



Osobní zkušenost

Metoda	Vytvoření bezpečného prostoru pro sdílení osobních zkušeností
Cíl	Účastníci se mohli podělit o osobní zkušenosti. Účastníci měli prospěch z toho, že slyšeli o strategiích, které úspěšně použili jiní. Účastníci se mohou podělit o situace, které byly v danou chvíli příliš náročné na zvládnutí, a nyní mohou využít čas k zamyšlení, co bylo možné udělat. Účastníci mohou hovořit o potenciálních situacích relevantních pro jejich kontext, pro které by chtěli mít po ruce strategie..
Cílová skupina	Bez omezení věku
Pomůcky	lístečky nebo lepicí papírky (zelené, žluté, bílé). pera možnost nalepit nebo připevnit lístečky na zeď
Časová potřeba	20 minutes
Popis	<p>Požádejte účastníky, aby si zapsali</p> <ul style="list-style-type: none">- situace, které zažili a ve kterých se projevila morální odvaha (zelená barva).- situace, které zažili, ale morální odvaha se neprojevila (žlutá)- potenciální situace, které by vyžadovaly morální odvahu (bílá). <p>Účastníci připevní lepicí papírky na zeď. Zprava doleva: zelená, žlutá, bílá.</p> <p>Vizualizaci okomentujte, tj. vidím hodně zelených lepicích papírků, to znamená, že mnoho z vás zažilo formy morální odvahy.</p> <p>Začněte diskusí o situacích prožité morální odvahy. Zvažte klady a zápory zvoleného způsobu. Přejděte ke žlutým a pak k bílým.</p> <p>Využijte podnětů účastníků k nalezení strategií, které jsou relevantní pro jejich život. Dávejte návrhy a podněty, pokud to považujete za vhodné.</p> <p>Nakonec by "děsivé" situace již neměly nikoho paralyzovat.</p> <p>Příprava: V týmu prodiskutujte tři kategorie a na lepicí papírky si napište osobní příklady (zelená, žlutá, bílá). Můžete tak dopředu promyslet, co by mohlo přijít a co by se dalo říci v reakci na ně. Můžete použít lepicí papírky z přípravy na workshop. Tímto způsobem je více možností k diskusi a můžete hovořit i o svých vlastních příkladech.</p>
Varianty	Otevřete diskusi přímo (přeskočte psaní na papír).



mějte na paměti	Mluvit o násilných zážitcích z minulosti může být bolestivé a zahanbující. Vytvořte bezpečný prostor, ve kterém se lidé mohou svěřit. Reagujte tak, aby se lidé cítili vyslyšeni. Je rozdíl, zda účastníci hovoří s neznámými lidmi, nebo důvěrně se známou skupinou.
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------