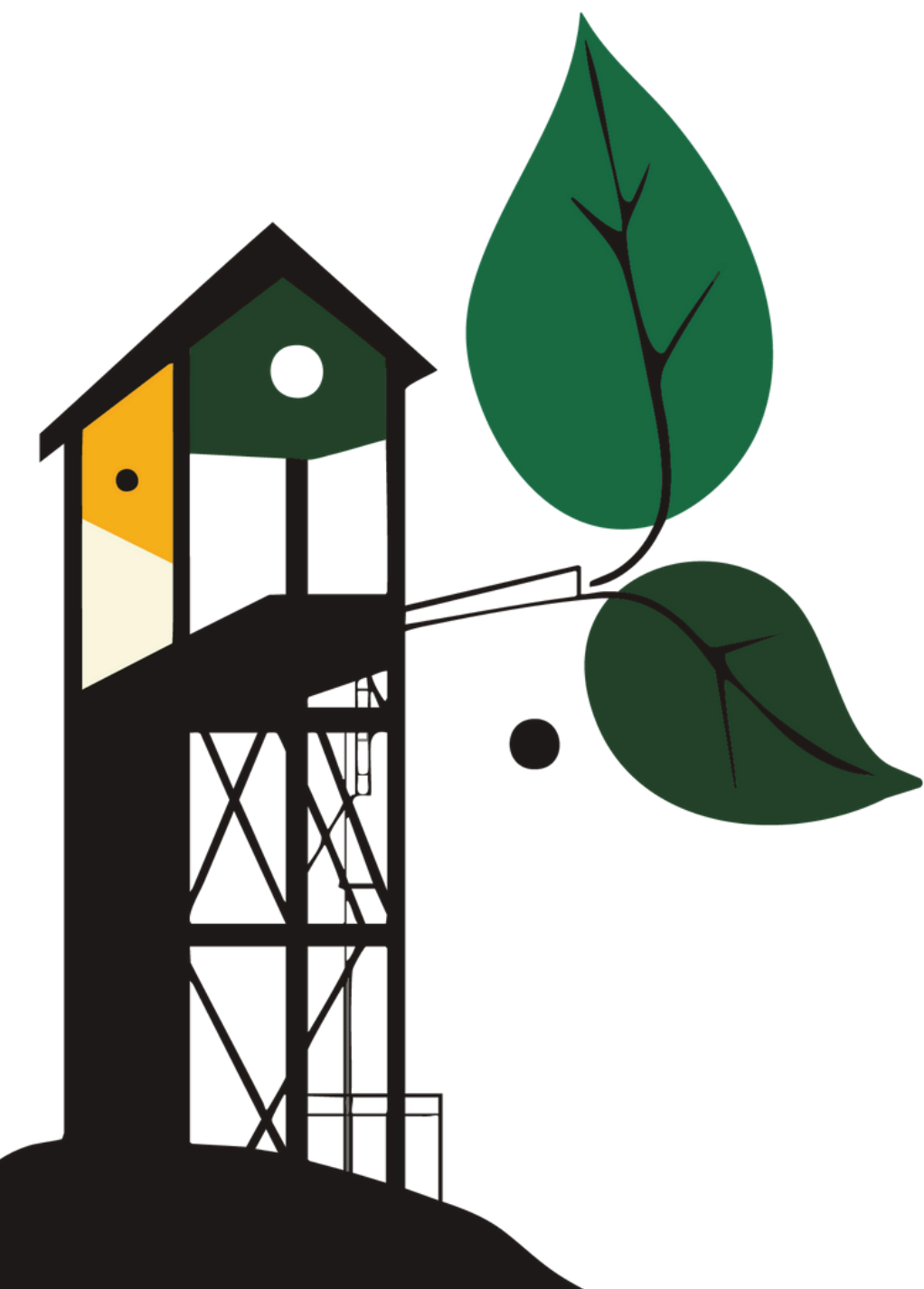




# V Warsztaty Dla kobiet



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie

# Wprowadzenie do pojęć

**Autonomia** – zdolność do samodzielnego podejmowania decyzji, niezależność w myśleniu i działaniu.

**Sprawczość** – poczucie wpływu na otaczający świat i własne życie.

Różnica między **autonomią zewnętrzną** (np. decydowanie o pracy, finansach) a **wewnętrzną** (np. poczucie wartości, wewnętrzne „ja chcę”).





# Przykłady kobiet-liderek

Kobiety, które działały lokalnie i przyczyniły się do zmian społecznych (np. liderki lokalnych inicjatyw, aktywistki klimatyczne, kobiety przekształcające dawne tereny pokopalniane).

Jakie znacie ?





# Ćwiczenie indywidualne – „Mapa mojej autonomii”

- Gdzie czują się niezależna?
- Gdzie decyzje podejmuje za mnie ktoś inny?
- Gdzie chciałyby mieć więcej wpływu?





# Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna



**Motywacja wewnętrzna:** działam,  
bo chcę, bo to ma sens, bo to mnie  
rozwija.

**Motywacja zewnętrzna:** działam,  
bo oczekują tego inni, bo chcę  
nagrody, uniknąć kary.

Dlaczego w pracy społecznej kluczowa jest motywacja wewnętrzna?

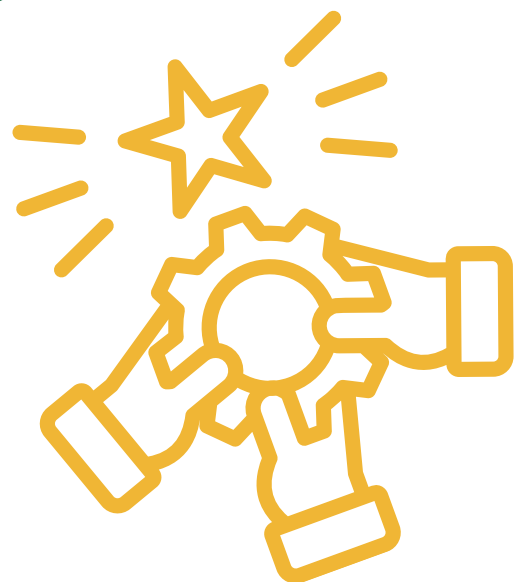




# Czynniki wspierające i blokujące zaangażowanie

Co pomaga mi utrzymać motywację w działaniu?

Jakie sytuacje osłabiają mój zapał?



Co mnie wzmacnia?”  
– np. wsparcie innych, poczucie sensu, małe sukcesy

„Co mnie zniechęca?” – np. brak efektów, krytyka, przeciążenie

# Praca z celem – model GROW

Model coachingowy GROW jako narzędzie formułowania i osiągnięcia celów:

- **G** (Goal) – cel
- **R** (Reality) – rzeczywistość, punkt wyjścia
- **O** (Options) – opcje, możliwości
- **W** (Will) – wola działania, kroki





# Podsumowanie i refleksja

- Co odkryłaś o swojej motywacji?
- Czy Twój cel jest dla Ciebie realny i ważny?
- Jak się czujesz z podjęciem decyzji o działaniu?



# Ćwiczenie indywidualne – Moja mapa działania

- swój cel działania
- krok pierwszy, który podejmę w ciągu tygodnia
- 3 osoby lub instytucje, które mogą mnie wesprzeć,
- jedną obawę i jedną strategię, jak może mnie pokonać.





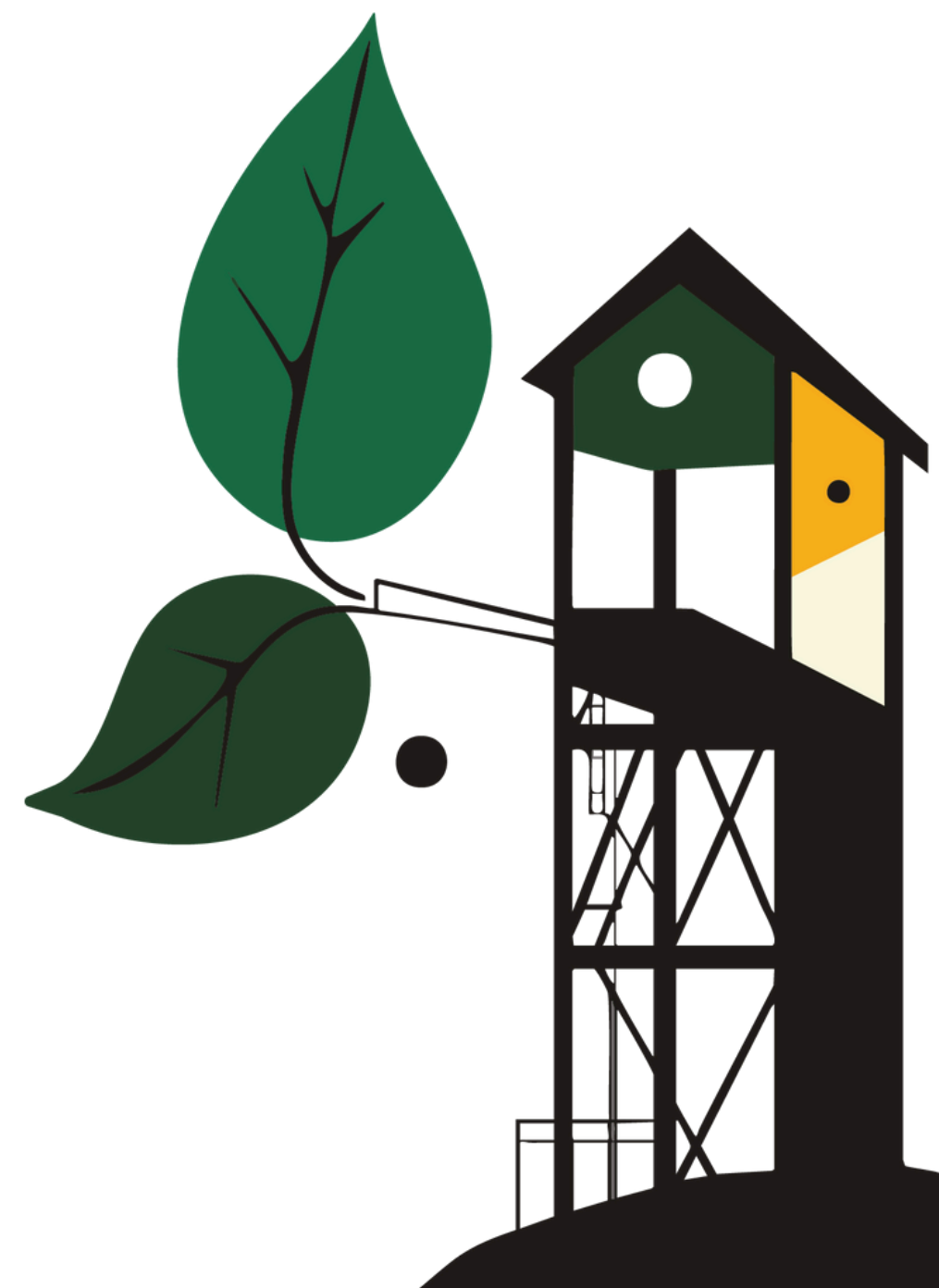
# Przekazanie głosu przyszłości

Uczestniczki zapisują do siebie „List z przyszłości”  
– wiadomość od siebie silnej do siebie teraźniejszej.





# Dziękuję za uwagę



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie