**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 | Požádejte účastníky, aby si zapsali  - 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).  Účastníci připevní lepicí papírky na zeď. Zprava doleva: zelená, žlutá, bílá.  Vizualizaci okomentujte, tj. vidím hodně zelených lepicích papírků, to znamená, že mnoho z vás zažilo formy morální odvahy.  Začněte diskusí o situacích prožité morální odvahy. Zvažte klady a zápory zvoleného způsobu.  Přejděte ke žlutým a pak k bílým.  Využijte podnětů účastníků k nalezení strategií, které jsou relevantní pro jejich život. Dávejte návrhy a podněty, pokud to považujete za vhodné.  Nakonec by "děsivé" situace již neměly nikoho paralyzovat.  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. |
| 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. |