

“Przerwij łańcuch manipulacji – twój głos ma znaczenie” – program szkoleniowy dla polityczek dotyczący Technik Dominacji.

Główny przekaz

Celem tego programu (i prezentacji koncepcji technik dominacji) jest zwiększenie udziału kobiet w życiu politycznym. Ponieważ kobiety stanowią połowę światowej populacji, powinniśmy mieć połowę władzy oraz tyle formalnych stanowisk i autorytetów, co mężczyźni. Obecnie tak nie jest. Kobiety i dziewczęta są systematycznie niedostatecznie reprezentowane w procesach decyzyjnych, na całym świecie, są mniej widoczne w mediach, zajmują mniej mandatów parlamentarnych i zajmują mniej stanowisk kierowniczych (również w partiach politycznych) niż mężczyźni.

- Kobiety często nie doceniają swojej wiedzy, kompetencji i umiejętności. Aby odnieść sukces w polityce zdominowanej przez mężczyzn, potrzebna jest realistyczna ocena ich umiejętności.
- Istnieją bariery strukturalne i nieświadomie stosowane wzorce behawioralne, które utrudniają kobietom odniesienie sukcesu w polityce, zazwyczaj to nie ich wina, jeśli im się nie uda.
- Solidarność kobiet w polityce - także w różnych partiach politycznych - jest konieczna, aby zmienić status quo.

Cele szkolenia

- Uznanie istnienia barier strukturalnych.
- Nauczenie się rozpoznawania zachowań manipulacyjnych i reagowania na nie.
- Zwiększenie pewności siebie uczestniczek.
- Budowanie solidarności wśród polityczek.

Pomocne wskazówki

- Używaj konkretnych przykładów (np. konkretnych polityczek i ich doświadczenia, fragmentów programów telewizyjnych, wiadomości itp.)
- Postaraj się zbudować atmosferę, będącą bezpieczną przestrzenią, jest to niezbędne do wymiany doświadczeń.
- Uważaj na podejście esencjalistyczne - używaj przykładów, aby zilustrować, że kobiety i mężczyźni są raczej różnorodnymi grupami. Przedstawiaj uczestniczkom argumenty za zwiększeniem reprezentacji kobiet w polityce

Grupa docelowa

- Polityczki
- Kobiety zainteresowane zajęciem się polityką

Ograniczenia, możliwe zagrożenia związane z grupą docelową i sposoby ich eliminacji

2

Sz szczególnie znane polityczki mogą nie chcieć przyznać, że kobiety są marginalizowane w polityce - przygotuj statystyki, wyniki badań i inne odpowiednie materiały ilustrujące strukturalne bariery związane z płcią w życiu politycznym.

W odniesieniu do przynależności do partii i / lub bieżącej sytuacji politycznej uczestniczki mogą wnieść inne kontrowersyjne tematy, przygotuj zatem odpowiednią strategię powracania do pierwotnego tematu szkolenia. Przygotuj zasady spotkania i umieść je w widocznym miejscu, aby się do nich odwołać; na początku upewnij się, że wszystkie uczestniczki zgadzają się z proponowanymi zasadami.

Jak przyciągnąć i zaangażować grupę docelową:

- Postaw na interaktywność. Nie pomijaj zaplanowanych ćwiczeń. Używaj materiałów wizualnych.
- Zapytaj o doświadczenie uczestniczek, osoby trenerskie nie powinny wiedzieć wszystkiego. Co więcej, rekomendacje oparte na osobistym doświadczeniu osób uczestniczących są zawsze bardziej wiarygodne -korzystaj z tego.

Czas	Cele	Przebieg	Uwagi
<p><i>Wprowadzenie 15 min</i></p> <p><i>Energizer 30 min</i> <i>(ostatecznie dostosować w zależności od liczby uczestników)</i></p>	<p>Wprowadzenie do szkolenia i prezentacja jego przebiegu (ramy czasowe, planowane przerwy itp.)</p> <p>Aby stworzyć przyjemną atmosferę i zdobyć zaufanie</p>	<p>Powitanie, przedstawienie struktury szkolenia włącznie z ramami czasowymi.</p> <p>Przedstawienie organizacji/osób trenerskich i zasad seminarium</p> <p><i>Energizer</i> – "rynek": co sprzedam (wiem już o manipulacyjnym zachowaniu), co kupuję (chcę się uczyć podczas seminarium), co sprzedam pod ladą (coś nie związanego z tematami treningowymi - np. ciekawe hobby)</p>	<p>Przynieś plakietki na imiona i markery, miej przygotowane zasady (np. wydrukowane na papierze, aby powiesić je na ścianie) – bądź przygotowana na dodanie nowych reguł grupy.</p> <p><i>Energizer</i>/ lodolamacz może być dowolny, ważne, żeby był odpowiedni dla ciebie i grupy.</p>
<p><i>30 min.</i></p>	<p>Wprowadzenie do Techniki Dominacji</p>	<p>Scenki ilustrujące najpopularniejsze techniki (patrz sekcja Scenki w tym zestawie edukacyjnym)</p>	<p>Przynieś wydrukowane i wycięte opisy ról (dla każdej uczestniczki)</p> <p>Wyświetl lub rozdaj wydrukowane informacje kontekstowe o "Mieście"</p>
<p><i>25 min.</i></p>	<p>Rozpoznawanie do Techniki Dominacji</p>	<p>Podsumowanie scenek/odgrywania ról – poproś uczestniczki o zidentyfikowanie konkretnych zachowań, które uważają za nieuczciwe lub manipulacyjne; osoby trenerskie lub same uczestniczki mogą</p>	<p>Upewnij się, że są dostępne flipchart i markery</p>

		zapisać swoje spostrzeżenia i pokazać je na flipcharcie.	
60 min.	Omówienie sposobów rozpoznawania i opierania się poszczególnym Technikom Dominacji przy użyciu filmików wideo.	<p>Teoria Techniki Dominacji Berit Ås – przedstaw każdą technikę po kolei i zadawaj pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakie zachowania były nie w porządku? (Spisanie wszystkich nieprawidłowych zachowań na flipcharcie, aby móc wrócić do tych przykładów.) • Czy kiedykolwiek napotkałeś podobną sytuację? • Jakie są inne możliwe wydarzenia, które mogą się zdarzyć? • Jak to jest być na pozycji osoby, która stosuje techniki dominacji? • Jak można zareagować w takich sytuacjach? 	<p>Przygotowane pytania, które chcesz zadać (możesz umieścić je na slajdzie i wyświetlić)</p> <p>Zilustruj techniki za pomocą odpowiednich filmików wideo</p>
60 min.	Przystosowanie i ćwiczenie strategii skutecznego reagowania na Techniki Dominacji.	Uczestniczki dzielą się na 5 grup – każda przygotowuje i wykonuje krótką scenę (ok. 5 minut) ilustrującą, jak odpowiednio reagować na daną technikę.	<p>Przygotuj i rozdaj kartki z cyframi od 1 – 5 (numer, który osoba wylosuje na kartce oznacza technikę, którą będzie ilustrować).</p> <p>Ta aktywność jest dobrą</p>

		Po każdej scenie inne uczestniczki próbują określić, która technika została przedstawiona i dzielą się refleksjami na temat zastosowanych sposobów reagowania.	informacją zwrotną dla prowadzących – dowiesz się, czy każda osoba zrozumiała naturę każdej techniki, jeśli nie, nadal masz możliwość wyjaśnienia poszczególnych jej aspektów.
30 min.	Refleksja nad doświadczeniami z Technikami Dominacji.	Podsumowanie scenek/ odgrywania ról – zapytaj uczestniczki, jak się czuły w swoich rolach, jak przygotowały swoje scenki – czy były one czysto fikcyjne, czy oparte na ich prawdziwym doświadczeniu	Bądź przygotowana na emocjonalne reakcje, zwłaszcza w przypadkach, gdy uczestniczki decydują się odtworzyć niektóre z ich prawdziwych doświadczeń życiowych. Zawsze wspieraj uczestniczki w takich sytuacjach. Bardzo prawdopodobne, że reszta uczestniczek również będzie wspierająca. Zapewnij uczestniczkom wystarczająco dużo czasu na zastanowienie się nad swoimi doświadczeniami i uczuciami.
20 min.	Waluacja szkolenia i uzyskanie informacji zwrotnych od uczestniczek.	Zorganizuj to tak, aby wszystkie osoby przekazały swoją opinię.	Informacje zwrotne mogą być anonimowe (różne formy, wykresy) lub przekazywane na forum grupy. Wybierz metodę najbardziej

			<p>odpowiednią dla Twoich potrzeb.</p> <p>Można również połączyć obie wersje (zaczynij od informacji anonimowej, a następnie pozwól uczestniczkom podzielić się swoimi przemyśleniami w grupie).</p>
--	--	--	--