



CATLID

Cultural Ambassadors
Target Loneliness through
Intercultural Dialogue

H
A
N
D
B
O
O
K



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

WPROWADZENIE

2

PODSUMOWANIE MODUŁÓW

3

SZKOLENIE

4

MATERIAŁY VIDEO

5

WPŁYW SAMOTNOŚCI

6

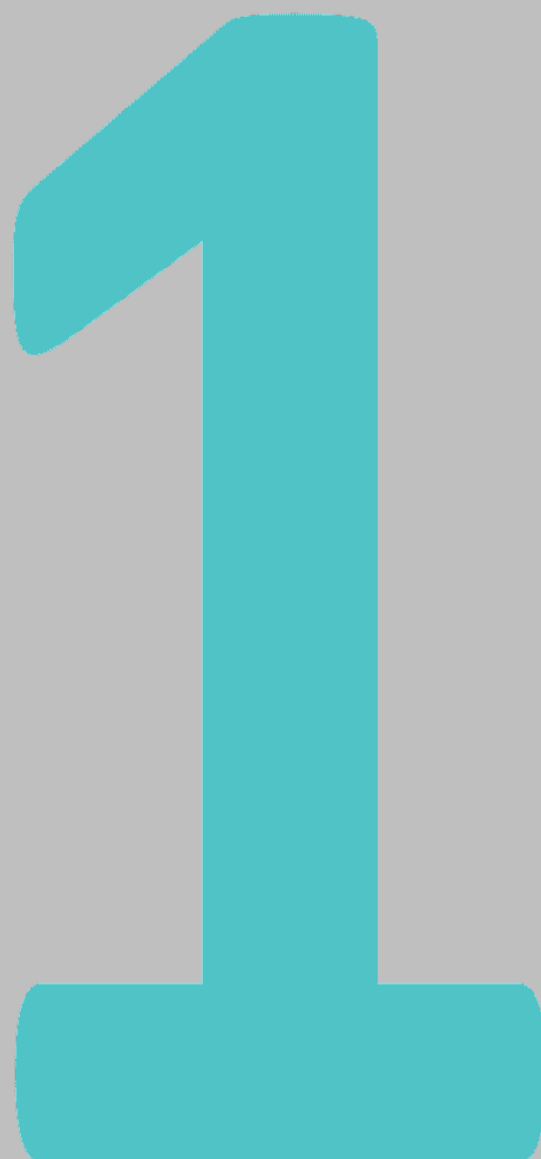
DODATKOWE ŹRÓDŁA

WSTĘP

Projekt opracowano by w znaczący sposób przyczynić się do dialogu interkulturowego i zwrócić uwagę na temat samotności – oba te zjawiska zostały zidentyfikowane przez Komisję Europejską, rządy Państw Członkowskich oraz agencje uczestniczące w lokalnym/regionalnym planowaniu strategicznym jako ważne zagadnienia społeczne, którymi należy się zająć.

Każdy z sześciu partnerów przeprowadzi szkolenie i umożliwi ośmiu migrantom odegranie roli edukatorów społecznych, będąc w ten sposób Źródłem umiejętności przydatnych w dialogu interkulturowym.

W trakcie trwania projektu uczestników wyposażono w umiejętności przedstawiania prezentacji, zwiększono ich świadomość kulturową oraz umiejętności wspomagające zatrudnienie, wzmocniono ich pewność siebie oraz komunikatywność. Dodatkowo efekty projektu pomogą biznesom zrozumieć zagadnienie różnorodności i tym samym lepiej zrozumieć swoich klientów, a także ułatwią sektorowi publicznemu i organizacjom pozarządowym lepsze zrozumienie tła i skuteczniejsze planowanie spełnienia potrzeb lokalnych mieszkańców, bycie aktywnymi obywatelami oraz stanowienie narzędzia służącego inicjatywom na rzecz spójności społecznej. Edukatorzy społeczni będą również stanowili zespół osób zdolnych do zaprzyjaźnienia się z jednostkami stojącymi w obliczu samotności oraz do tworzenia sytuacji wzajemnego wsparcia i osiągania wspólnych korzyści.



W ramach projektu CATLID zajmiemy się wdrażaniem następujących kroków:



Opracowanie kursu szkoleniowego mającego wyposażyć migrantów i uchodźców w umiejętności niezbędne do stania się Edukatorami Społecznymi i dzielenia się swoim tłem kulturowym.



Przetestowanie kursu szkoleniowego na osobach ośmiu migrantów i zorganizowanie serii warsztatów na temat dialogu interkulturowego umożliwiającego zaangażowanie i dzielenie się swoimi uwarunkowaniami kulturowymi z biznesem, sektorem publicznym oraz organizacjami pozarządowymi.



Ponadto organizacja spotkań na temat dialogu interkulturowego (knowledge parties) dla migrantów, by dzielić się informacjami z osobami stojącymi w obliczu samotności i ułatwiać ich stałe zaangażowanie tak, aby każdemu dać możliwość poszerzenia sieci udzielanego wsparcia/kontaktów.



Stworzenie Grup Monitorujących Zdobytą Wiedzę (Follow-up Knowledge Groups) aby uformować więzi towarzyskie pomiędzy uczestnikami kursów i osobami stojącymi w obliczu samotności zmniejszyć ich poczucie izolacji.



Stworzenie serii filmów video opartych na najlepszej praktyce aby promować metodologię projektu i jego wkład w dialog międzykulturowy.



Napisanie i opublikowanie Podręcznika do kreatywnego podejścia do tematu samotności poprzez dialog interkulturowy, który będzie mógł być wykorzystany jako narzędzie do rozwijania nowych koncepcji i sposobów podejścia do kreatywnego zaangażowania.

MODUŁY.

PODSUMOWANIE

Partnerzy zaprojektowali i opracowali kurs szkoleniowy, który wyposaży uczestników w umiejętności i pewność siebie niezbędne do zaangażowania się w Dialog Interkulturalny w charakterze Edukatorów Społecznych by dzielić się swoją kulturą z osobami reprezentującymi szeroki krąg lokalnych interesariuszy. Celem kursu jest stworzenie produktu, który pozwoli migrantom/uchodźcom na połączenie dzielenia się swoją kulturą by dać im pewność siebie w angażowaniu się, spotykaniu innych osób i przedstawianiu im informacji z byciem narzędziem w redukcji poczucia osamotnienia w lokalnej społeczności. Rezultatem będzie wzmocnienie zainteresowania oraz znaczący wkład w dialog interkulturowy i spójność społeczną. Połączenie tych różnych aspektów w jednym kursie szkoleniowym będzie stanowić innowacyjny sposób na poszerzenie zainteresowania lokalną historią i dziedzictwem kulturowym.

MODUŁ 1



Kim jest Edukator Społeczny?

Wstęp dotyczący modułu

Funkcją niniejszego modułu jest przekazanie uczestnikom informacji na temat wiedzy zawartej w dalszych czterech modułach oraz zdefiniowanie roli Edukatora Społecznego.

W pierwszej części podkreśla się głównie definicję tego, co stanowi społeczność oraz na czym ogólnie polega praca określana jako Edukacja Społeczna. Po drugiej części ta wyjaśnia rolę i funkcję Edukatora Społecznego oraz opisuje umiejętności i kompetencje niezbędne aby tę rolę spełniać. Jedną z aktywności obejmuje osobistą motywację uczestników. Częścią tego modułu są również zagadnienie samotności i możliwych strategii jej przezwyciężenia. Ogólnie mówiąc daje on uczestnikom przegląd tego, co nastąpi w dalszej części kursu szkoleniowego.

Kluczowe elementy modułu



Moduł daje uczestnikom przegląd informacji na temat zawartości kursu i służy jako słowo wstępne.



Moduł obejmuje teoretyczne wprowadzenie do zagadnień Społeczności, pracy na rzecz Edukacji Społecznej i samotności, a także definiuje rolę Edukatora Społecznego.



Moduł definiuje wymagane umiejętności i kompetencje, jakie uczestnicy muszą posiadać by funkcjonować w tej roli.



Uczestnicy powinni być w stanie zastanowić się nad pracą w charakterze Edukatora Społecznego i rozwinąć w sobie osobiste podejście do działania w tej roli,

Podsumowanie


Głównym celem jest przedstawienie uczestnikom wszelkich koncepcji teoretycznych i zaznajomienie ich z rolą Edukatora Społecznego. Ponadto moduł powinien również pozwolić uczestnikom na wzajemne poznanie się ze sobą i wypracowanie umiejętności pracy w zespole.

Moduł rozwijany jest w logicznym porządku, poczynając od aktywności mających na celu lepsze poznanie uczestników, poprzez informacje na temat różnych społeczności po rolę Edukatora Społecznego i osobistą motywację każdego uczestnika. Metodologia i struktura modułu ma za zadanie skoncentrowanie się zarówno na indywidualnym uczestniku celem skłonienia do refleksji na temat jej/jego roli w społeczności, a także na wymianie/współpracy z innymi uczestnikami i zróżnicowanymi społecznościami.

ĆWICZENIA




Ćwiczenie 1




Głównym celem jest wzajemne przedstawienie sobie uczestników poprzez łatwe ćwiczenie, które można wykonać zarówno online i offline. Trójkąt podobieństw (triangle of similarities) powinien pomóc uczestnikom pozyskać więcej informacji na swój temat i lepiej się poznać.

Ćwiczenie 2



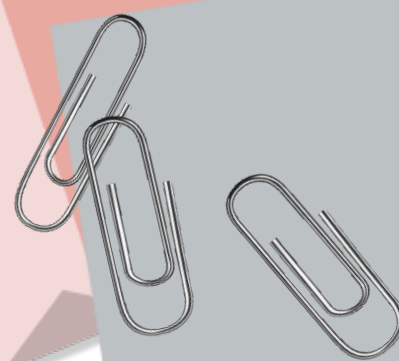
Każda uczestniczka/uczestnik powinien pokazać innym osobom z grupy swój pęk kluczy i podać im nie tylko dodatkowe informacje o sobie, ale także podstawowe informacje na temat swojej społeczności (być może powiązane z konkretną dzielnicą/lokalizacją)

Ćwiczenie 3



Celem jest stworzenie map społeczności. Uczestnicy zastanawiają się nad swoimi społecznościami, tym, co sprawia że są one unikalne, miejscami w mieście, gdzie można znaleźć coś związanego z ich społecznością, itp. Poprzez takie działania stają się bardziej świadomi swojej społeczności, ale za pośrednictwem prezentacji – wzrasta również ich świadomość innych społeczności. Ponieważ samotność i metody jej zwalczania są jednym z głównych punktów podkreślanych w niniejszym projekcie, w działaniu tym zawarliśmy także krótką prezentację na temat tego, co może oznaczać samotność oraz co oznacza samotność w Europie.

Po tej części modułu związanej z wzajemnym poznawaniem się, następną część skupia się na społeczności/społecznościach. Zanim uczestnicy będą w stanie działać jako Edukatorzy Społeczni, powinni mieć możliwość refleksji nad własną społecznością. Poprzez przedstawienie wyników różnych prac grupowych i indywidualnych uczestnicy uzyskują również pierwsze wrażenie na temat tego czym jest dialog interkulturowy.



ĆWICZENIA

Ćwiczenie 4



Niniejsze ćwiczenie pomaga uczestnikom w zastanowieniu się w jaki sposób oni sami mogą pomóc i działać jako Edukatorzy Społeczni. Część pierwsza obejmuje wstęp do głównego tematu w postaci przedstawienia teoretycznych koncepcji edukacji społecznej. W drugiej części uczestnicy zastanawiają się w jaki sposób oni sami mogliby działać jako Edukatorzy Społeczni. Zebrane w ten sposób pomysły mogą być wykorzystane w opracowanych w przyszłości modułach. W zamykającej moduł dyskusji grupowej grupa powinna starać się znaleźć własną definicję Edukatora Społecznego.

Ćwiczenie 5



Głównym celem ćwiczenia 5 jest stworzenie motywacyjnej mapy myśli łączącej całość wkładu wniesionego przez uczestników. Zadaniem takiej mapy jest przedstawienie uczestnikom przeglądu informacji na temat typów pozytywnych skutków, jakie ich działanie w roli Edukatorów Społecznych może mieć dla nich samych i dla społeczności. W końcowej dyskusji grupowej grupa powinna starać się o opracowanie własnej definicji Edukatora Społecznego.

Ćwiczenie 6

W ćwiczeniu 6 zamykającym Moduł 1 rozmawiamy o tym, co czeka uczestników w kolejnych modułach szkolenia.



MODUŁ 2

Wprowadzenie do kultury. W jaki sposób dzielić moją kulturę

Wprowadzenie do modułu

Moduł ten skupia się na tym w jaki sposób identyfikować kulturę, stworzyć osobistą mapę kultury oraz zweryfikowaniu zestawu umiejętności każdego uczestnika w ramach jego osobistej mapy kultury. Cały moduł zawierać będzie rozwiązania sprzyjające możliwościom budowania pewności siebie.

W niniejszym module podkreśla się

wprowadzenie teoretycznych podstaw kultury i powiązanie ich z technikami

przezwycięzania samotności. Przedstawi on pogłębioną dyskusję nad istniejącymi definicjami kultury. Termin ten zostanie

następnie podzielony na części składowe skupiając się na

rozróżnieniu kultury zewnętrznej i wewnętrznej Na końcu pokrótce zajmiemy się interkulturową komunikacją i jej znaczeniem dla samotności.

Podstawowe informacje na temat zewnętrznych i wewnętrznych obiektywnych aspektów kultury mogą zwiększyć rozumienie i zmniejszyć liczbę nieporozumień w kontaktach międzykulturowych. Wiedza omówiona w tej części fragmentu teoretycznego zostanie następnie przeniesiona do ćwiczeń praktycznych w części drugiej



Główne założenia modułu

1

Moduł dostarcza informacji pozwalających na zidentyfikowanie różnych elementów kultury.

2

Moduł pozwala na badanie różnych elementów należących do zbiorowej kultury społeczeństwa i kultury indywidualnej.

3

Moduł zachęca do budowania pewności siebie.

4

Moduł daje możliwość zbadania własnej otwartości na kulturową inność, cudzą wiarę i poglądy na świat oraz poczucie własnej skuteczności.

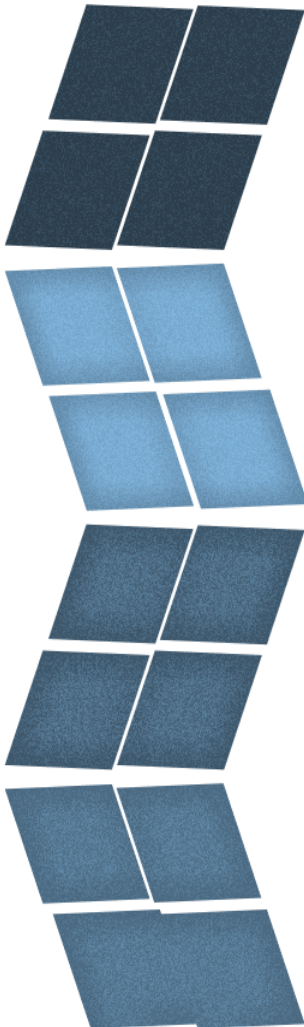
5

Moduł oferuje przegląd kultury tak aby skoncentrować się na inicjatywach i działaniach zmierzających do poprawy kontaktów międzykulturowych.

6

Moduł wspiera uczestników w nabieraniu pewności co do swoich umiejętności komunikacyjnych, krytycznego myślenia i zdolności publicznego wypowiedzenia się.

Podsumowanie



Głównym celem jest przedstawienie ogólnego wstępu oraz definicji kultury jako tematu, jej zewnętrznych i wewnętrznych czynników.

W tym przypadku o kulturze mówimy jako o zestawie postaw, wartości, elementów religii oraz zachowań wspólnych dla grupy ludzi.

Kulturę można zidentyfikować jako zachowania jednostki wyuczone poprzez jej wychowanie i środowisko. Aktywne nauczanie, czynności nawykowe, wspólne zachowania, elementy religii i symbolika wzmacniają takie zachowania.

Co to jest interkulturowa komunikacja i jaką rolę odgrywa ona w przypadku samotności ?

W całym niniejszym module będziemy się również posługiwać autobiograficzną metodą narracji (storytelling). Celem tej metody jest sprawienie, aby uczestnicy zastanowili się nad swoimi wspomnieniami i przeżyciami i opisali osoby i zdarzenia, jakie były dla nich znaczące. Metoda ta pozwala na stworzenie rezonującego połączenia emocjonalnego, które nie jest wyłącznie opisem faktów z życia danej osoby.

Wiele jest teorii dotyczących wiary we własne siły i sposobów budowania pewności siebie. Poczucie własnej skuteczności i motywacja, reakcje emocjonalne i zachowania są częścią początków rozumienia jak zbudować wiarę w siebie.



ĆWICZENIA

1

Ćwiczenie to ma postać szybkiej aktywności rysunkowej i może być również przeprowadzone online. Uczestnicy zostaną poproszeni aby szybko narysowali flagę swojego kraju (1 minuta). Używajcie karteczek samoprzylepnych. Następnie uczestnicy proszeni są o powiedzenie kilku słów na temat swojego kraju i jego flagi (kolory, przedstawione elementy, interesujący fakt).

W ćwiczeniu o nazwie “kulturowa zagadka” uczestnikom daje się pięć kartek lub karteczek samoprzylepnych i prosi się ich o podanie pięciu podpowiedzi na temat ich kultury. Podpowiedzi są następnie losowo rozdawane uczestnikom, którzy starają się zidentyfikować daną kulturę. Sprowokuje to dyskusję na temat kultury zewnętrznej: uczestnicy otrzymają informacje na temat tego, w jaki sposób może ona być badana na podstawie historii, geografii, nauk politycznych oraz sztuk pięknych i postarają się zidentyfikować opartą na nich kulturę.

2

3

Stworzenie plakatu/prezentacji kultury przy pomocy słów, obrazów, plików video czy kolorów. Uczestnicy mogą posłużyć się programem Word lub innymi programami do tworzenia prezentacji w telefonach komórkowych, na tabletach czy komputerach. Uczestników należy zachęcać do włączenia do prezentacji przykładów osobistych wspomnień elementów mówiących o tym, co ich kultura oznacza dla nich. Będzie to dobry moment by zastanowić się czy samotność stanowi ważny czynnik w obrębie ich kultury i jakie grupy ludzi będą z dużym prawdopodobieństwem na nią narażone.

Ćwiczenie to ma za zadanie pokazać wszelkie elementy werbalnej i niewerbalnej komunikacji z inną osobą oraz to, jak ważne jest odbieranie informacji wszystkimi czterema zmysłami. Podkreśla jak ważne jest słuchanie przy pomocy uszu, serca, oczu i umysłu.

4

5

Ćwiczenie oparte na autorefleksji, w którym uczestnicy najpierw samodzielnie odpowiadają na pytania by zainicjować proces samorefleksji, a potem przeprowadzić dyskusję w grupie. W grupach mogą zastanowić się i zrobić notatki na temat interesujących perspektyw, o których dowiedzą się w trakcie dyskusji.

Ćwiczenie to posługuje się metodą autobiograficzną aby spersonalizować kulturę i sprawić, że stanie się bardziej rzeczywista dla innych osób. W jej trakcie uczestnicy rysują swoją osobistą oś czasu z zaznaczeniem najważniejszych wydarzeń i dodają do niej kluczowe wspomnienia związane z kulturą, urodzeniem, kluczowymi momentami kulturowymi, pierwszą pracą, małżeństwem, dziećmi, itp.

6

MODUŁ 3

W jaki sposób przedstawić moją kulturę?

Wprowadzenie do modułu



W tym module nauczymy się jak przygotować prezentację, co będziemy robić i w jaki sposób zamierzamy tego dokonać. Migranci postępujących zgodnie z ludzką tendencją do przemieszczania się nie powinni być postrzegani jako zagrożenie lecz jako osoby, które mogą wzbogacić naszą tożsamość w niezwykle cenny sposób. Potrawy, muzyka, słowa i sztuka przekraczają granice i tworzą trwały fundament, który wiąże ze sobą ludzi i kultury. Posługiwanie się takimi zasobami kulturowymi stanowi narzędzie do nawiązywania więzi pomiędzy różnymi kulturami, tworzenia i propagowania dialogu między nimi oraz stanie się ćwiczeniem budującym włączenie w ramach takiej kulturowej różnorodności.

muzyka, słowa i sztuka przekraczają granice i tworzą trwały fundament, który wiąże ze sobą ludzi i kultury. Posługiwanie się takimi zasobami kulturowymi stanowi narzędzie do nawiązywania więzi pomiędzy różnymi kulturami, tworzenia i propagowania dialogu między nimi oraz stanie się ćwiczeniem budującym włączenie w ramach takiej kulturowej różnorodności.



Podsumowanie

Jednym z ważnych zagadnień jest **określenie, jakich zasobów potrzebujesz**, a do tego celu konieczne jest wykonanie ćwiczenia w zakresie wiedzy o sobie samym.

- nasze know-how,
- nasze przeszkolenie i wiedza,
- zdolności kreatywne i innowacyjne, jakie możemy wnieść,
- nasze mocne i słabe punkty.

Przygotowanie kulturowej prezentacji wymaga zastosowania licznych technik (Umiejętności projektowania prezentacji). Prostim narzędziem służącym w naszym procesie samooceny jest wewnętrzna analiza naszych mocnych i słabych punktów.



Możesz sporządzić listę swoich mocnych stron, na przykład stwierdzić na jaki kulturowy temat posiadasz szeroką wiedzę (muzyka, potrawy, religia, itp.), a z drugiej strony możesz sporządzić listę swoich słabych punktów, przykładowo jeśli nie posiadasz wiedzy lub doświadczenia w przygotowywaniu cyfrowych prezentacji. Jednym z pierwszych kroków, jakie musisz wykonać jeszcze zanim nawet rozpoczniesz przygotowywanie Twojego przemówienie jest zrozumienie przed jakim typem widowni przyjdzie Ci stanąć.

Planowanie przygotowania prezentacji kulturowej jest innym ważnym krokiem. Wstępne zaplanowanie prezentacji kulturowej ma podstawowe znaczenie. Należy zająć się kilkoma punktami.

Proces twórczy przygotowywania prezentacji składa się z czterech etapów rozciągających się od momentu zbudowania planu jej stworzenia do czasu osiągnięcia celu.

- Planowanie
- Struktura
- Projekt
- Przedstawienie

Zasoby, na których możesz się oprzeć by przygotować prezentację:

- **Kreatywność.** Użyj swojej kreatywności (zawsze w sposób stosowny i odpowiedni dla danych widzów) aby osiągnąć niezbędne poczucie dynamizmu i oryginalności.
- **Narracja.** Zastosowanie opowiadań w prezentacji jest jedną z metod osiągnięcia doskonałości.
- **Technika zadawania pytań.** Skierowanie pytania do widowni budzi widzów.
- **Materiały video.** Chociaż mówienie na temat materiałów video może wydawać się dokładnie tym samym co mówienie na temat filmów, dla mnie istnieje subtelna różnica. Są takie materiały video, które nie są filmami. Mogą to być materiały reklamowe, zapisy sporządzone przez samego prelegenta czy filmy dokumentalne, materiały szkoleniowe czy filmy dokumentalne.
- **Opowieści.** Wielką zaletą opowieści jest to, że zaprojektowano je w taki sposób, by można je opowiedzieć dzieciom. Oznacza to, że są proste, krótkie i łatwe do zrozumienia.
- **Muzyka** - możesz posłużyć się muzyką w odpowiednich momentach Twojego wystąpienia aby wzmocnić pomysły, które chcesz przekazać.
- **Pokazy.** Są takie momenty, w których nie warto marnować czasu na rozmowę o rzeczach, których istotę możemy wyjaśnić w sposób bezpośredni przy pomocy demonstracji na żywo.
- **Zaproszenie gościa.** Opcją dla czyjejś obecności za pośrednictwem połączenia video jest bezpośrednia obecność takiej osoby. Możesz

zaprosić kogoś aby przemawiał wraz z Tobą lub włączył się do przekazu w odpowiednim momencie.

- Połączenie na żywo. Przedstawienie prezentacji nie musi ograniczać się do realiów sceny i zgromadzonych ludzi. Jedną z metod, którymi możesz się posłużyć to połączenie na żywo z kimś, kto może uzupełnić Twoje wystąpienie z dowolnego zakątka świata.

Przy pomocy tego modułu możesz nauczyć się kroków, jakie należy przejść aby stworzyć dobrą prezentację oraz tego w jaki sposób taką prezentację zaplanować by ustalić co chcesz zrobić i w jaki sposób chcesz tego dokonać (jakie zasoby kulturowe chcesz przedstawić, jaką koncepcję chcesz przekazać, jak zamierzasz tego dokonać).

MODUŁ 4

Umiejętności dotyczące przedstawienia prezentacji mające na celu zaangażowanie widowni

Wprowadzenie do modułu



Przy pomocy tego modułu chcielibyśmy nauczyć uczestników w jaki sposób dzielić się swoją kulturą w sposób inspirujący i angażujący słuchaczy. Przedstawione

zostaną niektóre teorie i techniki, ale koncepcja polega na sprawieniu by prezentacja

miała jak najbardziej interaktywny charakter, dając uczestnikom szansę na praktyczne wykorzystanie umiejętności (również poprzez informacje zwrotne otrzymywane od osób równych sobie). Przekazując uczestnikom podstawową wiedzę na temat technik prezentacji angażujących widownię chcielibyśmy poprawić ich pewność siebie, co w okresie późniejszym

pomoże im łatwiej włączyć się w lokalne społeczności. Przy pomocy tego modułu chcielibyśmy również wprowadzić uczestnikom koncepcję „knowledge party”.

Kluczowe elementy modułu



Rozwinięcie umiejętności przedstawiania prezentacji u uczestników



Uczestnicy mogą przedstawiać prezentację z wiarą we własne siły i w sposób wiarygodny



Wiedza w jaki sposób przyciągnąć i utrzymać uwagę widowni



Zaangażowanie widowni poprzez stosowanie różnych narzędzi/metod/technik



Poczucie swobody podczas wygłaszania publicznego przemówienia

Podsumowanie

Niniejszy moduł stanowi naturalną kontynuację modułu 3 zatytułowanego „W jaki sposób przedstawić moją kulturę?”, w którym uczestnicy skupiają się na fazie przygotowywania prezentacji. Niektóre tematy, jak wspomniany w module 3 storytelling są szerzej omawiane i ćwiczone.

Główne tematy przedstawione w niniejszym module to:

- Radzenie sobie ze stresem

W tej części omówimy często spotykane reakcje ciała na stres. Uczestnicy nauczą się pewnych technik i sugestii na temat tego, w jaki sposób radzić sobie ze stresem związanym z przemawianiem publicznym.

- Mowa ciała

W tej części zajęć skupimy się na znaczeniu mowy ciała dla skutecznego i angażującego przedstawienia prezentacji oraz porozumiewania się (pierwsze wrażenie, postawa, ruchy, gesty, ton głosu, itp.)

- Nawiązywanie więzi z publicznością:

Uczestnicy nauczą się pewnych technik skupiania na sobie i utrzymywania uwagi widowni, dowiedzą się także o korzyściach płynących z zastosowania historii i dzielenia się osobistymi doświadczeniami, a także omówią elementy/zasady, które sprawiają, że powstaje dobra opowieść.

- Knowledge Party

W ramach tego modułu podzielimy się z uczestnikami wiedzą na temat ogólnej koncepcji “Knowledge Party”:

Knowledge Party - to format eventu, który koncentruje się na storytellingu, równocześnie przekazując wiedzę i inspirację.

Przy pomocy tego modułu chcielibyśmy rozwinąć u uczestników umiejętności związane z przedstawianiem prezentacji i włączaniem w ten proces widowni, które pomogą im działać jako ambasadorzy kulturowi zarówno w relacja bezpośrednich, jak i w środowisku wirtualnym.

MODUŁ 5

Następny krok osoby pełniącej rolę Edukatora Społecznego

Wprowadzenie do modułu

Rola Edukatorem Społecznym polega na dzieleniu się swoją wiedzą, doświadczeniem i kulturą ze społecznościami, firmami i sektorem publicznym. Możesz być kimkolwiek, pochodzić z jakiegokolwiek kraju i mieć jakąkolwiek przeszłość, każdym kto czuje że chce przyczynić się do lepszego zrozumienia korzyści płynących z różnorodności i jako część tego procesu chce szczególnie podnieść świadomość samotności wśród

licznych migrantów, której w wielu przypadkach można łatwo zapobiec. W trakcie poprzednich czterech modułów daliśmy Ci narzędzia byś mógł się nauczyć w jaki



sposób podejść do tematu, dzielić się wiedzą oraz doświadczeniami i prezentować. W niniejszym module chcemy dać Ci podstawową wiedzę na temat tego, w jaki sposób można korzystać z tych umiejętności aby rzeczywiście być w stanie również wyceniać to, co wnosisz. Materiał i wykłady pomogą Ci poprawić Twoje umiejętności, tak więc kiedy skontaktujesz się z biznesami, sektorem publicznym czy organizacjami typu NGO, będziesz wiedzieć w jaki sposób zaprezentować swoje usługi, jak je

sprzedać i ile za nie żądać. Przedstawimy Ci teoretyczną wiedzę na temat modeli biznesowych i metod, które wybraliśmy oraz tego, w jaki sposób z nich korzystać – zawsze w powiązaniu z tematem kulturowej świadomości i wspierania osób stojących w obliczu samotności.

Kluczowe elementy modułu



Uczestnicy dowiedzą się w jaki sposób Edukator Społeczny może zarabiać na życie.



Uczestnicy poznają różne narzędzia i modele biznesowe i organizacyjne, które można zaadaptować do pełnienia roli Edukatora Społecznego. Podniesienie świadomości kulturowej wśród przedstawicieli biznesu, sektora publicznego i organizacji NGO poprzez wspieranie osób stojących w obliczu samotności.



Uczestnicy nauczą się w jaki sposób zrobić następny krok, aby przekształcić swoją wiedzę w usługi, które można sprzedać biznesom, organizacjom NGO i sektorowi publicznemu.

Podsumowanie



CULTURE

Aby stworzyć trwałą platformę służącą byciu Edukatorem Społecznym zajmującym się problemami samotności musisz być w stanie planować i opisywać organizację swojego biznesu. Doświadczenia przedsiębiorców społecznych i kulturowych pokazują, że narzędzia

tworzenia modelu biznesowego pochodzące z książki “Business Model Generation” autorstwa Alexandra Osterwaldera, Yvesa Pigneura i Alana Smitha doskonale się sprawdzają bez względu na rodzaj biznesu.

Model biznesu opisuje uzasadnienie sposobu, w jaki organizacja tworzy, przekazuje i potrafi uchwycić wartość w kontekście ekonomicznym, społecznym, kulturowym lub innym.

Termin “model biznesowy” zastosowany jest dla oznaczenia szerokiej gamy nieformalnych i formalnych opisów reprezentujących podstawowe element biznesu, łącznie z jego celem, procesem biznesowym, docelową grupą klientów, produktami, strategiami, infrastrukturą, strukturą organizacyjną, zaopatrzeniem, praktykami handlowymi i procesami operacyjnymi, a także zasadami polityki firmy, łącznie z kulturą.

Moduł ten obejmować będzie ogólne informacje na temat korzyści płynących ze stosowania modeli biznesowych Business Model Canvas oraz NABC.



Biznesplan to formalny dokument na piśmie zawierający opis celów biznesowych, metod, przy pomocy których można osiągnąć te cele, oraz ram czasowych, w których trzeba osiągnąć wspomniane cele. Opisuje również naturę biznesu, podaje podstawowe informacje na temat organizacji, jej przewidywań finansowych oraz strategii, jakich zamierza użyć aby osiągnąć opisane cele. Jako całość dokument ten służy jako mapa drogowa dająca biznesowi ukierunkowanie. Definicja biznesplanu za „Entrepreneur Small Business Encyclopedia”. Entrepreneur. Pozyskano 29.10.2019.

Business Model Canvas to szablon przedstawiający strategiczny management oraz naukę zakładania nowego biznesu (start-upu) przeznaczony do tworzenia nowych i dokumentowania istniejących modeli biznesowych. Jest to wizualny wykres z elementami opisującymi proponowaną wartość firmy lub produktu, infrastrukturę, klientów oraz finanse (Barquet, Ana Paula B. i wsp. "Business model elements for product-service system (Elementy modelu biznesowego w myśleniu funkcjonalnym celem tworzenia wartości. za: Functional Thinking for Value Creation. Springer Berlin Heidelberg, 2011. 332–337.

Metodę NABC pierwotnie opracowano w Stanford Research Institute w USA dla świata biznesu, ale została ona później zaadoptowana dla kilku innych sektorów. Metodę tę opracowano celem osiągnięcia bardziej systematycznego podejścia do rozumienia propozycji dotyczących wartości. Twórcy NABC byli zdania, że czasami tracimy wiele dobrych pomysłów ponieważ przedsiębiorcy są często specjalistami głęboko zaangażowanymi w interesującą ich dziedzinę, którym często trudno jest w prosty sposób wyjaśnić światu jej znaczenie.

Ćwiczenie 1

W jaki sposób posłużyć się Business Model w mojej roli Edukatora Społecznego. Wprowadzenie do szablonu modelu biznesu (informacje teoretyczne) i do sposobu, w jaki model ten może zostać zaadaptowany dla Edukatorów Społecznych (inspiracja praktyczna / przykłady skutecznego działania)

Ćwiczenie 2

Celem niniejszej aktywności jest ćwiczenie Twoich umiejętności „sprzedawania” koncepcji. NABC to skrót oznaczający Need (Potrzeba), Approach (Podejście), Benefit (Korzyść) i Competition (Konkurencja); to cztery elementy, na których Ty jako uczestnik oprzesz swoje działanie „sprzedające” koncepcję. Celem tego zadania jest przećwiczenie sposobu uchwycenia uwagi zebranych .

Ćwiczenie 3

Studenci zaznajomią się z pewnymi koncepcjami wyznaczania ceny, z tym, jaką wartość powinni stworzyć dla potencjalnego klienta, jak wycenić swoje usługi oraz jak stworzyć prosty kosztorys obrazujący przychody i koszty.

Ćwiczenie 4

Inspirujące opowieści pochodzące ze społeczności i/lub firm. Wprowadzenie do sposobu, w jaki opowieści o sukcesie dotyczące innych organizacji lub społeczności mogą zainspirować uczestnika i pomóc mu zobaczyć nowe możliwości.

KURS SZKOLENIOWY na Edukatora Społecznego

Na swój lokalny kurs Partnerzy rekrutują 8 uczestników, którzy reprezentować będą 4+ różne kraje/tła kulturowe.

Kurs będzie prowadzony przez personel partnerski i wspomagany przez prelegentów z zewnątrz, którzy dodadzą swoje specyficzne doświadczenie. Metodologia opierać się będzie na nauce poprzez działanie poprzez rozwijanie umiejętności i pewności siebie w dzieleniu się i przedstawianiu wiedzy na temat kultury aby sięgać do mocnych stron każdego indywidualnego uczestnika.

Całkowita długość kursu obejmuje 5 modułów (20 do 25 godzin) z dodatkowymi zadaniami domowymi aby stworzyć pakiety Dzielenia się Kulturą. Ostatnia sesja obejmie mini-prezentację przeprowadzoną przez każdego uczestnika wraz z informacjami zwrotnymi podanymi przez innych uczniów.



Kurs Szkoleniowy w Hiszpanii



PARTNER: GROWTH COOP



DATA : 23, 24 i 25h czerwca, 2021 - Diputación de Granada

Uczestnicy



Javier Morales z GrowthCoop był osobą odpowiedzialną za przeprowadzenie warsztatów w ciągu trzech dni szkoleniowych.

Ostatniego dnia uczestnicy mieli również okazję wysłuchać prezentacji przedstawionych przez Javiera Cano i Javiera Ojedę z Fundacji Don Bosco.

Uczestnicy kursu oraz knowledge party otrzymali zestaw CATLID zawierający folder, czyste kartki papieru i długopis, mogli więc robić obszerne notatki i nie umknął im żaden szczegół materiału przedstawionego podczas kursu.

Czego się nauczyli



Podczas trwania kursu zorganizowano kilka warsztatów dotyczących materiału przedstawianego w ramach projektu CATLID ze szczególnym podkreśleniem ćwiczeń z integracji oraz dotyczących samotności migrantów. Kurs pokazał, że da się połączyć u migrantów/uchodźców możliwości dzielenia się swoją kulturą, dające pewność siebie w angażowaniu się, spotykaniu i przekazywaniu takich informacji innym ludziom z byciem osobą przyczyniającą się do redukcji samotności w lokalnej społeczności. Szkolenie podniosło stopień zainteresowania i w znaczący sposób

przyczyniło się do dialogu międzykulturowego i wzrostu spójności społecznej w Granadzie.

W ciągu trzech dni trwania kursu w Granadzie mieliśmy szansę przejść przez wszystkie moduły stworzone w trakcie szkolenia:

- **DZIEŃ PIERWSZY:**
 - Moduł 1: Wprowadzenie do kultury i dzielenia się kulturą
 - Moduł 2: W jaki sposób dzielić się swoją kulturą
- **DZIEŃ DRUGI:**
 - Moduł 3: Jak przedstawić swoją kulturę
 - Moduł 4: Umiejętności przedstawiania prezentacji tak, by zaangażowała widownię
- **DZIEŃ TRZECI:**
 - Moduł 5: Dalsze kroki w roli Edukatora Społecznego.

W trakcie trzydniowego szkolenia, zachowując podział występowania modułów w danym dniu, GrowthCoop wybrała kilka dynamicznych metod opracowania modułów, które włączono do szkolenia.

Nauczono się, w jaki sposób identyfikacja kultury może stanowić narzędzie służące identyfikacji i włączaniu do grupy, tworzeniu osobistej mapy kulturowej i eksploracji zestawu umiejętności każdego uczestnika w ramach osobistej mapy kulturowej z działaniami przede wszystkim skierowanymi na budowanie pewności u słuchaczy.

Informacja zwrotna od uczestników



Aby poznać ogólny poziom zadowolenia uczestników i dowiedzieć się, czy spełniono ich oczekiwania, GrowthCoop przygotowało ankietę dla ośmiu uczestników. Szkolenie zostało bardzo dobrze ocenione przez wszystkich uczestników, z których większość poprosiła GrowthCoop o możliwość uczestniczenia w innych podobnych kursach, aby nie tylko pogłębić swoją wiedzę, ale również pomóc innym osobom, które mogą być w podobnej sytuacji, w jakiej oni byli w innym punkcie swego życia.



Wnioski



Wnioski, jakie można wyciągnąć ze szkolenia to duże zaangażowanie uczestników, wykazanie zainteresowania dla uczenia się za pośrednictwem każdego z modułów i działań. Niektóre warte podkreślenia wnioski to:

- uczestnicy będą w przyszłości w stanie zastosować nabytą wiedzę,
- szkolenie spełniło oczekiwania wszystkich uczestników,
- od samego początku uczestnicy mieli jasność na temat celów, jakie należało osiągnąć podczas szkolenia,
- jakość przeprowadzenia szkolenia była dobra,

- uczestnicy byli w stanie otwarcie wziąć udział w szkoleniu i potrzebowali nawet większej ilości czasu by wyrazić wszystko, co pragnęli wyrazić,
- ośmiu uczestników bardzo dobrze oceniło szkolenie.

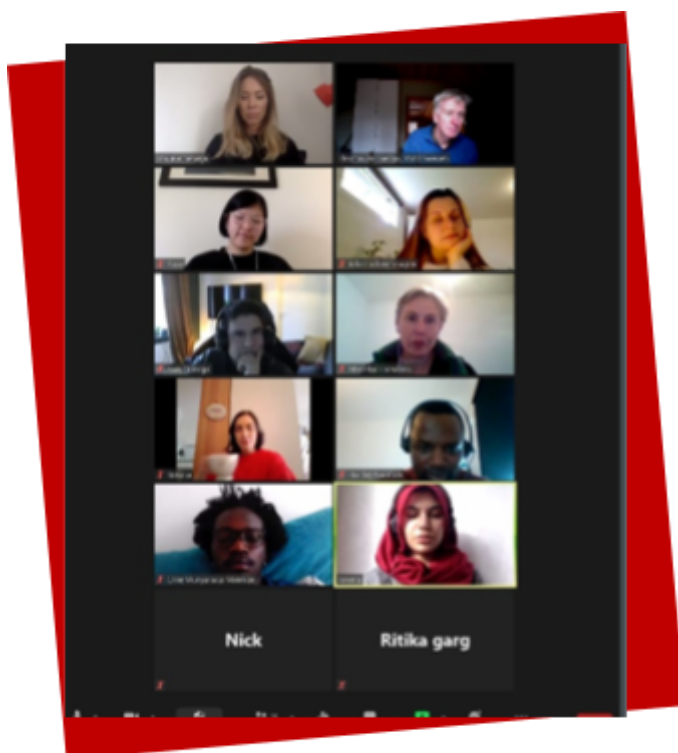


Kurs szkoleniowy w Szwecji

 PARTNER: CSES – Center for Social Entrepreneurship

 DATA : 15-19 marca 2021

Uczestnicy



W grupie uczestników znajdowały się osoby ze Szwecji, Afganistanu, Rumunii, Chorwacji, Rosji, Bangladeszu, Zimbabwe, Kamerunu i Mongolii. Łącznie w warsztatach wzięło udział 10 uczestników w grupie wiekowej 25-45 lat, z czego 60% to były kobiety i 40% - mężczyźni.

Aby dotrzeć do grupy docelowej i być w stanie stworzyć maksymalnie zróżnicowaną grupę

skontaktowaliśmy się z organizacją pracującą z imigrantami i mniejszościami narodowymi. Z taką pomocą mogliśmy rozpowszechnić ogłoszenia o kursie i dotrzeć do odpowiednich osób. Otrzymaliśmy w sumie 12 aplikacji i wybraliśmy 10 uczestników w oparciu o kryteria dotyczące płci, narodowości i wieku.

Czego się nauczyli



Program kursu opierał się na pięciu modułach, które stworzyliśmy wspólnie jako partnerzy projektu. Wybraliśmy 1-2 działania z różnych modułów. Po kursie wszyscy uczestnicy mieli przesłać materiał video z prezentacją pokazującą ich samych i koncepcję, z którą pracowali przez ten tydzień.

Zwrotne informacje od uczestników



Otrzymaliśmy bardzo pozytywne informacje zwrotne od wszystkich uczestników; członkowie grupy naprawdę dobrze się poznali mimo, że cały kurs odbywał się online. Włożyliśmy wiele wysiłku i czasu w to, by na początku kursu uczestnicy poznali się, co sprawiło, że czuli się swobodnie, grupa bardzo dobrze ze sobą współpracowała i po kursie jej członkowie stwierdzili, że naprawdę czuli się złączeni z innymi osobami z grupy.

W trakcie kursu uczestnicy nauczyli się jak:


- zwiększać świadomość i dzielić się wiedzą na temat własnych przeżyć,
- zrozumieć i doceniać inne kultury i tradycje,
- budować mosty między społecznościami,
- przedstawiać prezentacje akcjonariuszom, biznesom, organizacjom NGO i Stowarzyszeniom,
- rozumieć korzyści i perspektywy dla biznesu, sektora publicznego i organizacji NGO,
- rozumieć kulturową i interkulturową wartość, jaką tworzą dla akcjonariusz i potencjalnego klienta
- poszerzyć zrozumienie i uznanie dla równości, różnorodności i inkluzji
- wywierać wpływ poprzez storytelling.

Kurs szkoleniowy w Austrii

 **PARTNER: die Berater**

DATA : 25.09, 28.10, 30.10.2022, Wipplingerstraße 32, Top 23-25, 010 Wiedeń

Uczestnicy



Rozpoczęto od procesu rekrutacji na wiosnę 2021 roku przeprowadzonego poprzez skontaktowanie z różnymi organizacjami, takimi jak stowarzyszenia i organizacje NGO aktywne na polu integracji i migracji. Zaczynając od takich kontaktów zidentyfikowaliśmy grupę 16 uczestników, którzy wzięli udział w trzech sesjach opartych na osobistych spotkaniach organizowanych w okresie od września do października 2021 roku. Mieliśmy uczestników z Afganistanu, Pakistanu, Iranu, Rosji, Bośni Hercegowiny i Turcji w wieku 25- 60 lat. Większość z nich stanowiły kobiety (90%); w kursie wzięło udział tylko dwóch mężczyzn.



Nasi uczestnicy byli zmotywowani do zdobycia nowych kompetencji na wszystkich etapach kursu. Niektórzy z nich już są aktywni w stowarzyszeniach, które

starają się reprezentować społeczności; w związku z tym mają już doświadczenie w przygotowywaniu i przedstawianiu prezentacji, podczas gdy dla innych osób było to całkowicie nowe pole działania. Staraliśmy się mieszać ze sobą uczestników podczas różnych aktywności aby umożliwić wszystkim lepszy proces uczenia się i wymiany.

Na 16 uczestników 9 wzięło udział w prawie dwóch sesjach; uważamy, że te osoby osiągnęły status Edukatora Społecznego.

Czego się nauczyli



Kurs miał cztery sesje, łącznie z jedną sesją samonauczania. Kurs zorganizowany jest w trybie współtworzenia, co oznacza że byliśmy otwarci na życzenia uczestników i staraliśmy się przyjąć program oparty o takie informacje.

Kurs podzielono na cztery sesje, z których trzy miały charakter



bezpośredniego kontaktu, a czwarta – samonauczania, którą uczestnicy mogli przeprowadzić indywidualnie w domu. Zorganizowaliśmy szkolenie o całościowym

temacie "Umiejętność korzystania z mediów". Prostym pomysłem jest zorganizowanie warsztatów skoncentrowanych na ogólnym temacie poświęconym "Umiejętności korzystania z mediów", dla przykładu w jaki sposób pracować z mediami społecznościowymi i korzystać z nich w prawidłowy sposób (np. poprzez bezpłatne aplikacje jak Canva), jak przygotować krótkie materiały video, itp. W takich praktycznych warsztatach ujęliśmy wszystkie stosowne informacje i tematy, jakie muszą znać przyszli Edukatorzy Społeczni: ogólne informacje o projekcie, sytuacji integracji/migracji w Austrii, umiejętnościach potrzebnych by pełnić rolę mentora, itp.

Sesja 1 odbywała się w sobotę 25 września i obejmowała głównie tematykę Modułu I i II. Sesja 2 była sesją samonauczania, podczas której dzieliliśmy się z naszymi uczestnikami dodatkowym materiałem pochodzącym z innych projektów mając na celu skłonienie ich do

zaprojektowania pierwszej wersji roboczej pokazującej w jaki sposób chcieliby przedstawić swoją kulturę.

Podczas Sesji 3 w dniu 28 października oraz Sesji 4 w dniu 30 października staraliśmy się przygotować przyszłych Edukatorów Społecznych i posługiwaliśmy się w tym celu materiałami z pozostałych Modułów (III, IV i V). Podczas drugiej części obu tych sesji włączyliśmy element o bardziej praktycznym charakterze zgodnie z mottem szkolenia w "korzystaniu z mediów" - w Sesji 3 wprowadziliśmy uczestników w zagadnienia technik video, w Sesji 4 to – w kwestie mediów społecznościowych oraz w jaki sposób się nimi posługiwać w pracy dla społeczności. Obie sesje miały na celu wsparcie uczestników w przygotowaniu indywidualnych prezentacji.

Informacje zwrotne od uczestników



Ogólnie informacje zwrotne otrzymane od uczestników były bardzo pozytywne. Podkreślali w nich to, że nauczyli się nowych rzeczy, szczególnie podczas sesji interaktywnych poświęconych ogólnemu tematowi kursu „Posługiwanie się mediami społecznościowymi”. Wielu z uczestników ma teraz jaśniejszy obraz swojej własnej społeczności i swojej osobistej roli w ramach tejże społeczności.

Uczestnikom również podobała się możliwość stworzenia sieci połączeń i wymiany – również w trybie bezpośredniego kontaktu osobistego, co uważali za bardzo pozytywny efekt po długim okresie spotkań online z powodu pandemii.

Ponadto w informacjach zwrotnych od naszych uczestników pozytywnie oceniono dyskusje dotyczące samotności, gdyż prawie wszyscy z nich doświadczyli samotności podczas okresu izolacji (lockdown).

Wnioski



Często nie docenia się znaczenia społeczności w procesie integracji. Kurs zgromadził osoby z różnych kultur - 16 uczestników z 6 różnych krajów z Europy i różnych części Azji. Dlatego też kurs już w tym momencie stał się

przydatną możliwością wymiany informacji na temat różnych kulturowych uwarunkowań i odkrycia w ten sposób większej liczby informacji na temat zróżnicowania Wiednia i jego mieszkańców.

Poprzez połączenie wiedzy teoretycznej i licznych zajęć praktycznych osiągnęliśmy to, że nasi uczestnicy mocno zastanowili się nad swoją rolą w różnych społecznościach, równocześnie ucząc ich nowych umiejętności, które nie tylko przydają się w pracy na rzecz projektu CATLID, ale również ogólnie w ich dalszym życiu.



Kurs szkoleniowy w **Wielkiej Brytanii**

 **PARTNER: DCVS**

 **DATA : 11-14 października, 2021, The Stake Centre, St. Albans**

Uczestnicy

Nasza grupa była dosyć zróżnicowana, gdyż mieliśmy uczestników z Francji, Zimbabwe i Wielkiej Brytanii. Uczestnicy z Wielkiej Brytanii byli pochodzenia żydowskiego z podwójną narodowością (brytyjska/niemiecka). Wszyscy z nich byli kobietami w wieku powyżej 40 lat i pracowali z naszą organizacją przy wcześniejszych projektach autobiograficznych. Dwie z nich to trenerki pracujące z uciekinierami z Afganistanu, a trzecia to pracownik socjalny zainteresowany samotnością i metodami jej zwalczania.

Czego się nauczyli

DCVS miał możliwość przedstawienia szkolenia CATLID w formule osobistych spotkań, choć stworzono warunki do nauczania online. Szkolenie prowadzono w sposób intensywny w ciągu czterech dni. Każda sesja trwała 6 godzin, obejmując 15-minutową przerwę. Struktura sesji wyglądała następująco:



Dzień 1

- Cele i video na temat CATLID
 - Wprowadzenie do projektu
- Wprowadzenie Modułu 1:
- Rola edukatora społecznego, oczekiwania i korzyści
 - Knowledge Party, wprowadzenie i koncepcja
 - Icebreaker "Pęk kluczy"
 - Moje działania w społeczności
 - Przedstawienie dalszych modułów

Moduł 2: Co to jest Kultura?

Dzień 2

- Podsumowanie
- Dzielenie się kulturą
- Cele Modułu 3
- Twoje zasoby - online, cyfrowe, w postaci mówionej, wizualne
- Twoja prezentacja
- Budowanie Twojej prezentacji
- Planowanie

Dzień 3

- Podsumowanie
- Cele Modułu 4
- Prezentacje. Pierwszy szkic i informacje zwrotne
- Stres i jak sobie z nim radzić podczas przedstawiania prezentacji
- Ty i przedstawianie prezentacji
- Style uczenia się
- Co robić, a czego nie robić
- Struktura, zawartość - podsumowanie

Dzień 4

- Powtórzenie
- Prezentacje (poprawki, zmiany, rozbudowanie)
- Cele Modułu 5
- W jaki sposób możesz przekształcić rolę Ambasadora Kulturowego w biznes?
- Dalsza dyskusja i planowanie spotkań typu Knowledge Party

Uczestnicy z Wielkiej Brytanii mieli okazję przećwiczenia nowo nabytych umiejętności w trakcie Knowledge Party zorganizowanego dla uchodźców z Afganistanu by powitać ich w kraju. Uczestnicy mieli szansę podzielenia się swoją kulturą za pośrednictwem multimediiów, słowa mówionego oraz sesji kulinarnych.

Informacje zwrotne od uczestników



Studenci DCVS byli zachwyceni kursem i stwierdzili, że jest pomocny w integracji społeczności i radzeniu sobie z samotnością. Najbardziej popularne były moduły 2 i 3, a najmniej istotny – z powodu aktualnego zatrudnienia uczestników – był moduł 5.

Wnioski



Chociaż trening oferowano w formule bezpośredniego kontaktu, z powodu możliwych ograniczeń związanych z infekcją COVID, uczestnicy byli przygotowani na możliwość przejścia w tryb online. Stwierdziliśmy, że model bezpośredniego kontaktu dobrze się sprawdził i dał naszym uczestnikom lepszą możliwość nawiązania więzi oraz uzyskania wsparcia od trenerów. Nasi studenci mieli okazję nabyć i sprawdzić stan swoich umiejętności prezentowania i wzajemnego poznania swoich kultur.

Zorganizowanie spotkań typu Knowledge Parties wkrótce po odbyciu kursu dało naszym słuchaczom praktyczne umiejętności i pokazało jak dostosować ich prezentacje do potrzeb poszczególnych grup w społeczności i biznesów.

Kurs szkoleniowy w Polsce



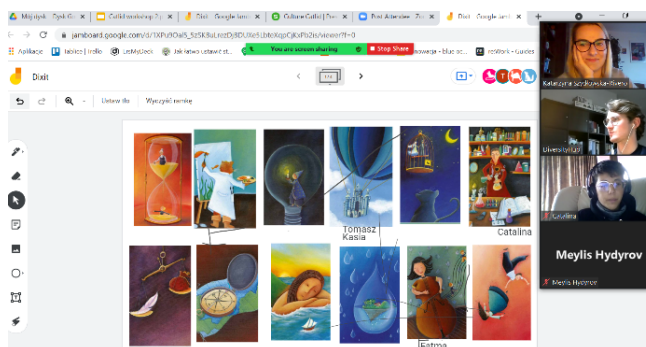
PARTNER: ORANGE HILL



DATA : wrzesień-październik 2021

Uczestnicy

Grupa szkoleniowa była wysoce zróżnicowana, gdyż mieliśmy uczestników z 7 krajów (Kamerun, Chile, Turcja, Australia, Turkmenistan, Rumunia i Ukraina) i 5 kontynentów (Afryka, Ameryka Południowa, Australia, Azja,



Europa). W kursie razem uczestniczyło 7 osób - 5 kobiet i 2 mężczyzn w wieku 25-45 lat. Niektórzy uczestnicy byli w Polsce/Krakowie od niedawna, niektórzy zaś mieszkali tu od kilku lat. Połowa osób w grupie miała dzieci.

Zapytani o główny powód przyłączenia się do projektu, połowa grupy wskazała na problem samotności, co dowodzi znaczenia projektu Catlid.

Aby dokonać rekrutacji zróżnicowanej grupy uczestników współpracowaliśmy z Centrum Wielokulturowym w Krakowie, który przejął patronat nad projektem Catlid.

Czego się nauczyli

Podczas planowania szkolenia z powodu restrykcji związanych z pandemią postanowiliśmy przeprowadzić wirtualne warsztaty na platformie Zoom.

Pięć modułów stanowiących projekt podzielono następująco na 3 sesje odbywające się online:

Sesja 1

Moduł 1: Wprowadzenie do tematu Ambasadorów Kultury

Moduł 2: Wprowadzenie do zagadnienia Kultury i Dzielenia się Kulturą

Sesja 2

Moduł 3: Jak przedstawić moją kulturę /Storytelling

Moduł 4: Umiejętności przedstawienia prezentacji pozwalające na zaangażowanie widowni

Sesja 3

Moduł 5: Następny krok w roli Edukatora Społecznego (Przedsiębiorczość)

W trakcie pierwszej sesji warsztatowej uczestnicy mieli okazję poznać się wzajemnie by stworzyć bezpieczną przestrzeń do dzielenia się swymi opowieściami i doświadczeniami. Podczas tej sesji uczestnikom przedstawiono projekt, zagadnienie dzielenia się kulturą i rolę edukatorów społecznych.

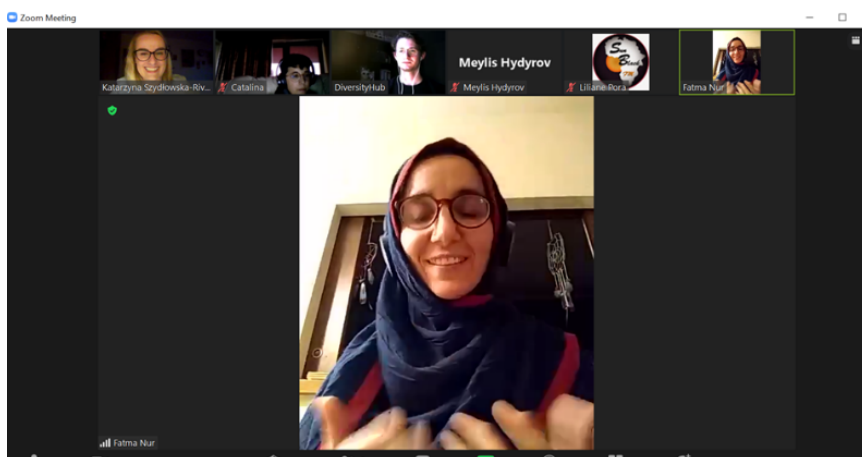
Druga sesja warsztatowa skupiła się na umiejętnościach prezentacji, storytellingu i technik prowadzących do zaangażowania widowni.

Celem trzeciej sesji było przedstawienie uczestnikom podstawowej wiedzy

na temat

przedsiębiorczości. Zaprośmy prelegenta z CSES – eksperta w dziedzinie przedsiębiorczości społecznej (social entrepreneurship).

Uczestnicy mieli okazję pracować na modelu biznesowym CANVAS oraz ćwiczyć swoje kompetencje związane z promocją (pitchingiem).



Informacje zwrotne od uczestników

Informacje zwrotne od uczestników były bardzo pozytywne. Najbardziej cenili oni możliwość zobaczenia perspektywy innych osób i dzielenia się ich osobistymi historiami, doświadczeniami i uczuciami w atmosferze otwartej i pełnej szacunku.

Jeden z uczestników projektu napisał: „Dziękuję za poświęcony czas i wkład prezynterów i uczestników w szeroki zakres problematyki, kontekstów i doświadczeń. Wspaniale było spotkać się z pełnymi pasji ludźmi starającymi się poprawić jakość życia osób mieszkających w Krakowie.



Wnioski

Całościowa ocena szkolenia była pozytywna. Połączenie teorii z szerokim spektrum interaktywnych ćwiczeń dało uczestnikom kontekst teoretyczny i pozwoliło im równocześnie ćwiczyć nabyte umiejętności.

Bardzo korzystne było to, że dostosowaliśmy działania w ramach modułów do przekazywania zarówno w kontaktach bezpośrednich, jak i wirtualnie. To sprawiło, że kurs stał się jeszcze bardziej uniwersalny i dostępny dla szerszej grupy ludzi. Jednak z punktu widzenia tworzenia bezpiecznej przestrzeni dla dzielenia się osobistymi historiami i budowania więzi między uczestnikami zalecalibyśmy warsztaty z kontaktami bezpośrednimi lub mieszanymi (F2F/blended workshops).



Kurs szkoleniowy **we Francji**

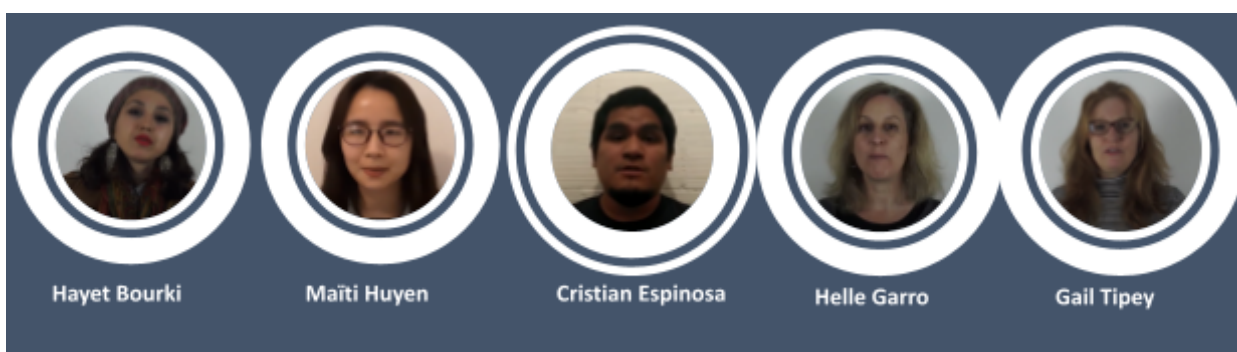
 **PARTNER: LENO**

 **DATA : luty-marzec 2021**

Uczestnicy

Rekrutacja objęła 8 osób z uniwersytetów i szkół lub zatrudnionych we Francji. Kryzys związany z COVID-19 wywarł olbrzymi wpływ na zagranicznych studentów studiujących w innych krajach i uważaliśmy, że ten projekt może im pomóc dając cel w trakcie kilku okresów restrykcji.

Uczestnicy pochodzili z Algierii, Rosji, Peru, Danii, Anglii, Wietnamu, Indonezji i Turcji. W grupie było siedem kobiet i jeden mężczyzna. Wiek uczestników mieścił się w zakresie 20 do 50 lat, połowa z nich była studentami, a pozostali byli zatrudnieni.



Czego nauczyli się na kursie

Kurs pilotażowy odbył się na platformie Zoom w okresie od lutego do marca 2021 roku. Każda sesja trwała około 4 godzin.

Ujęliśmy 5 pierwotnych modułów stworzonych w ramach projektu.

Dodaliśmy również moduł na temat pisania pedagogicznych scenariuszy służących do tworzenia plików video Motion Design na temat kultury każdego z uczestników. Wprowadzono go w charakterze pewnego sposobu oceny potwierdzającej kompetencje każdego uczestnika w zakresie tematów poruszanych podczas szkolenia.

Informacje zwrotne od uczestników

Wszyscy uczestnicy bardzo pozytywnie ocenili kurs szkoleniowy i jego wyniki. Niektórzy nie byli w 100% przekonani kiedy rozpoczynali swoje doświadczenie z CATLID, ale po szkoleniu byli bardzo zadowoleni z tego, że nauczyli się tak wiele o innych kulturach i dzielili się swoją kulturą z innymi uczestnikami i osobami spoza tego kręgu.

Szkolenie wpłynęło również na znajomych niektórych uczestników, którzy wiele dowiedzieli się o nich i zobaczyli ich w innym świetle.

Wnioski



Całościowo doświadczenie było bardzo pozytywne; na szczęście ujęliśmy możliwość zorganizowania szkolenia pilotażowego online. Nauczyciele i uczestnicy otrzymali obszerne i dokładne materiały, co również przyczyniło się do sukcesu projektu.

MATERIAŁY VIDEO. PODSUMOWANIE

Istnieje wiele różnych form uczenia się; w trakcie trwania projektu stworzymy materiały o zróżnicowanych formatach aby mieć pewność, że przekazujemy treści wypracowane w ramach projektu w sposób, który angażuje jak najszerszą widownię. Dla wielu osób słuchanie wywiadów oraz oglądanie materiałów video to cenne źródła nauki.

Dlatego w ramach projektu planujemy stworzenie cyklu krótkich opowieści video celem poprawienia efektów projektu i jego potencjału do dalszego rozpowszechniania.

Materiały, które opracujemy będą sięgały do doświadczeń uzyskanych w trakcie realizacji projektu przez wszystkich partnerów i uczestników/lokalnych interesariuszy zaangażowanych w cykl tworzenia prezentacji. Potfolio Dobrych Praktyk zostanie podzielone na następujące obszary:

- **Video 1.** Nauka na podstawie szkolenia dla trenerów C1 oraz oczekiwania w odniesieniu do Kursu stworzone w module O1
- **Video 2.** Opowieści z kategorii dobrych praktyk o ludziach stojących w obliczu samotności: Knowledge Parties
- **Video 3.** W jaki sposób angażować firmy poprzez szkolenie interkulturowe i możliwości tworzenia wolontariatu
- **Video 4.** Korzyści z dialogu interkulturowego: Wywiady na temat praktyk w zatrudnieniu i świadczeniu usług w sektorze publicznym i organizacjach NGO

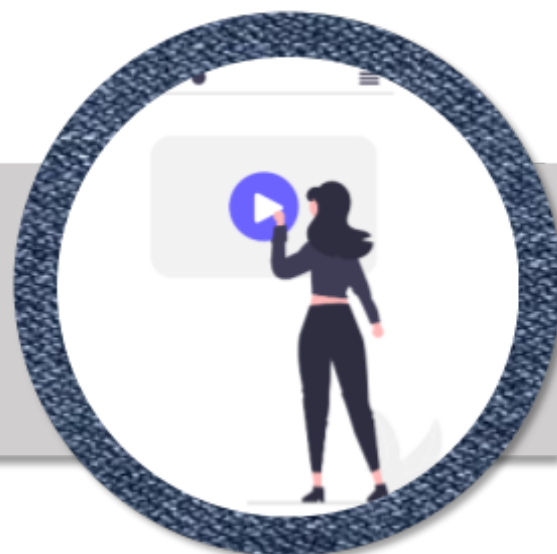


VIDEO 1

Kurs szkoleniowy

Course

JAK STAĆ SIĘ CZĘŚCIĄ SPOŁECZNOŚCI



Materiały video pokazują szkolenia przeprowadzone przez sześciu partnerów projektu w niektórych przypadkach w kontakcie bezpośrednim, a w innych w formacie online. Materiał video pokazuje w jaki sposób partnerzy prowadzili szkolenie w ramach różnych modułów stworzonych w projekcie oraz obejmuje opinie wyrażone przez niektórych uczestników szkolenia.

Linki

<https://youtu.be/26oLRISWwmA>


<https://www.youtube.com/watch?v=cWWD7V0fUTw>

<https://youtu.be/hvll5RbisAo>

<https://youtu.be/-l4yveL-V00>

https://youtu.be/z8EfXb1_0wE

VIDEO 2



Opowieści z kategorii dobrych praktyk o ludziach stojących w obliczu samotności

KNOWLEDGE PARTY

Podczas drugiego materiału video zajmiemy się tematem samotności. W niektórych materiałach video uczestnicy po szkoleniu oraz następujących po nim

Knowledge Parties dzielili się swoim doświadczeniem i różnymi punktami widzenia na temat samotności.

Linki

<https://www.youtube.com/watch?v=LyCv8zxKnxU>

<https://www.youtube.com/watch?v=3UXyDqIHxGI>


<https://youtu.be/iLqG0n3qVRo>

<https://youtu.be/kxv2OEo5sfQ>

<https://youtu.be/pPyilGbVP9M>

<https://youtu.be/1tfulUx8Sk4>

VIDEO 3



Jak angażować firmy poprzez szkolenie interkulturowe i możliwości wolontariatu

Ten materiał video zbiera opinie organizacji biznesowych, które uczestniczyły w projekcie lub które zostały wybrane ze względu na bliskie związki z migrantami - albo z uwagi na to, że niektóre z nich są zaangażowane w działalność społeczną albo dlatego, że wśród ich pracowników znajdują się migranci. Zbierane są opinie na temat znaczenia zatrudniania personelu z grupy migrantów oraz znaczenia interkulturowości.

Linki

<https://youtu.be/DIGFZNEWHps>

<https://youtu.be/tAaljzVkHpA>

<https://youtu.be/SCr3JwedcpA>

<https://youtu.be/L1hGmiRjMOW>

<https://www.youtube.com/watch?v=MCH69cEyDsc>

<https://www.youtube.com/watch?v=HVGfjCcLsF4>

VIDEO 4

Korzyści płynące z interkulturowego dialogu
**WYWIADY NA TEMAT PRAKTYK W ZATRUDNIENIU I ŚWIADCZENIA
USŁUG W SEKTORZE PUBLICZNYM I ORGANIZACJACH NGO**



W czwartym video przedstawimy udział wybranych organizacji pozarządowych we wspieraniu dialogu międzykulturowego. Można zapoznać się z poglądami różnych ludzi zajmujących się integracją i włączaniem na temat zatrudnienia osób z sektorów wrażliwych, w tym migrantów i uchodźców. Video pokazuje również w jaki sposób te organizacje pracują nad zagadnieniem interkulturowości.

Linki

<https://youtu.be/5WeivTd45Ho>

<https://youtu.be/WYxvOe02qds>

<https://youtu.be/otHN-2kmLbs>

<https://youtu.be/tAaljzVkHpA>

<https://www.youtube.com/watch?v=BtIF1gpf2BQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=UbuZkwFfKdw>

Efekt samotności

Pandemia spowodowana przez koronawirusa wywarła dewastujący wpływ na społeczeństwo jako całość, ale jeszcze silniej wpłynęła na grupy już znajdujące się w niekorzystnej sytuacji, w tym na migrantów.

Głównym celem tej sekcji było zbadanie w jaki sposób pandemia odczuwana była przez migrantów oraz grupy już znajdujące się w niekorzystnym położeniu, samotne jeszcze przed COVID-19, oraz jak to wpłynęło na nich w kontekście samotności i jak pogorszyło ich samotność, którą już odczuwali przed pandemią COVID-19.



PARTNER: GROWTHCOOP

Fakt 1

Mając na celu zbadanie w jaki sposób pandemię doświadczyli ludzie starsi, którzy już czuli się samotni, Obserwatorium Samotności (Observatory on Loneliness) zapoczątkowało badanie nad wpływem Covid-19 na poczucie samotności u osób starszych, którego wyniki przedstawione są w niniejszym raporcie.



Badanie opracowane przez Obserwatorium Samotności przeprowadzono w okresie pomiędzy czerwcem i lipcem 2020 roku na grupie 210 starszych osób włączonych w programy socjalne Obserwatorium. Wśród uczestników badania prawie połowa (49%) stwierdziła, że ich uczucia nie zmieniły się i pozostają takie same, podczas gdy 41% starszych ludzi podało, że ich poczucie samotności zwiększyło się w czasie pandemii, a 3% utrzymywało, że się zmniejszyło. Kiedy zbadano głębiej przyczyny, dla których

twierdzili, że ich poczucie samotności zwiększyło się, zaobserwowano, że prawie połowa z nich (43%) wiązała taki wzrost ze spadkiem czy ograniczeniem kontaktów społecznych lub osobistych w szerokim zakresie opcji od znaczenia obserwowania ludzi na ulicy po potrzebę większych kontaktów bezpośrednich. 21 % wiązało wzrost poczucia samotności z odczuciami udręczenia, pustki, smutku, braku nadziei lub demotywacji spowodowanymi przez sytuację wywołaną przez COVID-19.

Innym skutkiem wywołanym w przez COVID-19 w poczuciu samotności jest jego wzrost u ludzi z różnymi typami zaburzeń emocjonalnych lub psychicznych. Taka samotność „jest jednym głównych czynników mogących wyjaśnić dlaczego w kontekście ograniczenia mobilności u niektórych ludzi rozwijają się zaburzenia zdrowia psychicznego, szczególnie depresja”.

Fakt 2

z

Grupą najbardziej zaatakowaną przez wspomniany fakt była populacja młoda, w wieku 16 do 30 lat. Było tak pomimo tego, że to starsi dorośli musieli dostosować się do bardziej surowych ograniczeń, a generalnie częściej żyją oni samotnie. „Starsi ludzie to ci, którzy najlepiej przystosowali się do sytuacji ograniczenia swobody poruszania się, prawdopodobnie dlatego, że to oni doświadczyli najmniejszego stopnia zmian w codziennym życiu”.

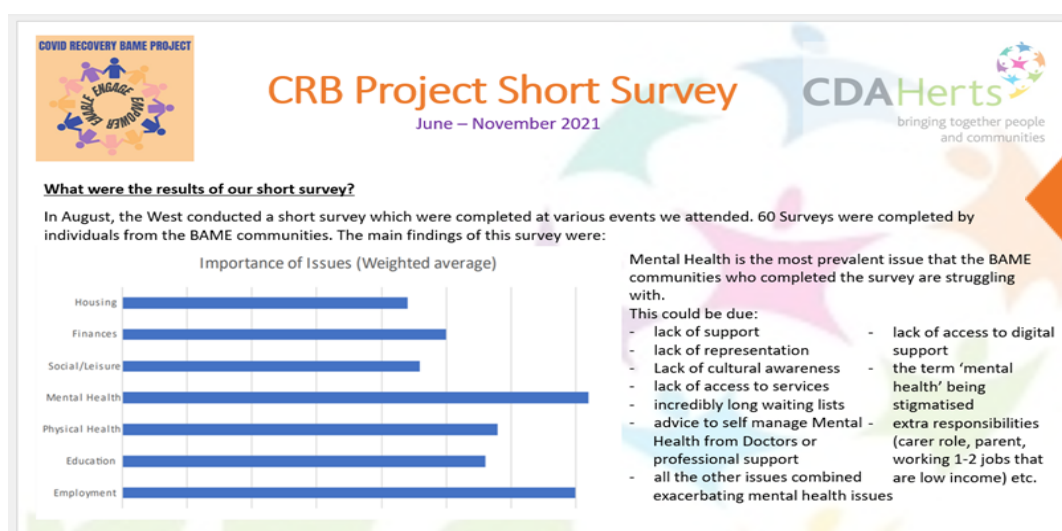
PARTNER: DCVS

Fakt 1

W Hertfordshire w trakcie badania wpływu COVID stwierdzono, że zdrowie psychiczne stanowiło najpowszechniejszy problem w społecznościach BAME (czarnoskóra azjatycka mniejszość etniczna Black Asian Minority Ethnic); zjawisko to przebiegało w ścisłym związku z zatrudnieniem. COVID w znamienny sposób wpłynął na osoby samozatrudnione, zatrudnione na stanowiskach powiązanych z niską płacą lub pracujące na więcej niż jednym etacie. Nie każdemu ofiarowano możliwość wzięcia urlopu, a przy zarobkach w wysokości 80% lub mniej zwykłej płacy zjawisko to było szkodliwe dla osób już otrzymujących niskie pensje. Zjawisko to wywarło więc wpływ na status finansowy, zwiększając zadłużenie, niedostatek żywności oraz niedostatek energetyczny. Organizacja HertsHelp zaobserwowała znamienny wzrost liczby próśb o paczki żywnościowe i talony na energię.

Od tego czasu finansowy efekt pandemii COVID jeszcze się pogłębił przy rosnących kosztach utrzymania, benzyny zużycia energii i braku wzrostu zarobków. Pozostawia to wiele osób w rozpacz – jak zarządzać swoim już niewielkim budżetem, długami, planami ich spłaty i jak żyć z dnia na dzień.

<https://www.hertshelp.net/our-services/support-in-a-crisis/support-in-a-crisis.aspx>



Fakt 2

Starsi ludzie odczuwali znaczny wpływ COVID -19; według niektórych badań niektóre z osób starszego pokolenia były już wcześniej izolowane lub samotne poprzez brak otoczenia rodziny.

<https://www.ageuk.org.uk/latest-press/articles/2020/10/age-uk--research-into-the-effects-of-the-pandemic-on-the-older-populations-health/>

Badania brytyjskie nad problemem wieku pokazują drastyczny wpływ pandemii na zdrowie i morale starszej populacji.

1 na 3 respondentów (4,2 miliony osób) lub 34% zgłaszało poczucie większego zatroskania od momentu początku pandemii,

1 na 3 respondentów (4,4 miliony osób) lub 36% potwierdziło, że czują się mniej zmotywowani by robić rzeczy, które lubią,

Ponad jedna czwarta respondentów (3,2 miliona osób) lub 26% nie było w stanie przejść takiego dystansu, jak poprzednio,

1 na 5 respondentów (2,4 miliony osób) lub 20% stwierdziło, że mają kłopoty z pamięcią,

1 na 5 respondentów (2,3 miliona osób) lub 18% stwierdziło, że mniej pewnie trzymają się na nogach,

2 na 3 respondentów (7, 9 miliona osób) lub 64% czuło się mniej pewnie korzystając z transport publicznego, 2 na 5 respondentów (5,3 miliona osób) lub 43% czuło się mniej pewnie chodząc do sklepów lub też 1 na 4 respondentów (3,3 miliona osób) lub 26% czuło się pewnie spędzając czas z rodziną.

PARTNER: dieBerater

Fakt 1

Pandemia COVID-19 spowodowała wzrost liczby osób odczuwających samotność w społeczeństwie Europy. Popatrzmy na pewne dane z Austrii by lepiej zrozumieć wpływ pandemii COVID-19 na społeczeństwo. Długie okresy ograniczenia mobilności z ograniczeniem aktywności społecznych, obowiązek utrzymania dystansu od innych osób i nieprzewidywalność dalszego rozwoju pandemii dla wielu osób miały poważne konsekwencje.

Uniwersytet Wiedeński przeprowadził badanie, z którego wynika, że w okresie izolacji poziom samotności szybko się podniósł, szczególnie w pierwszej fazie wiosną 2020 roku. Prawie połowa badanych (43%) stwierdziła, że czuła się samotna przynajmniej w niektóre dni, a liczba takich odpowiedzi zmniejszyła się latem 2020 roku w wyniku stopniowego powrotu do normalnego życia oraz większej liczby otwartych ponownie

miejsc. Drugi okres izolacji w jesieni i zimą 2020/2021 roku spowodował jeszcze jeden wzrost liczby takich osób, która w momencie szczytowym zbliżała się do najwyższych wartości obserwowanych wiosną 2020 roku.

Według tego badania istnieje większe prawdopodobieństwo, że kobiety będą się czuły samotne w porównaniu do mężczyzn, ale jeśli uwzględnimy wielkość gospodarstwa domowego, obraz się zmienia: mężczyźni mieszkający samotnie charakteryzują się większym prawdopodobieństwem odczuwania samotności niż samotne kobiety. Więcej niż połowa przedstawicieli/przedstawicielek jednoosobowych gospodarstw domowych stwierdziło, że w okresie pandemii czuje się samotnie przynajmniej raz w tygodniu.

Nie jest to zaskakujące: młodzi ludzie czują się bardziej samotni niż osoby starsze, szczególnie dotyczy to osób poniżej w wieku 30 lat. W tej grupie wiekowej większość respondentów odczuwało samotność w ciągu ostatnich dwóch lat. Tutaj możemy również znaleźć najwyższą liczbę osób, które stwierdziły, że codziennie czuły się samotne (10%). Pokazuje to, że szczególnie młodzi ludzie są w najwyższym stopniu pod wpływem negatywnych konsekwencji izolacji z powodu poważnych restrykcji dotyczących życia społecznego.

Fakt 2

Pandemia COVID-19 uderzyła szczególnie w mieszkające samotnie . podobnie jak w osoby młode. W Austrii jest obecnie 1,5 miliona jednoosobowych gospodarstw domowych; szczególnie w specyficznych lokalizacjach w Wiedniu liczba osób mieszkających samotnie jest bardzo wysoka, sięgając 30% do 40%. Wprawdzie młodzi ludzie są bardziej narażeni na samotność z powodu braku możliwości spotykania się z innymi, wspólnej zabawy oraz prowadzenie życia sprzed pandemii, starsi są obecnie często wykluczeni z powodu braku umiejętności porozumiewania się przy pomocy mediów społecznościowych. W samym Wiedniu jest 118.000 seniorów (ludzi powyżej 60 lat), ale w czasie restrykcji prawie wszystkie ośrodki są zamknięte i aktywności przeprowadzane w bezpośrednim kontakcie są zawieszane. Wywiera to znaczną presję na starszych ludzi, podobnie jak na młodych.

PARTNER: CSES

Fakt 1

Każdy czuje się samotny od czasu do czasu, a takie krótkotrwałe poczucie nie spowoduje uszczerbku dla naszego zdrowia

psychicznego. Jednakże gdy pandemia na wiele sposobów zmusza nas do izolacji, może to prowadzić do długoterminowych konsekwencji.

Długotrwała samotność wiąże się ze zwiększonym ryzykiem pewnych problemów należących do sfery zdrowia psychicznego, w tym depresji, lęku i zwiększonego stresu. Kontrola wpływu długo utrzymującej się samotności na zdrowie psychiczne może być bardzo trudna.

Badania prowadzone w Szwecji pokazują, że COVID-19 wywarł znaczący wpływ na zdrowie psychiczne – uczestnicy badania charakteryzowali się wyższym poziomem depresji,



Fakt 2

lęku i bezsenności, szczególnie w przypadku osób, u których

przed pandemią występowały problemy ze zdrowiem psychicznym. Obecność objawów wywoływanych przez wirusa COVID-19 i swoiste zmartwienia związane z pandemią i finansami również wydają się mieć znaczenie. Wyniki badań dają podstawę do dostarczenia większego wsparcia grupom szczególnie narażonym.

Zapoznajcie się z niniejszym badaniem:

Psychological impact of COVID-19 in the Swedish population: Depression, anxiety, and insomnia and their associations to risk and vulnerability factors [Psychologiczny wpływ COVID-19 na populację Szwecji: depresja, lęk i bezsenność oraz ich związek z czynnikami ryzyka i podatności]

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7503043/>

PARTNER: LENO



Fakt 1

Epidemia COVID-19 wywarła znaczący wpływ na zdrowie psychiczne Francuzów. Coraz większa liczba osób cierpi szczególnie z powodu lęku.

Badanie Santé Publique France z lutego 2021 potwierdziło, że 23% Francuzów cierpi z powodu lęku. "Jest to więcej niż w styczniu, ale mniej niż w marcu 2020 roku, kiedy odsetek ten wzrósł do 27%. I jest to o wiele więcej niż przed pandemią: w tym czasie 13% Francuzów twierdziło, że cierpią z powodu zaburzeń związanych z lękiem", jak wyjaśnia badanie.

Jedna osoba na trzy cierpi z powodu lęku w grupie wiekowej 18-24 lat.

Lęk dotyka ludzi na wszystkich poziomach społeczeństwa. Badanie podkreśla, że kryzys zdrowotny pogorszył sytuację wśród młodych ludzi, a szczególnie „u studentów, którzy

cierpią z powodu izolacji, nie będąc w stanie chodzić na zajęcia. Ma to wpływ na ich zdrowie psychiczne, gdyż jeden na trzech cierpi z powodu lęku”.

Nowy raport opublikowany przez Joint Research Centre (JRC) 26 lipca stwierdza, że „jeden na czterech obywateli UE czuł się samotny przez większość czasu w ciągu kilku pierwszych miesięcy pandemii”, co więcej niż podwaja poziom samotności zaobserwowany w podobnym badaniu przeprowadzonym w 2016 roku.



Fakt 2

Raport zatytułowany "Loneliness in the EU: Overview of surveys and online media data" [Samotność w UE. Przegląd badań i danych medycznych online] opiera się na danych z badania Eurofound. Podkreśla on, że młodzi ludzie są pod największym wpływem samotności: grupa wiekowa 18-25-latków, którzy zgłaszali poczucie samotności była cztery razy bardziej liczna w okresie kwiecień-lipiec 2020 roku niż w roku 2016. Samotni ludzie również są pod jej szczególnym wpływem”.

Wzrost poziomu izolacji społecznej dotyka wszystkich regionów Europy, a zgłaszane poziomy samotności mieszczą się w zakresie od 22% do 26% we wszystkich regionach – podczas gdy poprzednio zjawisko to było relatywnie rzadkie w Europie zachodniej (6% w 2016 roku).

Ponadto relacje w mediach i publiczne zainteresowanie tematem również uległo zwiększeniu: liczba informacji w wiadomościach na temat samotności podwoiła się w okresie pandemii. Jednakże świadomość i raporty medialne na temat tego tematu są zróżnicowane w państwach członkowskich UE. Tak więc w niektórych państwach członkowskich bardziej niż w innych obserwuje się różne inicjatywy mające na celu przewyższanie samotności: dedykowane numery telefoniczne, projekty mające za zadanie budowanie społeczności, roboty mające pomagać osobom samotnym, itp.

Raport ten i wnioski z niego stanowią część szerszej działalności prowadzonej wspólnie przez Parlament Europejski, Dyрекcyję Generalną Europejskiej Komisji ds. Zatrudnienia, Spraw Społecznych i Włączenia Społecznego (DG EMPL) i Ośrodka Wspólnych Badań. Obejmujące obszar całej UE ponowne zbieranie danych na temat samotności odbędzie się w roku 2022. Ustanowiona zostanie platforma online celem śledzenia poziomu samotności w czasie i na terenie Europy. I rzeczywiście, tam gdzie samotność i izolacja społeczna są szkodliwe dla zdrowia psychicznego i fizycznego i mają ważne konsekwencje dla spójności społecznej i zaufania publicznego, coraz silniej uznawane są one za problemy społeczne, którymi trzeba się zająć poprzez skuteczne interwencje społeczne.

PARTNER: ORANGE HILL

Fakt 1

Niektórzy eksperci są zdania, że pandemia COVID-19 stanowi jeden z największych kryzysów od czasu II wojny światowej. Nigdy nie doświadczyliśmy przedtem takiego poczucia niepewności i tak długiej izolacji. Według badań naukowych nie ma żadnej grupy, która nie znalazłaby się pod jakimś negatywnym wpływem pandemii.

Starsi ludzie boją się negatywnych konsekwencji pandemii dla ich zdrowia. Dzieci i nastolatki cierpią z powodu lęku związanego z ograniczonych kontaktów społecznych z rówieśnikami. Dorośli boją się możliwości utraty pracy.

We wszystkich tych grupach obiektywne czynniki związane ze zmianą stylu życia i zagrożeniami dla zdrowia nakładają się na przytłaczające poczucie braku bezpieczeństwa. Według psycholożki Julianne Holt-Lunstad, znanej badaczki tematu samotności, negatywne konsekwencje pandemii, jak ograniczone wsparcie społeczne, wpłyną na każdego, ale osoby o najniższym statusie socjoekonomicznym są na to szczególnie podatni.

Fakt 2

Pandemia wywarła olbrzymi wpływ na zdrowie psychiczne Polaków. W ciągu pierwszych sześciu miesięcy 2020 roku najczęstszym powodem udzielania zwolnień lekarskich (zaraz po zwolnieniach dotyczących ciąży) były wszelkie typy zaburzeń psychicznych. Badania przeprowadzone przez badaczy z Uniwersytetu Warszawskiego pokazują, że w roku 2020 około 25% Polaków narażonych było na ryzyko pogorszenia się klinicznej depresji. Z kolei raport Uniwersytetu Humanistycznospołecznego (SWPS) wskazuje, że poziom „zadowolenia z życia obniżył się, podobnie jak poczucie wsparcia i kontroli społecznej, a poziom samotności wzrósł”.

Dodatkowe lektury

W tej sekcji każdy z partnerów zebrał dodatkowe materiały, które mogą być przydatne w walce z samotnością. Zostały one podzielone na materiały w języku angielskim oraz w języku ojczystym każdego z partnerów. Wśród tych materiałów znajdują się artykuły, strony internetowe, książki, materiały video, itp.





Strony internetowe



W JĘZYKU ANGIELSKIM

- <https://en.wikipedia.org/wiki/Loneliness>
- <https://www.lonelinessineurope.eu/>
- <https://ec.europa.eu/migrant-integration/home>
- https://www.ageplatform.eu/sites/default/files/Commission_J.Svarc_on_loneliness-P-TT-ROSEnetSeminar_Apr2019.pdf
- <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-with-loneliness>
- <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/loneliness/useful-contacts/>

W JĘZYKU HISZPAŃSKIM

- <https://www.juntadeandalucia.es/justiciaeinterior/opam/es>
- <https://redacoge.org/>
- <https://www.cear.es/>
- <http://www.migrar.org/migrar/index.htm>
- <https://www.accem.es/>

W JĘZYKU NIEMIECKIM

- <https://www.therapie.de/psyche/info/test/depressionen/einsamkeit/#>
- <https://www.evidero.de/wenn-ich-mich-einsam-fuehle>

W JĘZYKU POLSKIM

- <https://otwarty.krakow.pl>

W JĘZYKU FRANCUSKIM

- <https://www.culture.gouv.fr/Thematiques/Developpement-culturel/Le-developpement-culturel-en-France/Mission-Vivre-Ensemble>
- <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/node/2063>



ARTYKUŁY



W JĘZYKU ANGIELSKIM

- Report: Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data
<https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC125873>
- The socio-cultural impact of COVID-19: Exploring the role of intercultural dialogue in emerging responses <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374186>
- How lonely are Europeans?
<https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>
- Loneliness and social connections
<https://ourworldindata.org/social-connections-and-loneliness>
- Money, uncertainty, stress and loneliness: migrants in Europe talk about lockdown during Covid-19 pandemic.
<https://migramundo.com/money-uncertainty-stress-and-loneliness-migrants-in-europe-talk-about-lockdown-in-the-midst-of-covid-19/>
- New report: Loneliness doubles in Europe during the pandemic
<https://ec.europa.eu/jrc/en/news/new-report-loneliness-doubles-europe-during-pandemic>
- How lonely are Europeans?
<https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>
- Results of the European Social Survey (ESS): Loneliness, an unequally shared burden in Europe.;
https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/fairness_pb2018_loneliness_jrc_i1.pdf

W JĘZYKU HISPANISKIM

- Percentage of Spaniards feeling loneliness due to the pandemic doubles
<https://www.comillas.edu/noticias/57-comillas-cihs/chs/chs-patino/1785-la-soledad-e-n-espana-crece-un-50-segun-el-informe-espana-2020>
- The other pandemic that aggravates Covid: the feeling of loneliness is doubled
<https://www.elmundo.es/espana/2020/11/12/5fad1d86fc6c83686c8b45df.html>

W JĘZYKU NIEMIECKIM

- Einsamkeit und soziale Isolation in Europa -
<https://newsroom.iza.org/de/archive/research/loneliness-and-social-isolation-in-europe/>
- Das tut die EU für mich, Menschen, die einsam sind:
<https://what-europe-does-for-me.eu/de/portal/2/C23>
- Die Unsichtbaren: Einsamkeit. <https://katapult-magazin.de/de/artikel/die-unsichtbaren>
- Bis es wehtut. Einsamkeit in der Gesellschaft.
<https://taz.de/Einsamkeit-in-der-Gesellschaft/!5597056/>

W JĘZYKU POLSKIM

- Ludzie na świecie w pandemii bardziej samotni
<https://www.ipsos.com/pl-pl/ludzie-na-swiecie-w-pandemii-bardziej-samotni>
- Szlachetna Paczka, raport o samotności
https://www.szlachetnapaczka.pl/wpcontent/uploads/2021/03/raport_o_samotnosci_2021.pdf

W JĘZYKU FRANCUSKIM

- Comment la solitude affecte le cerveau.
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1783559/solitude-pandemie-cerveau-isolement-azheimer>
- Solitude. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Solitude>

W JĘZYKU SZWEDZKIM

- <https://www.hbl.fi/artikel/ensamhet-var-tids-folksjukdom/>

MATERIAŁY VIDEO



W JĘZYKU ANGIELSKIM

- Dealing with loneliness in the UK
<https://www.youtube.com/watch?v=8HzFWWm2xRk>
- Mental Health- the silent pandemic
<https://www.youtube.com/watch?v=o6c2YcNY9LY>
- Tackling Loneliness and Social Isolation: A public health perspective
<https://www.youtube.com/watch?v=MoaoYT7iWqM>
- Tips to deal with loneliness
https://www.youtube.com/watch?v=6Mh_zqsrXC8
- The New School of Cultural Ambassadors
<https://www.youtube.com/watch?v=kzLpiI5B3gA>
- Living in a lonely world
[Living in a Lonely World with Julianne Holt-Lunstad, PhD \(SOP74\)](https://www.youtube.com/watch?v=Living+in+a+Lonely+World+with+Julianne+Holt-Lunstad,+PhD+(SOP74))

W JĘZYKU HISZPAŃSKIM

- <https://www.youtube.com/watch?v=oH70AfEAKmU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=unrybMZQMkU>

W JĘZYKU NIEMIECKIM

- Zeitalter der Einsamkeit,
<https://www.3sat.de/kultur/kulturzeit/einsamkeit-corona-pandemie-100.html>
- Warum leiden immer mehr Junge unter Einsamkeit?
<https://www.youtube.com/watch?v=594LteIRd6s>
- Einsamkeit - <https://www.youtube.com/watch?v=DwqwrYe6fKA>

W JĘZYKU POLSKIM

- Samotność wśród ludzi
<https://youtu.be/FyCuZBclOQM>

W JĘZYKU FRANCUSKIM

- C'est quoi vivre ensemble ?
<https://www.youtube.com/watch?v=pLDZ7dD2slc>

W JĘZYKU SZWEDZKIM

- <https://www.youtube.com/watch?v=cansbaOVQZw>
- Podd: <https://ki.se/forskning/medicinvetarna-38-sjuk-av-ensamhet>



<http://catlid.eu>