

## Członkinie, Członkowie, Sympatyczki i Sympatycy Stowarzyszenia Kobiet Lasu!

Stowarzyszenie Kobiet Lasu zaprasza na szkolenie pt.: „Warsztaty antydyskryminacyjne”, które odbędzie się w terminie 4-5 października 2022 r. w Warszawie w Studiu Eventowym „Poł/Pół”.

Link do miejsca konferencji:

<https://www.polnapol.com.pl/polnapol>

Zajęcia organizowane są w ramach projektu "Równość szans w leśnictwie", na które SKL otrzymało dofinansowanie z programu Aktywni Obywatele. Są to trzecie warsztaty z cyklu czterech zaplanowanych na okres 2021-2022.

Warsztaty skierowane są do członkiń oraz sympatyczek Stowarzyszenia Kobiet Lasu pracujących w Lasach Państwowych, parkach narodowych, parkach krajobrazowych oraz studentek uczelni leśnych.

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestniczek w umiejętności odnajdywania się w sytuacjach doświadczania dyskryminacji, rozwinięcie umiejętności asertywnego reagowania oraz wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Liczba miejsc jest ograniczona do 25. W razie nadmiaru chętnych o przyjęciu decyduje przynależność do Stowarzyszenia Kobiet Lasu oraz kolejność zgłoszeń.

Zgłoszenia na szkolenie należy dokonać za pomocą linku poniżej:

<https://forms.gle/uy7eCdiJZ8nbot9U8>

---

### Stowarzyszenie Kobiet Lasu

ul. św. Huberta 43/45; 40-543 Katowice  
e-mail: [stowarzyszenie@kobietylasu.pl](mailto:stowarzyszenie@kobietylasu.pl)

Projekt pn. "Równość szans w leśnictwie"

realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG realizowany we współpracy z Kvinner i Skogbruket z Norwegii oraz Skogarkonur z Islandii

#### Szczegóły szkolenia:

**Tematyka:** rodzaje dyskryminacji, wypracowanie właściwych postaw wobec aktów dyskryminacji oraz umiejętności skutecznego radzenia sobie z nią, ćwiczenie umiejętności asertywnych oraz rozwijanie poczucia własnej wartości i skuteczności

**Czas trwania:** 16 godzin lekcyjnych (2 dni)

**Termin:** 4-5.10.2022 r.

**Miejsce:** Warszawa

#### Trenerki:

**dr Agnieszka Gawor** – psycholog, trener biznesu, coach, wykładowca akademicki; specjalistka w zakresie komunikacji w organizacji, zarządzania zasobami ludzkimi, autoprezentacji biznesowej, umiejętności osobistych, relacji interpersonalnych

**Alicja Żak-Łykus** – psycholog, specjalizuje się w obszarach psychologii zarządzania, zespołu, różnic indywidualnych, relacji interpersonalnych

#### **Koszty szkolenia:**

**Po stronie uczestniczki** lub delegującej ją jednostki: nocleg + 2xśniadanie (ok. 125 zł), koszty dojazdu oraz ewentualne koszty związane z przyjazdem w przeddzień szkolenia (kolacja + nocleg)

**Resztę kosztów szkolenia pokrywa SKL:** wykłady i warsztaty, pobyt trenerów, materiały szkoleniowe, wydanie zaświadczeń, obsługę logistyczną, wynajem sali szkoleniowej, koszty wyżywienia (2xobiad, 2x serwis kawowy, kolacja).

**Prosimy o samodzielne rezerwowanie noclegów.**

Sugerowane hotele można znaleźć pod poniższymi linkami:

<https://www.focushotels.pl/focus-hotel-premium-warszawa>

- tu negocjujemy zniżkę, osoby wybierające ten hotel prosimy o kontakt

<https://hotelmokotow.pl/>

<http://www.csk-spolem.pl/pokoje/>

[https://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/gb/en/warsaw/wawmt/hoteldetail?cm\\_mmc=GoogleMaps\\_-EX\\_-PL\\_-WAWMT](https://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/gb/en/warsaw/wawmt/hoteldetail?cm_mmc=GoogleMaps_-EX_-PL_-WAWMT)

#### **Stowarzyszenie Kobiety Lasu**

ul. św. Huberta 43/45; 40-543 Katowice

e-mail: [stowarzyszenie@kobietylasu.pl](mailto:stowarzyszenie@kobietylasu.pl)

Projekt pn. "Równość szans w leśnictwie"

realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele

– Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG

realizowany we współpracy z Kvinner i Skogbruket

z Norwegii oraz Skogarkonur z Islandii

## Szczegółowy program szkolenia:

1. **Diagnoza zachowań dyskryminacyjnych:**
  - Dyskryminacja jako składnik postawy.  
Postawa jako komponent poznawczy (STEREOTYP), afektywny (UPRZEDZENIE) oraz behawioralny (DYSKRYMINACJA)
  - Jak rozpoznać co jest dyskryminacją a co nią nie jest.
  - Techniki dominacji. (np. czy żart na temat blondynek to dyskryminacja?)
  - Z jakiego powodu doświadczamy dyskryminacji?  
Rodzaje zachowań dyskryminacyjnych (dyskryminacja ze względu na płeć, wiek, wygląd, stanowisko, rasę, pochodzenie etc.)
  - Przejawy dyskryminacji w różnych obszarach życia.
  
2. **Sposoby radzenia sobie z zachowaniami dyskryminacyjnymi:**  
Moje osobiste prawa.  
Sposoby reagowania na dyskryminację: instytucjonalne i indywidualne.
  
3. **Przeciwdziałanie aktom dyskryminacji:**
  - Środki zaradcze na poziomie indywidualnym (jednostki).  
Metody przeciwdziałania dyskryminacji (uczenie zachowań asertywnych, polityka antydyskryminacyjna w firmie, znajomość przepisów, korzystanie z pomocy, gromadzenie dowodów).
  - Środki zaradcze na poziomie instytucjonalnym.
  
4. **Asertywność:**  
Test zachowań asertywnych, autodiagnoza obszarów asertywnych i nieasertywnych.  
Konsekwencje zachowań asertywnych i nieasertywnych.  
Postawa asertywna, uległa, agresywna, manipulacyjna.  
Asertywność a stawianie granic.  
Asertywność w pracy a dyskryminacja.  
Asertywne umiejętności potrzebne w pracy.  
Narzędzia asertywnego wpływu. Prawa asertywne.
  
5. **Poczucie własnej wartości:**  
Co nam daje poczucie własnej wartości?  
Budowanie poczucia własnej wartości.

W razie problemów technicznych i pytań dotyczących warsztatów prosimy o kontakt z Dorotą Bogdańską pod numerem telefonu 661 120 208

Serdecznie zapraszamy do udziału.

---

### Stowarzyszenie Kobiet Lasu

ul. św. Huberta 43/45; 40-543 Katowice  
e-mail: stowarzyszenie@kobietylasu.pl

Projekt pn. "Równość szans w leśnictwie"

realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele  
– Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG  
realizowany we współpracy z Kvinner i Skogbruket  
z Norwegii oraz Skogarkonur z Islandii