



ZAD 1.2 E Grupy budzenia świadomości

WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO „KOBIETA PRACUJĄCA”

Program warsztatów

- 10.00 – 10.15 rejestracja uczestniczek
- 10.15 – 10.45 część integracyjna
- 10.45 – 12.30 wpływ socjalizacji; gender; wielość pełnionych ról społecznych (pracownik, matka, żona, etc.); -typowe błędy popełniane przez kobiety w odniesieniu do zachowań w pracy zawodowej oraz sposoby radzenia sobie z nimi (wg. Luis Frankel); mapa asertywności;
- 12.30 – 12.45 *przerwa kawowa*
- 12.45 – 14.30 identyfikacja typowych problemy godzenia życia prywatnego i zawodowego; - „moje role i moje obowiązki”, - określenie osobistych potrzeb, celów i priorytetów; - „między pracą a rodziną –równowaga”
- 14.30 – 15.10 *przerwa obiadowa*
- 15.10 – 16.50 planowanie zmiany (cele długo i krótkoterminowe), - narzędzia planowania i zarządzania czasem (matryca Eisenhowera, analiza pola sił, etc.)
- 16.50 – 17.00 ewaluacja

Spis materiałów i aktywności wg. bloków tematycznych

Blok: **Poznanie się uczestniczek i integracja grupy.**

Ćwiczenia integracyjne

Blok: **Socjalizacja i stereotypy.**

1. Praca grupowa, tzw. wspólne dzieło (rysunek): *Idealna kobieta*. Jaka jest? Jakie ma atrybuty? Jakie pełni role? etc. etc. Omawianie prac wszystkich grup.





2. Burza mózgów: *Fabryka grzecznych dziewczynek*. Jakie komunikaty otrzymują kobiety w trakcie socjalizacji? Jakie mogą być tego skutki?
3. *Test Sandry Bem* poruszający kwestie „płci kulturowej”, służący określeniu jak bardzo „męscy”, „kobięcy” jesteśmy w znaczeniu cech stereotypowo przypisywanych danej płci.
4. Test grupowy - „przy którym twierdzeniu ueziera się najwięcej zapalek: Przykłady typowych błędów popełnianych przez kobiety w pracy zawodowej (wg. Luis Frankel).
5. Mapa asertywności. (diagnoza obszarów wymagających pracy)

Blok: **Godzenie życia zawodowego i rodzinnego.**

1. Arkusz *Moje role. Moje obowiązki. Żonglerka*.
2. Arkusz *Spójność*. Harmonia jako spójność między wartościami, rolami i działaniami. Wybieranie celów i działań, które bazują na mocnych stronach.
3. Ćwiczenie „*Jestem mistrzem...*”: jestem dobra w..., jestem bardzo dobra w..., jestem mistrzynią w..... Cel: przełamanie bariery nadmiernej skromności, budowanie poczucia własnej wartości.
4. Arkusz „*Między pracą a rodziną – równowaga*”. Wspólne poszukiwanie przyczyn z powodu, których „tracimy równowagę”. Nazywanie ich. Szukanie rozwiązań i sposobów na uzyskanie równowagi pomiędzy życiem rodzinnym a pracą zawodową. Część przyczyn zapisana na arkuszach, pozostawiono miejsce na własne pomysły uczestniczek.

Blok: **Diagnoza własnych potrzeb, określanie celów i planowanie czasu**

1. Arkusz Cele 1: *Co jest dla Ciebie ważne?* (priorytety)
2. Arkusz Cele 2: *Skup się na sobie*. (rzutowanie się w przyszłość)
3. Arkusz Zarządzanie czasem i planowanie: *Matryca Eisenhowera. Jak bardzo ważne? Jak bardzo pilne?* (na podst. Covey, 7 nawyków skutecznego działania)
4. Arkusz *Pole Sił Kurta Lewina*: adaptacja metody służącej do rozpoznania czynników wpływających na wprowadzanie zmian: sił (pobudzających, pomagających) działających w kierunku zmiany i sił oporowych (zagrożających, przeszkadzających)



przeciwdziałających zmianom. Analiza pomagająca określić jakie siły przeszkadzają nam a jakie pomagają w realizacji konkretnego zamierzenia.