lub zmianach, które chcieliby zobaczyć w sąsiedztwie.
- Zachęć wszystkich do zapisania każdego pomysłu lub potrzeby na oddzielnej kartce i wrzucenia jej do pudełka.
- Każdy uczestnik może przesłać tyle pomysłów, ile chce.

3. Przeglądanie pomysłów:

- Gdy wszyscy chętni uczestnicy włożą swoje pomysły do pudełka, prowadzący otwiera pudełko i odczytuje każdy pomysł na głos.
- Jeśli jakiś pomysł wzbudzi zainteresowanie i entuzjazm, zatrzymaj się na chwilę, aby omówić go z grupą.
- Pytania pomocnicze:
  - Czy inni członkowie grupy byliby zainteresowani tym pomysłem?
  - Co byłoby potrzebne, aby ten pomysł stał się rzeczywistością?
  - Jakie zasoby są niezbędne (np. materiały, ludzie, czas)?
  - Kto mógłby pomóc w realizacji tego pomysłu?
  - Kiedy byłby najlepszy czas na realizację tego pomysłu?

4. Rejestrowanie i rozwijanie pomysłów:

- Podczas dyskusji grupowej zapisz każdy pomysł na dużej kartce lub flipcharcie.
- Trzymaj pomysły w widocznym miejscu, umożliwiając uczestnikom dodawanie z czasem kolejnych myśli i komentarzy. Na przykład ktoś może dodać notatkę do pomysłu na warsztat stolarski: „Mogę przynieść wiertarkę – Kamila".

Uwagi	• Zapewnij przyjazne środowisko, w którym wszystkie pomysły są doceniane i brane pod uwagę. • Jako osoba prowadząca nie oceniaj pomysłów – nigdy nie wiesz, jak mogą się rozwinąć. • To ćwiczenie zachęca do wspólnego generowania pomysłów i kreatywnych sugestii. • Działania następcze mogą obejmować organizowanie i ustalanie priorytetów dla najbardziej wykonalnych lub popularnych pomysłów oraz planowanie dalszych kroków w celu ich wdrożenia.

Ćwiczenie 2

Nazwa ćwiczenia Mieszkańcy

Typ	Ćwiczenie z komunikacji międzykulturowej
Faza	Budowanie zespołu, wymiana kulturowa
Wielkość grupy	Minimum: 6 osób, maksimum: 20 osób
Czas trwania	30-40 minut
Niezbędne materiały	Nożyczki, taśma, papier, markery.

Opis

Ćwiczenie pomaga zrozumieć pracę animatorów w Strefie Aktywności Sąsiedzkiej. Pokazuje, jak działać, wchodząc do lokalnej społeczności. Jako animatorzy musimy nauczyć się słuchać, obserwować i szanować zasady społeczności.

1. Podziel uczestników na dwie równe grupy.
2. Grupy muszą znajdować się w dwóch różnych pomieszczeniach, aby nie mogły się słyszeć.
3. Jedna grupa to miejscowi, a druga to konstruktorzy.
4. Obie grupy mają osobne instrukcje, które muszą być wyjaśnione równocześnie.
5. Umożliw dyskusję grupową na temat różnorodności doświadczeń i reprezentowanych kultur, podkreślając wspólne tematy i unikalne różnice.
6. Podczas ćwiczeń obserwuj i rób notatki na temat zachowania grup (czy oceniają się nawzajem, jak podchodzą do siebie podczas ćwiczenia, jak się zachowują i rozmawiają ze sobą).
7. Pod koniec ćwiczenia zapytaj uczestników, jak czuli się podczas ćwiczenia, jak się czują po ćwiczeniu i skąd wzięły się ich zachowania i postawy.

INSTRUKCJE DLA KONSTRUKTORÓW

Jesteście konstruktorami w budowaniu mostów.

W wiosce, do której przybywacie, najbliższy most jest oddalony o tydzień.

Mieszkańcy często chorują. Nowy most skróci drogę do miasta do 2 godzin.

Twoim celem jest nauczenie mieszkańców, jak budować most.

Mieszkańcy są przyjaźni i znają twój język.

Za 30 (lub 15') minut nadejdzie pora deszczowa i nie będziesz w stanie zbudować mostu.

Możesz użyć: Nożyczek, taśmy, papieru i markerów.

Masz 15 minut na przeczytanie zasad.

Wszyscy natychmiast udają się do wioski.

Osiągniesz swój cel, gdy mieszkańcy zbudują most, aby mogli po nim przejść. Masz 30 (lub 15') minut, zanim nadejdzie pora deszczowa,

a budowanie będzie niemożliwe.

INSTRUKCJA DLA MIESZKAŃCÓW

Mieszkasz w wiosce pośrodku dżungli.

Dotarcie do najbliższego mostu zajmuje ci tydzień. Często dokuczają ci choroby. Chcesz i potrzebujesz mostu, który skróci podróż do miasta do 2 godzin.

Jesteś przyjazny i znasz język, którym posługują się konstruktorzy.

Twoja kultura jest bardzo stara i jesteś z nią głęboko związany.

Oto zasady:

1. Nie możesz zdradzić tradycji.
2. Nie możesz uścisnąć dłoni.
3. Masz swój własny rytuał powitania.
4. Jeśli chcesz coś powiedzieć komuś, musisz go dotknąć lub przytrzymać. Nie możesz rozmawiać z kimś bez kontaktu fizycznego. Jeśli ktoś chce porozmawiać z grupą ludzi, wystarczy dotknąć jednego członka grupy.
5. Jeśli ktoś łamie zasady, wszyscy inni wyrażają swoją dezaprobatę, kląskając językiem.
6. Jeśli ktoś złamie zasady lub tradycję trzy razy z rzędu, wszyscy pozostali mieszkańcy odwracają się do niego plecami i liczą do 30. Po tym czasie mieszkańcy nie mają już urazy.
7. Co 3 minuty podczas pracy wszyscy mieszkańcy odpoczywają w pozycji relaksującej. Masz to zaakceptować.
8. Nie możesz podejmować decyzji samodzielnie, jest to możliwe wyłącznie na spotkaniu.
9. Tylko jedna osoba - Dodo - może przekazywać decyzje.
10. Mężczyźni nie mogą dotykać nożyczek i taśmy, a kobiety nie mogą dotykać papieru i markerów.

Uwagi	Ćwiczenie pokazuje pracę animatorów ze społecznością lokalną. Miejscowi są społecznością lokalną, a konstruktorzy są animatorami. Ćwiczenie pomaga zrozumieć i pokierować, jak się zachowywać i co robić, wchodząc do nieznanej społeczności. Po ćwiczeniu uważnie posłuchaj, jak czuli się miejscowi i jak zachowywali się konstruktorzy. Odnieś to do pracy animatora pamiętając, że każde środowisko ma swoje własne zasady, tradycje i relacje.

Ćwiczenie 1

Nazwa ćwiczenia Mieszanka Fotografii

Typ	Ćwiczenie storytellingu, dzielenie się kulturą
Faza	Budowanie zespołu, wymiana kulturowa
Wielkość grupy	Od 4 do 30 osób
Czas trwania	20-40 minut, w zależności od wielkości grupy
Niezbędne materiały	Zdjęcia osobiste z albumów lub zdjęcia przedstawiające okolice zamieszkania uczestników, opcjonalnie: potrawy lub motywy reprezentujące ich kulturę

Opis

1. Poproś uczestników o przyniesienie kilku prywatnych zdjęć z albumów albo obrazków przedstawiających ich rodzinne miasto lub region. Mogą również dołączyć zdjęcia jedzenia lub innych elementów kulturowych.
2. Podziel uczestników na małe grupy po 4-6 osób.
3. W każdej grupie uczestnicy na zmianę dzielą się swoimi zdjęciami, opisując lokalizację, znaczenie zdjęcia oraz wszelkie osobiste historie lub informacje kulturowe z nim związane.
4. Zachęcaj członków grupy do zadawania pytań i angażowania się w dyskusje na temat każdego udostępnionego zdjęcia.
5. Po tym, jak wszyscy podzielą się swoimi zdjęciami w swoich małych grupach, zbierzcie się ponownie i zaproś wolontariuszy do podzielenia się ciekawą historią lub spostrzeżeniami kulturowymi, które wynieśli ze swojej grupy, z większą grupą.
6. Ułatw dyskusję na temat różnorodności doświadczeń i reprezentowanych kultur, podkreślając zarówno wspólne tematy, jak i różnice.

Uwagi	To ćwiczenie zachęca do głębszego zrozumienia pochodzenia każdego uczestnika i ułatwia wymianę kulturową. Pomaga pielęgnować więzi i doceniać różnorodność grupy. Pamiętaj, aby zachować pełną szacunku i otwartą atmosferę do dzielenia się osobistymi historiami.

Ćwiczenie 2

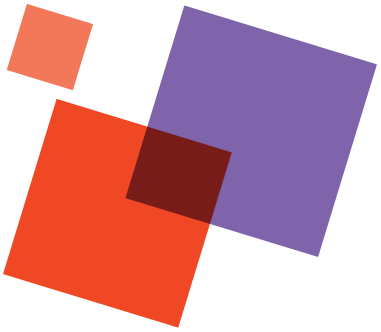
Nazwa ćwiczenia Sieć Skojarzeń

Typ	Ćwiczenie aktywujące pamięć, ćwiczenie świadomości osobistej
Faza	Tworzenie i dzielenie się historiami
Wielkość grupy	dowolna
Czas trwania	30 do 60 minut
Niezbędne materiały	Wystarczająca ilość długopisów i papieru

Opis

1. Poproś uczestników, aby dobrali się w pary i daj każdemu długopis i papier.
2. Poproś każdego uczestnika, aby napisał słowo związane z tematem na środku swojej kartki.
3. Uczestnicy zaczynają tworzyć sieć skojarzeń, zapisując słowa lub frazy, które przychodzą im na myśl wokół centralnego słowa i łącząc je liniami.
4. Każda osoba pomaga swojemu partnerowi, zadając pytania, aby zbadać powiązania między słowami.
5. W miarę rozszerzania się sieci pytający może dostrzegać wzorce lub powiązania i pytać o momenty lub wydarzenia z nimi związane.
6. Powiązania często prowadzą do historii, którą uczestnicy mogą dalej rozwijać.
7. Aby wyjaśnić metodę, zademonstruj ją na dużej kartce (flipchart) na przykładzie jednego uczestnika.
8. Chociaż preferowana jest praca w parach, uczestnicy mogą pracować indywidualnie, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Uwagi	To ćwiczenie może wywołać silne emocje, dlatego ważne jest, aby być gotowym zaoferować wsparcie, jeśli zajdzie taka potrzeba. Zachęca ono uczestników do eksplorowania głębokich osobistych spostrzeżeń, pomagając im kształtować i dzielić się znaczącymi historiami.



Ćwiczenie

Nazwa ćwiczenia Deprogramowanie zachowań myślowych jednostek

Typ	Coaching dla klienta indywidualnego Coaching dla grupy uczestników
Faza	Ćwiczenia należą do drugiej fazy deprogramowania w procesie SELcoachingu.
Wielkość grupy	Coaching dla klienta indywidualnego: 1 klient Coaching dla grupy uczestników: 10 - 50 +uczestników
Czas trwania	Coaching dla klienta indywidualnego: około 45-60 minut (w zależności od konkretnej sytuacji w procesie coachingowym, w jakim stopniu trener jest zmuszony do oferowania klientowi interwencji edukacyjnych na temat logiki ćwiczenia). Coaching dla grupy uczestników: około 120-180 minut (w zależności od wielkości grupy i w jakim stopniu trener musi edukować uczestników na temat logiki ćwiczenia).
Niezbędne materiały	Długopis dla klienta i uczestników Drukowany „Formularz Pracy" do wstawiania odpowiedzi dla klienta i uczestników Dokument z pytaniami i odpowiedziami na czterech poziomach oraz wyświetlanie odpowiednich odpowiedzi jest dostępny dla klienta lub uczestników na jeden z dwóch sposobów: • Trener używa prezentacji PowerPoint podczas ćwiczenia • Zainteresowane osoby mogą uzyskać dostęp do dokumentu za pośrednictwem tego LINKA.

Opis

Wytyczne, które należy wziąć pod uwagę w przypadku obu typów ćwiczeń:

- Pytania odbywają się na 4 poziomach (oferowanie pytań i odpowiedzi na temat elementów samo-zmienności; potencjału, misji, wizji i pytania napędowego).
- Klienci/uczestnicy wybierają odpowiedzi zgodnie z podanymi instrukcjami
- Odpowiedzi klientów/uczestników muszą być ściśle powiązane z ich rzeczywistą sytuacją
- Wszystkie cztery poziomy pytań są ściśle ze sobą powiązane (logika poprzedniego poziomu jest ściśle powiązana z logiką następnego poziomu - w tym sensie, że zrozumienie osiągnięte na jednym poziomie jest ściśle potrzebne do pomyślnego podejścia i poradzenia sobie z następnym poziomem).

Etapy ćwiczenia – Coaching dla indywidualnego klienta

1. Trener daje to ćwiczenie klientowi podczas sesji w ramach procesu coachingowego (bardziej prawdopodobne na początku procesu coachingowego, kiedy i zwłaszcza jeśli trener czuje, że klient podchodzi do swoich wyzwań nie zdając sobie sprawy, że jego zachowanie myślowe jest zbyt zaprogramowane, aby to zrobić).
2. Zajęcie się pierwszym poziomem pytań i zamknięcie go.
3. Krótki feedback od klienta (brak komentarzy trenera na temat udzielonego feedbacku).
4. Wyświetlenie prawidłowych wyników przez trenera (bez dodatkowych wyjaśnień).
5. Rozpoczęcie drugiego poziomu pytań (i tak dalej, aż do ostatniego czwartego poziomu pytań).
6. Klienci osiągają określoną liczbę punktów w ramach Formularza Pracy zgodnie ze swoimi odpowiedziami na proces pytań (od 0 do 40 punktów); więcej punktów oznacza prawdopodobnie lepsze zrozumienie przez klientów sposobu, w jaki ich zachowanie myślowe jest zaprogramowane w społeczeństwie.
7. Trener decyduje, czy udzielić wyjaśnień na temat struktury pytań, czy pozwolić klientom poczekać do następnej sesji, a następnie wyjaśnić logikę pytań w ćwiczeniu.
8. Trener ocenia, kiedy poszczególni klienci są wystarczająco świadomi swoich wzorców myślowych, zgodnie ze swoimi spostrzeżeniami w tym zakresie, na podstawie których proces SEL-coachingu przechodzi do następnej fazy poszukiwania prawdziwej istoty klienta.

Etapy ćwiczenia – Coaching dla grupy uczestników

1. Podzielenie uczestników na grupy 3-6 osobowe (w zależności od wielkości grupy).
2. Wprowadzenie i ukończenie pierwszego poziomu pytań.
3. Krótki feedback od uczestników (bez komentarzy trenera na temat udzielonych informacji zwrotnych).
4. Wyświetlenie prawidłowych wyników przez trenera (bez dodatkowych wyjaśnień).
5. Rozpoczęcie drugiego poziomu pytań i tak dalej, aż do ostatniego czwartego poziomu pytań (chociaż uczestnicy mają omówić proces pytań między sobą w mniejszych grupach, udzielają indywidualnych odpowiedzi związanych ze swoimi rzeczywistymi sytuacjami).
6. Uczestnicy osiągają określoną liczbę punktów w swoim Formularzu Pracy zgodnie ze swoimi odpowiedziami na proces zadawania pytań (od 0 do 40 punktów); więcej punktów oznacza prawdopodobnie lepsze zrozumienie przez uczestników sposobu, w jaki ich wzorce myślowe są programowane w społeczeństwie.
7. Przedstawienie wyjaśnienia, dlaczego zadawanie pytań jest tak ustrukturyzowane i co symbolizuje (możliwe również w trakcie procesu, w zależności od konkretnego kontekstu, sytuacji lub potrzeb).

Uwagi	Obydwa rodzaje ćwiczeń zachęcają i wspierają jednostki (zarówno klientów, jak i uczestników) do deprogramowania, w pewnym stopniu, ich samowiedzy o sobie, zgodnie z modelem Selfmobility Thinking. Taka logika deprogramowania służy wzmocnieniu świadomości jednostki, zwłaszcza interakcji między nią a społeczeństwem, na podstawie których taka jednostka może dostrzec swoje (współ-)relacje ze swoimi społecznościami z większą jasnością, co pozwala jej świadomie wybierać rodzaje zaangażowania społecznego.

Ćwiczenie 1

Nazwa ćwiczenia Malarz i Model

Typ	Sztuka partycypacyjna
Faza	Ćwiczenie budujące zespół
Wielkość grupy	Minimum: 8 osób, maksimum: 30-40 osób
Czas trwania	Około 15-40 minut (w zależności od wielkości grupy)
Niezbędne materiały	Podkładki z klipsem (jeden dla każdego uczestnika), kartki A4 (jeden dla każdej podkładki), wielokolorowe markery (wystarczająco dla wszystkich uczestników), krzesła (opcjonalnie), taśma.

Opis

Część pierwsza:

Prowadzący zaczyna od kilku słów na temat tego, jak postrzegają nas inni. Może wspomnieć, że w przeszłości artyści malowali portrety książąt i księżniczek, które często były wykorzystywane do wywierania wrażenia, a nawet aranżowania małżeństw między członkami rodziny królewskiej. Następnie prowadzący pyta uczestników, jak ich zdaniem wyglądają w oczach innych. Każdy uczestnik ma możliwość opisania, jak jego zdaniem postrzegają go inni. Jakie konkretne cechy lub szczegóły, ich zdaniem, zauważyliby inni? Czy martwią się tym, co inni mogą zobaczyć, czy nie? I czy są ciekawi, jak inni ich postrzegają?

Ta część aktywności powinna być poważna, stanowiąc przeciwwagę dla bardziej zabawnego segmentu, który nastąpi później. Prowadzący ma zachęcać uczestników do swobodnego wyrażania siebie bez martwienia się zbytnio o reakcje innych, a jednocześnie znajdując sposoby, aby bardziej powściągliwi uczestnicy czuli się komfortowo.

Część druga:

Prowadzący zaprasza uczestników do utworzenia dwóch kręgów – wewnętrznego i zewnętrznego. Oba kręgi powinny mieć równą liczbę uczestników. Jeśli liczba jest nieparzysta, prowadzący (lub jego asystent) dołącza do jednego z kręgów, aby wyrównać liczbę uczestników i stamtąd wydaje instrukcje.

Istnieją dwa sposoby utworzenia kręgów – z uczestnikami stojącymi lub siedzącymi. W przypadku mniejszej grupy zaleca się, aby uczestnicy stali, podczas gdy w przypadku większej grupy lepiej jest, aby siedzieli.

Prowadzący upewnia się, że wszyscy uczestnicy stoją naprzeciwko siebie. Następnie prowadzący podaje szczegóły i wyjaśnia zasady aktywności. Uczestnicy w wewnętrznym kręgu będą działać jako modele, podczas gdy ci w zewnętrznym kręgu będą artystami. Każdy „model" otrzymuje podkładkę z dołączoną kartką A4. Każdy „artysta" otrzymuje marker w innym kolorze. Celem aktywności jest wspólne narysowanie przez artystów portretów każdego modela.

Na sygnał od prowadzącego przez 20-30 sekund każdy artysta najpierw obserwuje osobę przed sobą, a następnie szybko szkicuje portret modela. Chodzi o to, aby artysta naszkicował tylko część portretu, pozostawiając miejsce innemu artyście na jego rozwinięcie i dokończenie.

Po pierwszej interakcji modele pozostają na swoich pozycjach, podczas gdy każdy artysta cofa się i przechodzi do kolejnego modela, aby wykonać kolejny szkic. W ten sposób artyści poruszają się, dodając więcej cech do każdego portretu, aż wrócą do swojej pierwotnej pozycji (przed pierwszym modelem). Podczas procesu modele nie powinni patrzeć, gdy tworzone są ich portrety. Należy tak zrobić, aby zwiększyć ich ciekawość i upewnić się, że końcowy wynik będzie dla nich zaskoczeniem.

Po zakończeniu cyklu prowadzący daje uczestnikom czas na przejrzenie portretów. Pod koniec procesu wszyscy modele otrzymują portrety stworzone rękami wszystkich artystów. Następnie proces jest powtarzany z odwróconymi rolami – „modele" stają się artystami i odwrotnie.

Część trzecia (opcjonalna):

Grupa może zorganizować wystawę ukończonych portretów. Mogą ustawić portrety obok siebie, przyklejając je taśmą do długiej ściany. Facylitator daje uczestnikom 10-15 minut na obejrzenie swoich portretów i portretów innych osób w grupie. Następnie facylitator zaprasza wszystkich do zajęcia miejsca w dużym kręgu, aby omówić to, co się wydarzyło. Jeśli sesja feedbacku odbywa się w innym pomieszczeniu, uczestnicy powinni mieć możliwość robienia zdjęć swoich portretów. W każdym przypadku powinni móc zobaczyć portrety podczas dyskusji.

Część czwarta:

Ta część może odbywać się w dużym kręgu. Prowadzący podsumowuje proces, zadając pytania. Niektóre z nich mogą brzmieć następująco:

- Jak czułeś się podczas ćwiczenia?
- Czy czułeś się bardziej komfortowo w roli artysty czy modela? Dlaczego?
- Czy podoba Ci się Twój portret?
- Czy było coś w portrecie, co Cię zaskoczyło?
- Jakie są Twoje charakterystyczne cechy (o których wiesz) przedstawione na portrecie?
- Czy są jakieś szczegóły na portrecie, których nie spodziewałeś się uchwycić wśród współuczestników ćwiczenia?
- Co przedstawili artyści, o czym nie wiedziałeś?
- Czy Twój portret zawiera elementy Twojego ubioru?
- Jak byś się ubrał/a lub co dodałbyś/dodała do swojego wizerunku, gdybyś szedł/szła na spotkanie biznesowe?
- Czy pokazałbyś/pokazała swój portret komukolwiek? Jak myślisz, kto by zareagował?

Uwagi	Facylitator musi być dobrze przygotowany do logistyki ćwiczenia. Odpowiednia przestrzeń jest konieczna, zwłaszcza jeśli aktywność jest prowadzona z wykorzystaniem krzeseł. Należy wziąć pod uwagę, że wszyscy „artyści" muszą przejść do następnego „modelu", aby rozpocząć kolejny etap rysowania (tj. nie powinno być żadnego krzesła niezajętego). Pomoże to facylitatorowi zarządzać procesem. Jeśli ćwiczenie jest prowadzone na stojąco, zawsze istnieje ryzyko, że jeden artysta może być wolniejszy, co doprowadzi do zablokowania części kręgu – na przykład dwóch lub trzech artystów czekających na swoją kolej przed konkretnym modelem, podczas gdy inni modele pozostają bez artysty przed sobą. Facylitator powinien również wydawać instrukcje na głos (ewentualnie używając mikrofonu, aby wszyscy mogli usłyszeć) i upewnić się, że uczestnicy poruszają się płynnie i synchronicznie w zewnętrznym kręgu.

Ćwiczenie 2

Nazwa ćwiczenia Kamienie szlachetne – malowanie na tkaninie

Typ	Sztuka partycypacyjna
Faza	Ćwiczenie budujące zespół
Wielkość grupy	dowolna
Czas trwania	20 do 60 minut
Niezbędne materiały	tkaniny, farba do tkanin, pędzle, woda, suszarka do włosów, nożyczki, nitki, fartuchy

Opis

Krok 1: Wiązanie węzłów

To najważniejsza część warsztatu. Facylitator demonstruje specjalną technikę wiązania węzłów przed pomalowaniem szalików. Jedna osoba trzyma skręcony materiał w jednym miejscu, a druga wiąże węzły nicią, jak pokazano na poniższym obrazku. Możesz zrobić tyle węzłów o różnych rozmiarach, ile chcesz. Zaleca się minimum 3.

Krok 2: Zmocz chustę - włóż materiał do wody, aby go zmoczyć. Wyciśni.

Krok 3: Kolorowanie węzłów

Wybierz 3 lub 4 kolory farby do tkanin i zafarbuj jeden węzeł różnymi kolorami w poziomych liniach. Użyj tego samego do pozostałych węzłów na chuście.

Krok 4: Użyj suszarki do włosów, aby cała chusta wysechł.

Krok 5: Cięcie materiału i rozplątywanie węzłów

Gdy cała chusta wyschnie, uczestnicy mogą użyć nożyczek, aby rozciąć nić i zobaczyć efekt techniki. Oto moment efektu „Wow" warsztatu. Gdy wszystkie węzły zostaną rozplątane, efekt będzie widoczny. Inne techniki malowania na tkaninie mogą być wykorzystane do dalszej pracy nad chustą.

Krok 6: Ta część może odbywać się w dużym kręgu. Facylitator podsumowuje proces, zadając pytania. Niektóre z nich mogą brzmieć następująco:

- Jak się czułeś podczas grupowego procesu twórczego?
- Jak współpracowałeś ze swoim partnerem?
- Co myślisz o rezultacie?

Uwagi	Zadbaj o ubrania uczestników, ponieważ farba może je uszkodzić. Zaleca się używanie fartuchów.

6. Powiązania

Przygotowując niniejszy przewodnik, naszym głównym celem było zapewnienie kompleksowego zestawu narzędzi i metod, które mogą zwiększyć zaangażowanie społeczności i wesprzeć integrację różnorodnych grup, zwłaszcza migrantów, ze społecznościami lokalnymi. Badając różne podejścia, chcieliśmy stworzyć możliwości wymiany kulturowej, rozwoju osobistego i integracji społecznej. Metody opisane w niniejszym przewodniku służą angażowaniu jednostek i grup. Mogą jednak również w znaczący sposób się uzupełniać, tworząc spójne ramy dla budowania społeczności. Łącząc te metody, organizacje mogą zająć się wieloma wymiarami integracji i wzmacniania, począwszy od kwestii osobistej samoświadomości i rozwoju przywództwa, kończąc na wspieraniu więzi społecznych i tworzeniu przyjaznych przestrzeni do dialogu.

6.1 Uczenie się od siebie nawzajem

Strefa w ramach Stref Aktywności Sąsiedzkiej przeprowadziła ćwiczenie opisane przez Values, Virtues, Integrity Foundation podczas warsztatów farbowania techniką Tie-Dye "Precious Stones – Silk Scarves Painting" w Miejscu Aktywności Lokalnej w Łodzi. Warsztaty dotyczyły techniki Tie-Dye, popularnej metody barwienia tkanin, znanej z nieprzewidywalnych i zawsze zaskakujących rezultatów. Uczestnicy mieli dostęp do specjalnych farb do tkanin i tkanin przypominających jedwab, które przerabiali na kolorowe chusty.

Dzięki prostej formie warsztatów każdy mógł zaangażować się w proces twórczy– nawet ten, kto nie miał wcześniejszego doświadczenia artystycznego. Uczestnicy chętnie pracowali w parach, a osoby bardziej doświadczone w technice Tie-Dye pomagały innym. Dzieci, które wzięły udział, nie tylko zdobyły nowe umiejętności, ale także nawiązały kontakt z innymi dziećmi i dorosłymi, wzmacniając proces integracji międzypokoleniowej.

Czas spędzony na wspólnym farbowaniu chust był nie tylko okazją do wyrażenia siebie, ale także formą relaksu. Proces tworzenia kolorowych wzorów na tkaninie działał uspokajająco, jednocześnie rozbudzając kreatywność i ciekawość.

Wielu uczestników podkreślało, że warsztaty pozwoliły im odetchnąć od codziennych obowiązków i skupić się na pracy twórczej, co przyniosło im ogromną satysfakcję. Na zakończenie warsztatów każdy uczestnik mógł podziwiać swoje wyjątkowe, kolorowe chusty, które nie tylko cieszyły oko, ale były także pamiątką wspólnie spędzonego czasu. Uczestnicy byli dumni ze swojej pracy, a efekty ich kreatywności przyciągnęły uwagę innych.

Najważniejsze wnioski dla animatorów społecznych:

- Prostota zadań: Wybór techniki takiej jak Tie-Dye, która jest łatwa do wykonania, pozwala na udział osób na różnych poziomach umiejętności, od dzieci po dorosłych.
- Rodzinna atmosfera: Zapraszanie do udziału całych rodzin sprzyja budowaniu więzi międzypokoleniowych i pozytywnej atmosfery.
- Integracja poprzez współpracę: Praca w parach lub grupach i wzajemne wspieranie się podczas wykonywania zadań sprzyja integracji społecznej.
- Relaks i kreatywność: Warsztaty kreatywne stanowią doskonałą formę relaksu i odskoczni od codzienności, zwiększając poziom satysfakcji uczestników.

Niniejsze warsztaty są doskonałym przykładem tego, jak lokalne wydarzenia mogą przyczynić się do integracji społeczności, zaangażować różne grupy wiekowe i stworzyć przyjazną przestrzeń do wspólnych działań.

Values, Virtues, Integrity Foundation (VVI) ulepszyła swój zestaw narzędzi organizacyjnych, integrując nowe metody w różnych programach, co umożliwiło fundacji dywersyfikację działań i zaangażowanie szerszego grona uczestników. VVI z powodzeniem wdrożyło metodę SEL-coachingu wśród wszystkich swoich międzynarodowych wolontariuszy, wykorzystując jednocześnie techniki Neighborhood Activity Spaces [Stref Aktywności Sąsiedzkiej] i Storytelling w nieformalnych działaniach edukacyjnych skierowanych do dorosłych. Metody te doskonale wpisują się w istniejący profil VVI i bieżące inicjatywy, wzmacniając jej zdolność do wspierania zaangażowania społeczności i wspierania integracji społecznej.

Initiative - Center For Education skutecznie zintegrowała metodę *Strefy Aktywności Sąsiedzkiej* (SAS) z warsztatami przeznaczonymi dla pracodawców i kadry zarządzającej w firmie zatrudniającej pracowników migrujących z krajów trzecich. Biorąc pod uwagę znaczne różnice kulturowe między tymi pracownikami a lokalną ludnością, kluczowe było wdrożenie prostych, ale skutecznych ćwiczeń, które eliminowałyby uprzedzenia i sprzyjały uznaniu różnorodnych tożsamości kulturowych i praktyk pracy. Ćwiczenie *Speed Date* zostało przeprowadzone poprzez posadzenie uczestników w dwóch rzędach naprzeciw siebie, upewniając się, że każda osoba ma partnera naprzeciwko siebie. Podczas ćwiczenia moderator kierował rozmową, zadając serię pytań. Początkowo pytania były lekkie i łatwe, co pozwoliło uczestnikom na łatwiejsze wejście w interakcję. W miarę postępu ćwiczenia pytania stawały się coraz bardziej osobiste, zachęcając uczestników do dzielenia się bardziej osobistymi historiami. Ta stopniowa zmiana pomogła stworzyć wśród uczestników poczucie zaufania i otwartości, umożliwiając im nawiązanie głębszego kontaktu. Pod koniec sesji uczestnicy podzielili się szeroką gamą doświadczeń, od przypadkowych anegdot po bardziej osobiste refleksje. Takie podejście sprzyjało poczuciu empatii i zrozumienia, przełamując początkowe bariery i pomagając grupie w tworzeniu głębszych więzi. Ćwiczenie okazało się szczególnie skuteczne dla kreowania komfortowego środowiska, w którym uczestnicy mogli swobodnie wyrażać siebie i tworzyć więzi zarówno na poziomie osobistym, jak i zawodowym.

Podczas tych warsztatów skutecznie wykorzystano ćwiczenie *Mieszkańcy*. Jedna grupa otrzymała instrukcje określające konkretne zwyczaje kulturowe i zasady komunikacji, których miały przestrzegać. Uczestnicy ci reprezentowali fikcyjną społeczność mieszkającą w odległej wiosce, posiadającą unikalne tradycje i rytuały, które dyktowały ich interakcje. Na przykład nie mogli uścisnąć dłoni ani rozmawiać bez kontaktu fizycznego i mieli wyznaczonego przywódcę odpowiedzialnego za komunikację. Drugiej grupie polecono pomóc pierwszej grupie w budowie mostu, pomimo różnic kulturowych i wyjątkowych zwyczajów, których przestrzegali. Grupa ta miała za zadanie znaleźć wspólną płaszczyznę i ustalić skuteczne strategie komunikacji ułatwiające współpracę. Musieli stawić czoła wyzwaniom, jakie stwarzają miejscowe zwyczaje i współpracować, aby opracować plan budowy mostu w wyznaczonym terminie. Ćwiczenie okazało się niezwykle cenne w promowaniu świadomości różnic kulturowych i rozwijaniu empatii wśród uczestników. Pracując razem na rzecz wspólnego celu – budowy mostu – uczestnicy nauczyli się doceniać różnorodne perspektywy i złożoność komunikacji międzykulturowej. Ostatecznie, Ćwiczenie Mieszkańcy wzmocniło znaczenie znalezienia wspólnego języka i wzajemnego szacunku w osiąganiu udanej współpracy, kładąc podwaliny pod bardziej inkluzywne miejsce pracy.

Center Spirala – Center of Selfmobility rozpoczęło prace z docelowymi grupami profesjonalistów, zwłaszcza pracownikami socjalnymi i innymi podobnymi zawodami, którzy pracują z migrantami jako beneficjentami końcowymi. Na początkowym etapie najwłaściwsza wydawała się metoda Storytellingu Dla Migrantów i Społeczności Lokalnych. Dlatego też metodę tę pokrótce zaprezentowano 7 grupom profesjonalistów pracujących z migrantami. Okazuje się, że metoda Neighbourhood Activity Spaces (NAS) [Stref Aktywności Sąsiedzkiej (SAS)] będzie wkrótce odpowiednia dla tej docelowej grupy profesjonalistów, ponieważ oczekuje się, że migranci, zwłaszcza ci, którzy z większym prawdopodobieństwem pozostaną w Słowenii zgodnie z określonymi procedurami formalnymi, będą potrzebowali większego kontaktu ze społecznościami lokalnymi poza ośrodkami dla azylantów jako ich obecnym miejscem zamieszkania. W ramach działalności nadzorczej z pewnością wkrótce wyposażymy tych specjalistów pracujących z migrantami w niektóre ćwiczenia SAS.

7. Bibliografia

Ash, I.K., Jee, B.D, Wiley, J. (2012). Investigating Insights as Sudden Learning. http://docs.lib.purdue.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1123&context=jps

Bauman, Z. (2002), Tekoča moderna/Liquid Modernity, Ljubljana: *Cf.

Baudrillard, J. (1999a), Simulaker in simulacija/Simulacra and Simulation, Ljubljana: Študentska organizacija Univerze.

CESIE. Storytelling for migrants integration: results of the LISTEN online survey (2017): https://cesie.org/en/migration/storytelling-for-migrants-integration-results-of-the-listen-online-survey/

Center Spirala (2007), Model samomobilnosti/Model of Selfmobility. Ljubljana: Center Spirala, internal material.

Eco, U. (2018), Chronicles of a Liquid Society, Mariner Books.

EPALE - Electronic Platform for Adult Learning in Europe. Patricia Teixeira. Bridging Cultures: The Voices of Migration Project. Blog (2024): https://epale.ec.europa.eu/en/blog/bridging-cultures-voices-migration-project

Estulin, D. (2014), TransEvolution: The Coming Age of Human Deconstruction. Walterville: Trine Day LLC.

Galimberti, U. (2015), Miti našega časa/Myths of Our Times, Ljubljana: Modrijan založba

Harari, Y. N. (2017), Homo Deus: kratka zgodovina prihodnosti/Homo Deus: A Brief History of Tomorrow, Ljubljana: Mladinska knjiga.

Heine, S., Wright, D. S. (ur). (2000). The Koan: Texts and Contexts in Zen Buddhism. New York: Oxford University Press. http://terebess.hu/zen/TheKoan.pdf

McLeod, A. (2003). Performance Coaching. The Handbook for Managers, H.R. Professioonals and Coaches. Wales: Crown House Publishing Ltd.

Pompe, A. (2011). Ustvarjalnost in inovativnost/ Creativity and innovation. Ljubljana: GEA College.

Publications Office of the European Union, 2020. Community engagement in higher education: trends, practices and policies. Analytical report (2020): https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/e22067d5-c253-11ea-b3a4-01aa75ed71a1/language-en

Sloterdijk, P. (1996). Sokratska majevtika in filozofijina pozaba rojstva/Socratic maieutics and philosophy's forgetfulness of birth, Apokalipsa, 12-13, 12-38.

Sotto, E. (2007), When Teaching Becomes Learning. London; New York: Continuum.

Stanford Social Innovation Review. Melody Barnes & Paul Schmitz. Community Engagement Matters (Now More Than Ever) (Spring 2016): https://ssir.org/articles/entry/community_engagement_matters_now_more_than_ever#

EmPower Up!