



Mobilizarea tinerilor pentru orașe favorabile incluziunii de gen

TEMA 5 - Activismul tinerilor și mișcările de tineret KIT DE INSTRUMENTE DE ACTIVISM INTERSECȚIONAL



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**

Numărul proiectului: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085578

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Index

Instrumentul 1. Abecedarul intersecționalității	4
Instrumentul 2. Instrument de analiză intersecțională	11
Instrumentul 3. Autocunoaștere și autoeducație.....	23
Instrumentul 4. Foaie de lucru pentru planificarea acțiunilor.....	27
Instrumentul 5. Ghid de autoîngrijire pentru activiști.....	36

TEMA 5: Activismul tinerilor și mișcările de tineret

SET DE INSTRUMENTE DE ACTIVISM INTERSECȚIONAL

Evidențierea interconexiunii problemelor de justiție socială și promovarea unei abordări intersecționale a activismului. Aceste resurse explorează sistemele de opresiune care se suprapun și oferă îndrumări pentru abordarea unor probleme precum rasismul, sexismul, ableismul, drepturile LGBTQ+, justiția ecologică și inegalitatea economică.

Instrumentul 1. Introducere în intersecționalitate: un ghid care explică conceptul de intersecționalitate și relevanța acestuia pentru activism. Acest ghid oferă o prezentare generală a modului în care diferitele forme de opresiune se intersectează și au un impact asupra experiențelor și identităților persoanelor.

Instrumentul 2. Instrumentul de analiză intersecțională: Pentru efectuarea unei analize intersecționale a problemelor de justiție socială, pentru a sprijini activiștii în identificarea și înțelegerea intersecțiilor complexe ale opresiunii în cadrul comunităților lor și în dezvoltarea de strategii specifice pentru advocacy și activism.

Instrumentul 3: Autocunoaștere și autoeducație: O resursă pentru lucrătorii de tineret care sprijină activiștii în transformarea experiențelor lor din viața de zi cu zi în considerații politice și sociale, cu scopul de a identifica și reduce stresul, promovând în același timp bunăstarea socială și emoțională.

Instrumentul 4: Foaie de lucru pentru planificarea acțiunilor: Pentru înțelegerea nevoilor și planificarea acțiunilor, inclusiv a campaniilor intersecționale și a inițiativelor de activism. Această fișă de lucru îi ghidează pe activiști în procesul de definire a obiectivelor, de identificare a țintelor și de coordonare a acțiunilor pentru a aborda forme multiple de opresiune.

Instrumentul 5: Ghid de autoîngrijire pentru activiști: Un ghid conceput pentru a ajuta activiștii să își mențină starea de bine prin strategii practice și liste de verificare. Acesta subliniază importanța echilibrării activismului cu sănătatea personală, recunoscând că îngrijirea de sine este esențială pentru susținerea eforturilor pe termen lung în lupta pentru justiție socială.

TOPIC 5

Activismul și mișcările tinerilor

Instrumentul 1. Introducere în intersecționalitate

Instrumentul 1. Introducere în intersecționalitate

- **Introducere**

Scopul acestei activități este de a prezenta conceptul de intersecționalitate și relevanța sa pentru activism și mișcările de tineret. Această introducere oferă o imagine de ansamblu asupra modului în care diferitele forme de opresiune se intersectează și influențează experiențele și identitățile indivizilor. Înțelegerea intersecționalității este esențială pentru promovarea unui activism incluziv și eficient.

- **Obiective**

Obiectivele activității sunt:

- **Aprofundarea înțelegerii intersecționalității:** Obțineți o înțelegere fundamentală a intersecționalității, explorând modul în care diferitele forme de opresiune interacționează și modelează experiențele tinerilor activiști.
- **Adoptarea activismului incluziv:** Aflați cum să integrați o perspectivă intersecțională în activismul dumneavoastră, asigurându-vă că munca dumneavoastră ia în considerare diversele experiențe și identități ale tinerilor implicați.

- **Identități intersectate**

Intersecționalitatea explorează modul în care identitățile sociale multiple (cum ar fi rasa, genul, sexualitatea, clasa, dizabilitatea etc.) se intersectează și creează experiențe unice de opresiune și privilegiu. Este esențial să se înțeleagă faptul că fiecare cadru cultural își dezvoltă propriile opresiuni intersectate, care pot varia foarte mult între societăți diferite.

(i.e. <https://just1voice.com/advocacy/wheel-of-privilege/>)

- **Impactul intersecționalității**

Intersecționalitatea discriminării are un impact asupra indivizilor în primul rând prin experiențele lor zilnice și prin influența pe care aceste experiențe o au asupra construcției lor de cunoștințe. Fiecare persoană posedă "cunoștințe situate", iar relațiile pe care le formează cu ceilalți sunt influențate de experiențele lor personale.

- **Recunoașterea privilegiilor și a marginalizării**

Recunoașterea propriilor privilegii și opresiuni/marginalizări este fundamentală pentru construirea unor relații interpersonale și a unui dialog non-dominant. Această recunoaștere este o condiție prealabilă pentru construirea unei experiențe politice de activism.

- **Strategii de activism intersectorial**

Înțelegerea intersecționalității: Intersecționalitatea este un cadru de înțelegere a modului în care diferitele forme de inegalitate și discriminare se intersectează și afectează experiențele individuale. Este esențial să vă educați cu privire la elementele de bază ale intersecționalității, inclusiv modul în care factori precum rasa, genul, sexualitatea, clasa, dizabilitatea și altele se intersectează pentru a modela viețile și identitățile oamenilor.

Exercițiu de **auto-reflecție și recunoaștere în grup**

Să îi ajute pe tineri să reflecteze asupra privilegiilor și opresiunilor lor, să își recunoască identitățile sociale și să își recunoască pozițiile sociale. Acest exercițiu urmărește să încurajeze autocunoașterea și înțelegerea modului în care experiențele individuale modelează perspectivele și interacțiunile.

- **Partea 1: Auto-reflecție și identificare**

1. **Introducere (10 minute):**

- Începeți prin a explica conceptele de privilegiu, opresiune și identități sociale. Folosiți exemple pentru a ilustra modul în care diferite aspecte ale identității (cum ar fi rasa, sexul, statutul socioeconomic și sexualitatea) se pot intersecta și pot influența experiențele unei persoane.
- Subliniați importanța înțelegerii acestor concepte pentru a promova empatia și justiția socială.

2. Exercițiu de reflecție personală (15 minute):

- Distribuți o fișă de lucru cu următoarele sugestii:
 - Enumerați trei aspecte ale identității dumneavoastră de care vă simțiți cel mai mândru.
 - Identificați orice privilegii pe care le aveți și care ar putea fi legate de aceste aspecte (de exemplu, faptul că sunteți apt de muncă, aveți acces la educație etc.).
 - Reflectați asupra oricăror situații în care ați suferit opresiune sau discriminare pe baza identității dumneavoastră.
- Acordați timp participanților să reflecteze în liniște și să își scrie răspunsurile.

3. Împărtășirea în perechi (15 minute):

- Împerecheați participanții și rugați-i să își împărtășească reciproc reflecțiile. Încurajați-i să asculte activ și respectuos.
- Sugestii de discuție:
 - La ce aspecte ale identității dumneavoastră ați reflectat și de ce?
 - Cum credeți că privilegiile și opresiunile dvs. vă influențează perspectiva și interacțiunile?

• Partea 2: Activitate de grup și discuții

4. Cercuri identitare (30 de minute):

- Creați un cerc mare cu suficient spațiu pentru ca toată lumea să stea în picioare.

- Citiți afirmații legate de privilegii și opresiune (de exemplu, "Intrați în cerc dacă ați fost vreodată discriminat pe baza sexului dumneavoastră", "Intrați în cerc dacă aveți acces la învățământul superior" etc.).
- Participanții intră în cerc dacă afirmația li se aplică, apoi ies înapoi.
- După fiecare afirmație, invitați voluntarii să își împărtășească gândurile și sentimentele cu privire la intrarea sau ieșirea din cerc.

5. **Discuții de grup (20 de minute):**

- Facilitați o discuție de grup cu următoarele întrebări:
 - Cum v-ați simțit să intrați în cerc pentru anumite declarații?
 - Au existat declarații care v-au surprins?
 - Cum ne ajută aceste exerciții să ne înțelegem pozițiile sociale și experiențele altora?

6. **Reflecție de încheiere (10 minute):**

- Încheiați sesiunea cu un cerc de reflecție în care fiecare participant împărtășește o idee sau un angajament pe care îl reține din exercițiu.
- Încurajați-i să continue să reflecteze la identitățile și pozițiile lor sociale și după atelier.

• **Materiale necesare:**

- Fișe de lucru și pixuri
- Spațiu mare pentru activitatea cercului de identitate
- Declarații pentru activitatea cercului de identitate

• **Sfaturi suplimentare:**

- **Asigurați un mediu sigur și respectuos** în care participanții să se simtă confortabil împărtășindu-și gândurile și experiențele.
- Fiți pregătiți să **oferiți sprijin și resurse** pentru participanții care ar putea considera reflecțiile o provocare emoțională.
- **Adaptați afirmațiile și îndemnurile** pentru a se potrivi grupului și contextului specific.
- **Reflecțați asupra privilegiilor și opresiunilor dumneavoastră.**
Recunoașteți modul în care societatea dvs. vă influențează perspectiva

și interacțiunile. Recunoașterea poziției dvs. în societate vă ajută să înțelegeți diferitele niveluri de discriminare cu care se pot confrunta alții.

- **Ascultați și învățați:** Implicați-vă activ în experiențele comunităților marginalizate. Ascultați-le poveștile, citiți-le lucrările și învățați din observațiile lor. Acest lucru vă va ajuta să înțelegeți complexitatea luptelor lor și modul în care se intersectează diferitele forme de opresiune.
- **Construiți spații incluzive:** Creați și promovați spații în care toată lumea se simte binevenită și apreciată. Asigurați-vă că aceste spații sunt accesibile și incluzive, luând în considerare nevoile diverse ale diferitelor comunități. Abordați și contestați orice practici de excludere în cadrul activismului dumneavoastră.
- **Folosiți un limbaj incluziv:** Fiți atenți la limbajul pe care îl folosiți în activismul dumneavoastră. Limbajul incluziv respectă și recunoaște identitățile și experiențele tuturor persoanelor. Evitați termenii care întăresc stereotipurile sau exclud anumite grupuri.
- **Educați și sensibilizați:** Împărtășiți cunoștințele dvs. despre intersecționalitate cu alții. Organizați ateliere, scrieți articole și folosiți rețelele de socializare pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la importanța unei abordări intersecționale a activismului.
- **Reflecțați și adaptați continuu:** Activismul intersecțional necesită reflecție și adaptare continuă. Evaluați-vă periodic metodele și strategiile pentru a vă asigura că acestea rămân incluzive și eficiente. Fiți deschiși la feedback și dispuși să faceți schimbările necesare.
- **Susțineți și amplificați vocile marginalizate:** Folosiți-vă platforma pentru a sprijini și amplifica vocile celor care sunt adesea marginalizați. Oferiți-le oportunități de a conduce și de a modela relatarea, asigurându-vă că experiențele și perspectivele lor sunt în prim-planul activismului dumneavoastră.

- **Evaluare și feedback**

Implicarea și interacțiunea participanților

- **Ghid:** Monitorizați nivelul de implicare și interacțiune între participanți în timpul activității. Activitățile reușite se caracterizează adesea prin participare activă, discuții semnificative și rezolvarea problemelor în colaborare.
- **Metoda de evaluare:** Observați și notați frecvența și calitatea contribuțiilor participanților. Facilitați discuțiile deschise și lucrul în grup pentru a încuraja interacțiunea.
- **Colectarea feedback-ului:** Utilizați chestionare postactivitate sau formulare de feedback cu întrebări privind nivelurile de implicare ale participanților și sentimentele acestora cu privire la dinamica interacțiunii. Includeți atât feedback cantitativ (de ex., scale de evaluare), cât și calitativ (de ex., întrebări deschise).

Realizarea obiectivelor de învățare

- **Linii directoare:** Evaluați dacă activitatea a atins obiectivele de învățare prevăzute, cum ar fi înțelegerea intersecționalității, recunoașterea privilegiilor și opresiunilor personale și dezvoltarea practicilor incluzive.
- **Metoda de evaluare:** Utilizați evaluări pre- și post-activitate pentru a măsura schimbările în cunoștințe și atitudini. Încorporați activități sau discuții care abordează direct obiectivele de învățare și verificați înțelegerea și aplicarea.
- **Colectarea feedback-ului:** Puneți în aplicare exerciții de reflecție în care participanții își pot împărtăși experiențele de învățare și perspectivele. Utilizați chestionare de monitorizare pentru a evalua înțelegerea lor și aplicabilitatea practică a ceea ce au învățat.

• Resurse suplimentare

Jeff Hearn (2017), **Intersectionality. Punerea împreună a lucrurilor care sunt adesea ținute separat.**

<https://www.ingenere.it/en/articles/intersectionality-putting-together-things-are-often-kept-apart>

Moradi, Bonnie și Patrick Ryan Grzanka. **"Utilizarea Intersectionality Responsibly: Către epistemologia critică, analiza structurală și activismul justiției sociale "**. Journal of Counselling Psychology 64 (2017): 500-513.

Grzanka, P.R., Santos, C.E., & Moradi, B. (2017). **Cercetarea intersecționalității în psihologia consilierii**. Journal of counselling psychology, 64 5, 453-457.

TOPIC 5

Activismul și mișcările tinerilor

Instrumentul 2. Instrumentul de analiză intersecțională

Instrumentul 2. Instrumentul de analiză intersecțională

• Introducere

Activitatea urmărește să ofere tinerilor activiști un instrument de analiză intersecțională a problemelor de justiție socială. Scopul este de a le permite să înțeleagă straturile complexe ale opresiunii și să dezvolte strategii eficiente și incluzive pentru advocacy și activism.

• Obiective

Obiectivele activității sunt:

- **Desfășurarea problemelor de justiție socială:** Obțineți un instrument puternic pentru a efectua analize intersecționale, permițându-vă să înțelegeți modalitățile interconectate prin care diferitele forme de opresiune afectează comunitatea dumneavoastră.
- **Crearea de strategii de activism specifice:** Dezvoltați abordări de advocacy eficiente și incluzive prin valorificarea înțelegerii acestor intersecții complexe în cadrul activității dvs. de justiție socială.

• Aplicarea analizei intersectoriale

Identificarea principalelor probleme de justiție socială

Acest pas implică recunoașterea și articularea principalelor probleme de justiție socială care afectează comunitatea.

- Pași:
 - **Consultarea comunității:** Implicarea membrilor comunității prin sondaje, grupuri de reflecție și forumuri publice pentru a aduna informații cu privire la problemele predominante.
 - **Colectarea datelor:** Dacă este posibil, colectați date cantitative și calitative din surse locale, inclusiv rapoarte, statistici și dovezi anecdotice.

- **Prioritizarea problemelor:** Identificarea celor mai urgente probleme pe baza feedback-ului comunității și a analizei datelor.

- Instrumente:

- **Sondaje și chestionare**
- **Centre comunitare**
- **Interviuri cu părțile interesate**

Cartografierea opresiunilor intersectate

Acest pas implică crearea unei hărți vizuale sau conceptuale pentru a ilustra modul în care diferitele forme de opresiune se intersectează și afectează persoanele din cadrul comunității.

- Pași:

- **Identificarea formelor de opresiune:** Enumerați diverse forme de opresiune (de exemplu, rasism, sexism, clasism, aptitudini) relevante pentru problemele identificate.
- **Creați hărți intersecționale:** Reprezentați pe hartă modul în care se intersectează aceste opresiuni. Evidențiați zonele de suprapunere și interconectarea.
- **Studii de caz:** Elaborați studii de caz sau scenarii pentru a ilustra aceste intersecții în contexte reale.
- **Feedback din partea comunității:** Împărtășiți hărțile cu membrii comunității pentru validarea și rafinarea intersecțiilor identificate.

- Instrumente:

- **Hărți conceptuale**
- **Storyboard-uri**
- **Studiu de caz Template**

Analiza dinamicii puterii

Această etapă se concentrează pe examinarea structurilor de putere și a ierarhiilor care contribuie la opresiune și inegalitate în cadrul comunității.

- Pași:
 - **Cartografierea puterii:** Identificarea principalilor deținători de putere și a instituțiilor (de exemplu, guvern, corporații, grupuri sociale) care influențează problemele identificate.
 - **Analiza ierarhică:** Examinați straturile de putere și privilegii din cadrul acestor structuri. Identificați cine deține puterea și cine este marginalizat.
 - **Evaluarea impactului:** Analizați modul în care această dinamică a puterii afectează diferite grupuri din cadrul comunității.
 - **Context istoric:** Luați în considerare rădăcinile istorice ale acestor structuri de putere și evoluția lor în timp.
- Instrumente:
 - **Instrumente de cartografiere a puterii**
 - **Grafice ierarhice**
 - **Cronologie istorică**
 - **Analiza părților interesate**

Elaborarea de strategii specifice pentru advocacy și activism

Pe baza analizei, elaborați strategii specifice pentru abordarea problemelor de justiție socială identificate și a opresiunilor intersectate.

- Pași:
 - **Stabilirea obiectivelor:** Pe baza analizei, definiți obiective clare și realizabile în materie de advocacy și activism.
 - **Elaborarea de strategii:** Elaborati strategii care abordează atât opresiunile individuale, cât și intersecțiile acestora. Asigurați-vă că aceste strategii sunt incluzive și iau în considerare toate grupurile afectate
 - **Planificarea acțiunilor:** Creați planuri de acțiune detaliate, inclusiv termene, resurse necesare și părți responsabile.

- **Implicarea comunității:** Implicarea comunității în planificarea și punerea în aplicare a acestor strategii. Asigurați-vă că vocile lor sunt în centrul procesului.
- Instrumente:
 - **Modele de planificare strategică**
 - **Schița planului de acțiune**
 - **Instrumente de alocare a resurselor**
 - **Cadre de implicare a comunității**

● **Învățarea prin practică**

Studiu de caz

● **Casa delle Donne Lucha y Siesta**

Casa delle Donne Lucha y Siesta din Roma este o mișcare transfeministă și un centru de activism care sprijină femeile și persoanele LGBT+ în călătoriile lor de ieșire din violența de gen. Printr-un proces comun care elimină distincția clară dintre operatorii și utilizatorii centrelor anti-violență, centrul se reafirmă ca spațiu pentru construirea colectivă a căilor de eliberare de violența bazată pe gen.

De-a lungul anilor, Casa delle Donne Lucha y Siesta a construit o relație cu țesutul urban înconjurător, reflectând asupra dinamicii puterii existente în zonă și asupra principalelor subiecte afectate de aceste puteri. Pe baza acestor reflecții, LyS a dezvoltat o campanie media împotriva violenței bazate pe gen care vizează principalele structuri de putere din Roma, inclusiv Bazilica Sfântul Petru din Vatican, precum și principalele zone urbane frecventate de femei și persoane LGBT+, unde au proiectat imagini iconice și simbolice ale Casa delle Donne LyS.

Exerciții practice

Pe baza cunoștințelor dobândite în etapele anterioare, creați propria campanie de comunicare împotriva violenței bazate pe gen.

- Ce tipuri de simboluri doriți să menționați?
- Ce locuri sau figuri puternice doriți să vizați pentru sensibilizare?
- Care sunt principalele obiective ale campaniei?
- Ce grupuri doriți să sprijiniți prin această campanie?
- Care este durata campaniei?
- Ce mijloace tehnice și tehnologice doriți sau puteți utiliza (luați în considerare competențele pe care le aveți în cadrul grupului dvs. și dispozitivele accesibile)?

• Întrebări de reflecție

Care sunt cele mai presante probleme de justiție socială din comunitatea noastră și cum se manifestă acestea în mod diferit pentru diferite grupuri, în funcție de identitățile lor intersectate (de exemplu, rasă, gen, statut socioeconomic, capacitate)?

Această întrebare ajută la identificarea și înțelegerea modurilor specifice în care problemele de justiție socială afectează diferite segmente ale comunității.

Cum se intersectează diferitele forme de opresiune (cum ar fi rasismul, sexismul, clasismul și aptitudinile) și cum se combină pentru a crea experiențe unice de marginalizare pentru indivizi și grupuri din comunitatea noastră?

Această întrebare încurajează o gândire profundă cu privire la intersecțiile și efectele combinate ale diferitelor forme de opresiune.

Cine deține puterea și influența în structurile și instituțiile legate de problemele de justiție socială identificate și cum perpetuează aceste dinamici ale puterii inegalitatea și excluderea?

Această întrebare îndeamnă la o analiză a structurilor de putere și a modului în care acestea contribuie la opresiunea și marginalizarea continuă.

Ce contexte istorice și factori sistemici au contribuit la starea actuală a problemelor de justiție socială în comunitatea noastră și cum continuă acești factori să modeleze experiențele actuale?

Această întrebare îndeamnă la reflecție asupra rădăcinilor istorice și sistemice ale problemelor de justiție socială, oferind o perspectivă mai largă asupra dezvoltării și persistenței acestora.

Cum ne putem asigura că strategiile noastre de advocacy și activism sunt incluzive și abordează în mod eficient nevoile și experiențele intersectante ale tuturor membrilor comunității, în special ale celor mai marginalizați?

Această întrebare subliniază importanța incluziunii și a receptivității în strategiile de advocacy, asigurându-se că acestea abordează nevoile nuanțate ale grupurilor marginalizate.

- **Evaluare și feedback**

Sondaje înainte și după activitate: Măsurarea schimbărilor în înțelegerea și conștientizarea de către participanți a problemelor de justiție socială intersecțională.

- **Metodă:** Distribuiți chestionare înainte și după activitate. Includeți întrebări care să evalueze cunoștințele, atitudinile și percepțiile privind intersecționalitatea și justiția socială.

Discuții de grup: Obțineți feedback detaliat cu privire la experiențele participanților și la impactul perceput al activității.

- **Metodă:** Organizați discuții în grupuri mici în care participanții își pot împărtăși gândurile și reflecțiile. Utilizați întrebări ghidate pentru a vă asigura că sunt acoperite toate aspectele activității.

Observațiile facilitatorului: Monitorizați nivelurile de implicare și participare în timpul activității.

- **Metodă:** Utilizați o listă de verificare a observației pentru a înregistra interacțiunile participanților, participarea la discuții și implicarea în material. Notați orice schimbări notabile în comportament sau atitudini.

Formulare de feedback: Colectați feedback structurat cu privire la elemente specifice ale activității.

- **Metodă:** Furnizați participanților formulare de feedback care includ atât elemente cantitative (de exemplu, scale de evaluare), cât și calitative (de exemplu, întrebări deschise). Concentrați-vă pe aspecte precum relevanța conținutului, eficiența facilitatorului și satisfacția generală.

Interviuri de urmărire: Obțineți feedback detaliat, calitativ și evaluați impactul pe termen lung al activității.

- **Metodă:** Efectuați interviuri individuale sau în grupuri mici cu participanții la câteva săptămâni după activitate. Întrebați-i despre modul în care au aplicat ceea ce au învățat și despre orice provocări cu care se confruntă în prezent în punerea în aplicare a abordărilor intersecționale.

- **Resurse suplimentare**

Laksana, M.W., & Abduh, M. (2023). **Puterea mișcărilor sociale: Activismul în era conectivității.** Journal of Current Social and Political Issues.

Septiadi, M.A. (2023). **O revizuire cuprinzătoare a literaturii privind rolul religiei în politicile publice.** Religion and Policy Journal.

Piattaforma di Pechino, un appello ai movimenti femministi (2015).
<https://www.ingenere.it/news/piattaforma-pechino-appello-ai-movimenti-femministi>

ANALIZĂ INTERSECȚIONALĂ

FIȘĂ DE LUCRU (1/3)

DATA

NUME

IDENTIFICAREA PROBLEMELOR ESENȚIALE DE JUSTIȚIE SOCIALĂ

METODE DE CONȘULTARE A COMUNITĂȚII

De exemplu, sondaje, grupuri de discuții, forumuri publice, etc.

COLECTARE DE DATE

De exemplu, rapoarte, statistici, povești personale, etc.

PRIORITIZAREA PROBLEMELOR

Descrieți cum veți prioritiza problemele pe baza contribuției comunității și a analizei datelor

CARTOGRAFIEREA OPRESIUNILOR INTERSECȚIONALE

FORME DE OPRESIUNE

De exemplu, rasism, sexism, clasism, abilism, etc.

HARTĂ VIZUALĂ INTERSECȚIONALĂ

Creați o hartă vizuală care ilustrează modul în care opresiunile identificate se intersectează

HARTĂ VIZUALĂ INTERSECȚIONALĂ

Creați o hartă vizuală care ilustrează modul în care opresiunile identificate se intersectează

ANALIZĂ INTERSECȚIONALĂ

FIȘĂ DE LUCRU (2/3)

STUDII DE CAZ

Elaborați un scurt studiu de caz care să arate cum se manifestă aceste intersecții în situații reale din comunitatea dvs.

ANALIZA DINAMICII PUTERII

CARTOGRAFIEREA PUTERII

De exemplu, guvern, corporații, grupuri sociale, etc.

HARTĂ IERARHICĂ A PUTERII

Creați o hartă vizuală care ilustrează diferitele straturi și dinamici ale structurilor de putere identificate

EVALUAREA IMPACTULUI

Analizați și descrieți modul în care aceste dinamici de putere afectează diferitele grupuri din comunitate

ANALIZĂ INTERSECȚIONALĂ

FIȘĂ DE LUCRU (3/3)

STRATEGII ȚINTITE PENTRU ADVOCACY ȘI ACTIVISM

OBIECTIVE

Definiți obiective clare și realizabile pentru mișcările dvs. de activism

SARCINI / PLAN DE ACȚIUNE

Descrieți diferitele etape, acțiuni și sarcini din strategia dvs.

MEMBRI RESPONSABILI

Identificați membrii echipei sau grupurile responsabile pentru diferitele sarcini

CRONOLOGIE

Definiți un calendar, termene limită pentru acțiuni și realizarea obiectivelor

RESURSE NECESARE

Descrieți resursele și materialele de care veți avea nevoie pentru implementarea strategiei dvs.

NOTE

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE ANALIZĂ INTERSECȚIONALĂ

DATA _____

NUME _____

CARE SUNT CELE MAI URGENTE PROBLEME DE JUSTIȚIE SOCIALĂ DIN COMUNITATEA NOASTRĂ ȘI CUM SE MANIFESTĂ DIFERIT PENTRU DIVERSE GRUPURI ÎN FUNCȚIE DE IDENTITĂȚILE LOR INTERSECȚIONALE (DE EXEMPLU, RASĂ, GEN, STATUT SOCIO-ECONOMIC, ABILITĂȚI)?

CUM SE INTERSECTEAZĂ ȘI SE CUMULEAZĂ DIFERITELE FORME DE OPRESIUNE (CUM AR FI RASISMUL, SEXISMUL, CLASISMUL ȘI ABILISMUL) PENTRU A CREA EXPERIENȚE UNICE DE MARGINALIZARE PENTRU INDIVIZI ȘI GRUPURI DIN COMUNITATEA NOASTRĂ?

CINE DEȚINE PUTEREA ȘI INFLUENȚA ÎN STRUCTURILE ȘI INSTITUȚIILE LEGATE DE PROBLEMELE DE JUSTIȚIE SOCIALĂ IDENTIFICATE ȘI CUM PERPETUEAZĂ ACESTE DINAMICI DE PUTERE INEGALITATEA ȘI EXCLUDEREA?

CE CONTEXTE ISTORICE ȘI FACTORI SISTEMICI AU CONTRIBUIT LA STAREA ACTUALĂ A PROBLEMELOR DE JUSTIȚIE SOCIALĂ DIN COMUNITATEA NOASTRĂ ȘI CUM CONTINUĂ ACEȘTI FACTORI SĂ MODELEZE EXPERIENȚELE DIN PREZENT?

CUM PUTEM ASIGURA CĂ STRATEGIILE NOASTRE DE ADVOCACY ȘI ACTIVISM SUNT INCLUZIVE ȘI ABORDEAZĂ ÎN MOD EFICIENT NEVOILE ȘI EXPERIENȚELE INTERSECȚIONALE ALE TUTUROR MEMBRILOR COMUNITĂȚII, ÎN SPECIAL ALE CELOR MAI MARGINALIZAȚI?

TOPIC 5

Activismul și mișcările tinerilor

Instrumentul 3. Autocunoaștere și autoeducație

Instrumentul 3. Autocunoaștere și autoeducație

- **Introducere**

Scopul acestei activități este de a obține o conexiune cu motivele din spatele senzațiilor noastre corporale, emoțiilor și reacțiilor fizice și de a dezvolta conștientizarea modului în care corpurile noastre ocupă spațiul, atât al nostru, cât și al celorlalți.

- **Obiective**

Obiectivele activității sunt:

- **Cultivarea conștienței de sine:** Această activitate le oferă lucrătorilor de tineret instrumente pentru a-și îmbunătăți propria conștiință de sine și înțelegerea răspunsurilor lor fizice și emoționale.
- **Responsabilizarea tinerilor activiști:** Prin autoexplorarea ghidată, lucrătorii de tineret îi pot ajuta pe tinerii activiști să transforme experiențele personale în perspective sociale și politice puternice pentru activismul lor.
- **Promovarea bunăstării:** Activitatea stimulează autocunoașterea și tehnicile de reducere a stresului, contribuind la bunăstarea socială și emoțională generală atât a lucrătorilor de tineret, cât și a tinerilor activiști.

- **Deschidere - Imagini ghidate și practici de afirmare**

Călătoria conștiinței de sine

- **Înrădăcinarea picioarelor - 10 min**

Respiră adânc și simte-ți picioarele bine înfipite în pământ. În timp ce inspirai adânc, imaginați-vă degetele de la picioare întinzându-se ca niște rădăcini orizontale, iar călcâiul întinzându-se ca o rădăcină verticală în pământ. Simțiți conexiunea și stabilitatea.

- **Animație musculară progresivă - 10 min**

Respirați și balansați-vă ușor șoldurile, simțind expansiunea și împământarea picioarelor. Țineți-vă brațele relaxate și lăsați-le să atârne ușor în lateral. Continuați să respirați profund și concentrați-vă asupra senzațiilor din corp.

- **Exerciții de afirmare și autocompătimire - 10 min**

Cu ochii închiși și fără să vorbiți, găsiți un partener. Puneți-vă palmele împreună în fața dvs., asigurându-vă că degetele nu se întrepătrund. Începeți un dans ușor al brațelor, mișcându-vă împreună în sincronizare. Când simțiți că este necesar, invadați ușor spațiul partenerului și observați dacă mișcarea acestuia este primitoare sau opusă. Acest exercițiu vă ajută să vă conectați și să vă acordați la limitele și mișcările celuilalt.

- **Exerciții de încheiere**

- **Readucerea conștiinței la vedere - 5 min**

Acum, acordați-vă un moment pentru a vă readuce atenția la mediul înconjurător. Începeți încet să respirați adânc. Observați sunetele din jurul dvs., senzația picioarelor pe sol și poziția corpului. Când sunteți pregătit, deschideți ușor ochii și priviți în cameră, observându-vă împrejurimile. Recunoașteți momentul prezent cu un sentiment de calm și pace.

- **Exprimarea recunoștinței**

Înainte de a încheia sesiunea noastră, să ne acordăm un moment pentru a ne exprima recunoștința. Gândiți-vă la un lucru pentru care sunteți recunoscători astăzi. Poate fi ceva mic sau semnificativ. Păstrați acest gând în minte. Acum, dacă vă simțiți confortabil, întoarceți-vă către partenerul dumneavoastră și împărtășiți-i recunoștința dumneavoastră. Exprimarea recunoștinței ne ajută să apreciem aspectele pozitive ale vieții noastre și ne consolidează legăturile cu ceilalți. Să încheiem această sesiune

spunându-ne "mulțumesc" nouă înșine și celuilalt pentru că am împărtășit acest moment împreună.

- **Resurse suplimentare**

Federica Giardini (2010), **Sensibili Guerriere. Sulla Forza Femminile**, Iacobelli, Roma,

Alessandra Chiricosta (2019), **Un Altro Genere di Forza**, Iacobelli

Alessandra Chiricosta (2021), **Forza. Dalla Sottomissione all'Ascolto di Sé**
https://romatrepress.uniroma3.it/wp-content/uploads/2021/04/16_FORZA_Chiricosta.pdf

TOPIC 5

Activismul și mișcările tinerilor

Instrumentul 4. Foaie de lucru pentru planificarea acțiunilor

Instrumentul 4. Foaie de lucru pentru planificarea acțiunilor

- **Introducere**

Scopul activității este de a dobândi capacitatea de a canaliza conștiința politică în acțiuni concrete și colective, care reprezintă esența și scopul activismului, precum și de a crea practici politice care să răspundă nevoilor oamenilor reali. Acest instrument își propune să răspundă acestei nevoi, recunoscând caracterul său neexhaustiv și necesitatea adaptării sale la diferite contexte și la persoanele implicate.

Din acest motiv, aceasta nu propune o acțiune specifică (cum ar fi o campanie media, un flash mob sau alte activități), ci mai degrabă instrumente care pot fi adaptate la diferite idei și nevoi.

- **Obiective**

Obiectivele activității sunt:

- **Crearea unor planuri de acțiune eficiente:** Acest instrument oferă tinerilor activiști un cadru pentru elaborarea de planuri de acțiune strategice, inclusiv campanii intersecționale, care să răspundă nevoilor comunităților lor.
- **Navigarea în procesul de planificare:** Obțineți îndrumări privind definirea obiectivelor, identificarea țintelor și coordonarea eforturilor pentru a demonta în mod eficient formele multiple de opresiune.
- **Adaptabilitate și versatilitate:** Fișa de lucru oferă un cadru flexibil care poate fi adaptat la diverse contexte și nevoi specifice ale activității dumneavoastră de activism.

- **Planificarea strategiei de acțiune**

Stabilirea obiectivelor

Începeți prin a defini clar obiectivele specifice ale acțiunii dumneavoastră. Ce sperați să realizați? Obiectivele trebuie să fie specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp (SMART). Luați în considerare atât obiectivele pe termen scurt, cât și pe termen lung. De exemplu, un obiectiv pe termen scurt ar putea fi sensibilizarea cu privire la o anumită problemă în cadrul unei comunități, în timp ce un obiectiv pe termen lung ar putea fi obținerea unor schimbări de politică la nivel guvernamental. Asigurați-vă că obiectivele dvs. se aliniază la obiectivul general de abordare a multiplelor forme de opresiune prin abordări intersecționale.

Identificarea publicurilor țintă și a părților interesate

Identificați persoanele pe care trebuie să le contactați și cu care trebuie să vă angajați pentru a vă atinge obiectivele. Aceasta include publicul țintă principal, cum ar fi comunitățile specifice afectate de problemele pe care le abordați, și publicul secundar, cum ar fi aliații, factorii de decizie politică și publicul larg. Părțile interesate pot include lideri comunitari, grupuri de susținere, ONG-uri, întreprinderi locale și oficiali guvernamentali. Înțelegerea nevoilor, preocupărilor și motivațiilor acestor grupuri vă va ajuta să vă adaptați eficient strategiile și mesajele.

Dezvoltarea strategiilor de transmitere a mesajelor

Creați mesaje clare și convingătoare care să rezoneze cu publicul țintă și cu părțile interesate. Mesajele dumneavoastră ar trebui să evidențieze natura intersecțională a problemelor, ilustrând modul în care diferitele forme de opresiune se intersectează și afectează persoanele. Elaborați mesaje-cheie care să fie consecvente pe toate canalele de comunicare, dar personalizați-le, de asemenea, pentru a se potrivi diferitelor audiențe. Luați în considerare utilizarea diferitelor formate, cum ar fi postările pe rețelele de socializare, comunicatele de presă, întâlnirile comunitare, atelierile și mijloacele vizuale pentru a disemina mesajele în mod eficient. Faceți

referire la studii și rapoarte ale ONG-urilor pe această temă pentru a vă consolida poziția și pentru a prezenta problema autorităților publice.

- **Punerea în aplicare a acțiunii**

Evaluarea impactului - metodologie și măsurători

Evaluați impactul acțiunii dumneavoastră folosind o metodologie solidă și indicatori bine definiți. Începeți prin a stabili indicatori clari prin urmărirea obiectivelor acțiunii dumneavoastră. Parametrii ar trebui să fie atât cantitativi (de exemplu, numărul de participanți la care s-a ajuns, ratele de implicare pe rețelele de socializare), cât și calitativi (de exemplu, schimbări în sensibilizare, schimbări în percepția publică).

Din punct de vedere metodologic, luați în considerare utilizarea sondajelor, a grupurilor de reflecție, a interviurilor și a analizei datelor pentru a colecta feedback și a evalua rezultatele. Urmăriți schimbările de comportament, atitudini și adoptarea politicilor, după caz. Examinați și analizați periodic datele pentru a măsura progresele înregistrate în atingerea obiectivelor SMART. Ajustați strategiile pe baza informațiilor colectate în timpul procesului de evaluare pentru a optimiza impactul.

Alocarea resurselor

Alocarea eficientă a resurselor pentru a sprijini punerea în aplicare a strategiilor dumneavoastră de acțiune. Identificați resursele financiare, umane și materiale necesare pentru executarea activităților descrise în planul dumneavoastră de acțiune. Prioritizați resursele în funcție de importanța lor pentru atingerea obiectivelor campaniei și abordarea provocărilor intersecționale.

Luați în considerare aptitudinile, capacitatea și energiile interne și analizați posibila finanțare externă prin granturi, sponsorizări sau parteneriate cu organizații aliniate misiunii dumneavoastră. Repartizați rolurile și responsabilitățile în mod clar în cadrul comunității și într-o manieră participativă, asigurându-vă că fiecare activist își înțelege sarcinile și termenele. Evaluați

periodic utilizarea resurselor pentru a menține eficiența și faceți ajustările necesare pentru a depăși obstacolele.

Calendar și termene limită

Elaborați un calendar cu termene limită specifice pentru etapele și activitățile cheie pe parcursul acțiunii. Începeți prin a stabili un calendar cuprinzător care să includă fazele de planificare, execuție și evaluare. Împărțiți sarcinile în etape ușor de gestionat, cu termene limită atribuite, pentru a asigura progresul și responsabilitatea.

Stabiliți termene realiste care să țină seama de provocările neprevăzute și să permită ajustări atunci când este necesar. Revizuiți și actualizați periodic calendarul pe baza progreselor și a feedback-ului primit în timpul acțiunii. Comunicați în mod clar termenele limită membrilor echipei și părților interesate pentru a menține alinierea și impulsul către atingerea obiectivelor campaniei.

Prin concentrarea pe evaluarea impactului printr-o metodologie structurată, alocarea strategică a resurselor și gestionarea sânguincioasă a termenelor, acțiunea dumneavoastră poate aborda în mod eficient forme multiple de opresiune prin abordări intersecționale.

Setarea unei diagrame Gantt

Crearea unei diagrame Gantt pentru o campanie de sensibilizare implică împărțirea campaniei în faze și sarcini cheie, apoi atribuirea unui calendar fiecărei sarcini. Iată un exemplu de cum ar putea arăta acest lucru:

Campanie de sensibilizare și acțiune - Exemplu de diagramă Gantt

Faze:

1. Planificare și pregătire

2. **Crearea de conținut**
3. **Activități pre-campanie**
4. **Lansarea campaniei**
5. **Monitorizare și ajustare**
6. **Evaluarea post-campanie**

Cronologie:

- Durata: 6 luni

Sarcini pe faze:

1. Planificare și pregătire (luna 1)

- Definirea scopurilor și obiectivelor campaniei (Săptămâna 1)
- Identificarea publicului țintă (Săptămâna 2)
- Elaborarea mesajelor-cheie (Săptămâna 3)
- Planificarea bugetului și a resurselor (Săptămâna 4)

2. Crearea de conținut (luna 2)

- Conceperea logo-ului campaniei și a branding-ului (Săptămâna 1)
- Crearea de materiale educaționale (Săptămâna 2-3)
- Elaborarea conținutului pentru social media (Săptămâna 3)
- Producerea de conținut video (Săptămâna 4)

3. Activități pre-campanie (luna 3)

- Crearea site-ului web/ paginii de internet (Săptămâna 1)
- Coordonarea cu partenerii și persoanele influente (Săptămâna 2)
- Programarea postărilor pe rețelele sociale (Săptămâna 3)
- Distribuți comunicate de presă (Săptămâna 4)

4. Lansarea campaniei (luna 4)

- Lansarea site-ului web și a campaniei de social media (săptămâna 1)
- Organizați un eveniment de lansare (Săptămâna 2)
- Începeți publicitatea online și offline (Săptămâna 3)
- Implicarea publicului prin sesiuni de întrebări și răspunsuri (Săptămâna 4)

5. Monitorizare și ajustare (luna 5)

- Urmăriți și analizați parametrii de angajament (Săptămâna 1-2)

- Ajustați strategiile campaniei în funcție de necesități (Săptămâna 3)
- Continuarea activităților de implicare a publicului (Săptămâna 4)

6. Evaluarea post-campanie (luna 6)

- Colectarea și analiza datelor finale (Săptămâna 1)
- Raport privind rezultatele campaniei (Săptămâna 2)
- Organizați o ședință de bilanț cu echipa (Săptămâna 3)
- Planul pentru acțiunile ulterioare (săptămâna 4)

Diagrama Gantt Exemplu de vizualizare

Luna	Sarcina	Săptămâna			
		1	2	3	4
1	Definirea scopurilor și obiectivelor	x			
	Identificarea publicului țintă		x		
	Elaborarea mesajelor-cheie			x	
	Planificarea bugetului și a resurselor				x
2	Conceperea logo-ului și a brandului campaniei	x			
	Crearea de materiale educaționale		x	x	
	Dezvoltarea de conținut social media			x	
	Producerea de conținut video				x
3	Crearea unui site web/ pagină de teren	x			
	Coordonarea cu partenerii și influențatorii		x		
	Programarea postărilor pe rețelele sociale			x	
	Distribuiți comunicate de presă				x
4	Lansarea site-ului web și a campaniei de social media	x			

	Organizați un eveniment de lansare		x		
	Începeți reclamele online și offline			x	
	Implicarea cu publicul				x
5	Urmăriți și analizați parametrii de implicare	x	x		
	Ajustarea strategiilor de campanie			x	
	Continuarea activităților de implicare a publicului				x
6	Colectarea și analiza datelor finale	x			
	Raport privind rezultatele campaniei		x		
	Organizați o reuniune de informare			x	
	Plan pentru acțiuni ulterioare				x

• Evaluare și feedback

Pentru a asigura eficiența foi de lucru pentru planificarea acțiunilor, este esențial să evaluați impactul acestora și să colectați feedback de la participanți.

Evaluarea înainte de activitate

- **Scop:** Evaluarea înțelegerii inițiale de către participanți a planificării acțiunilor și a activismului intersecțional.
- **Metodă:** Distribuiți un scurt sondaj sau chestionar înainte de începerea activității, cu întrebări de evaluare a cunoștințelor privind obiectivele SMART, identificarea părților interesate și strategiile de transmitere a mesajelor.

Observații în timpul activității

- **Scop:** Monitorizarea implicării și a înțelegerii de-a lungul activității.
- **Metodă:** Utilizați o listă de verificare a observațiilor pentru a urmări interacțiunile participanților, participarea la discuții și implicarea în material.

Sondaje post-activitate

- **Scop:** Măsurarea schimbărilor în înțelegerea participanților și colectarea feedback-ului acestora cu privire la activitate.
- **Metodă:** Distribuiți un sondaj imediat după activitate, care să includă atât elemente cantitative (scale de evaluare), cât și calitative (întrebări deschise).

Interviuri de urmărire

- **Scop:** Obținerea unui feedback detaliat, calitativ și evaluarea impactului pe termen lung al activității.
- **Metodă:** Efectuați interviuri individuale sau în grupuri mici la 2-4 săptămâni după activitate, întrebând despre aplicarea strategiilor învățate și despre orice provocări în curs.

• Resurse suplimentare

Manual de advocacy - Forumul European al Tinerilor

Acest manual oferă cheile pentru implicarea în acțiuni de advocacy semnificative, inclusiv concepte de bază, cadre practice pentru planificarea acțiunilor, ce să faci și ce să nu faci și exemple inspirate din diverse organizații. Manualul a fost elaborat de tineri avocați pentru a-i sprijini pe colegii lor în eforturile de advocacy.

<https://www.youthforum.org/policy-library/advocacy-handbook>

Set de instrumente pentru promovarea drepturilor tinerilor - UNICEF

Acest set de instrumente oferă un ghid cuprinzător pentru ca tinerii să se implice în acțiuni de advocacy, acoperind abilități esențiale precum vorbitul în public, planificarea campaniei și implicarea în politici. Acesta include exerciții practice, modele și studii de caz pentru a-i ajuta pe tineri să susțină în mod eficient cauzele lor.

<https://www.unicef.org.uk/working-with-young-people/youth-advocacy-toolkit/>

TOPIC 5

Activismul și mișcările tinerilor

Instrumentul 5. Ghid de autoîngrijire pentru activiști

Instrumentul 5. Ghid de autoîngrijire pentru activiști

- **Introducere**

Activismul necesită adesea o energie emoțională și fizică imensă, ceea ce face ca autoîngrijirea să fie esențială pentru susținerea eforturilor pe termen lung. O listă de control pentru autoîngrijire îi ajută pe activiști să își mențină bunăstarea, asigurându-se că pot continua să militeze eficient, fără a se epuiza. Această listă de verificare este concepută pentru a oferi strategii practice de echilibrare a activismului cu sănătatea personală, recunoscând importanța autoconservării în lupta pentru justiție socială.

- **Obiective**

Obiectivele activității sunt:

- **Promovarea bunăstării fizice și mentale:** Oferiți activiștilor pași de urmat pentru a-și menține sănătatea fizică și mentală, asigurându-vă că sunt apti să își continue activitatea de advocacy fără a-și compromite propria bunăstare.
- **Promovarea practicilor durabile de activism:** Încurajarea dezvoltării unor rutine durabile de autoîngrijire care îi ajută pe activiști să gestioneze stresul, să prevină epuizarea și să rămână rezistenți în fața provocărilor permanente.

- **Lista de verificare a îngrijirii personale pentru activiști**

1. Bunăstarea fizică

- ☐ Luați pauze regulate și asigurați-vă o odihnă adecvată.
- ☐ Rămâneți hidratat și mențineți o dietă echilibrată.
- ☐ Implicați-vă în activități fizice sau exerciții care vă fac plăcere.
- ☐ Practicați tehnici de respirație profundă sau de relaxare pentru a gestiona stresul.

2. Bunăstarea emoțională

- ☐ Recunoașteți-vă și validați-vă emoțiile fără a vă judeca.
- ☐ Căutați sprijin de la prieteni, familie sau alți activiști.
- ☐ Stabiliți limite pentru a vă proteja energia emoțională.
- ☐ Practicați mindfulness sau meditația pentru a rămâne prezenți și cu picioarele pe pământ.

3. Bunăstarea mentală

- ☐ Rămâneți informați fără a fi supraexpuși la știri tulburătoare.
- ☐ Sfidează limbajul negativ despre sine și practică autocompătimirea.
- ☐ Implicați-vă în activități care vă stimulează mintea și creativitatea.
- ☐ Luați pauze de la social media și dispozitivele digitale atunci când este necesar.

4. Sprijin social

- ☐ Cultivați o rețea de susținere a persoanelor care gândesc la fel.
- ☐ Participați la evenimente comunitare sau la grupuri de activiști pentru solidaritate.
- ☐ Participați la ateliere sau ședințe de terapie pentru dezvoltare personală.
- ☐ Colaborați cu alții pentru a împărți volumul de muncă și ideile.

5. Gestionarea timpului

- ☐ Prioritizarea sarcinilor și stabilirea unor obiective realiste.
- ☐ Delegați responsabilitățile și cereți ajutor atunci când este necesar.
- ☐ Programați timp liber și activități de petrecere a timpului liber pentru a vă reîncărca.
- ☐ Reflectați asupra realizărilor și sărbătoriți succesele.

6. Reflecție și adaptare

- ☐ Evaluați-vă în mod regulat și obișnuit strategiile de activism și impactul acestora.
- ☐ Adaptați-vă abordarea pe baza feedback-ului și a lecțiilor învățate.

- ☐ Implicați-vă în auto-reflecție pentru a vă alinia acțiunile la valorile dumneavoastră.
- ☐ Participați la cursuri de formare sau ateliere de lucru pentru a vă îmbunătăți competențele și cunoștințele.

7. Limite și advocacy

- ☐ Stabiliți limite pentru a menține un echilibru sănătos între viața profesională și cea privată.
- ☐ Să pledeze pentru schimbări sistemice, practicând în același timp auto-advocarea.
- ☐ Educați-i pe alții cu privire la importanța îngrijirii de sine în activism.
- ☐ Recunoașteți semnele burnout-ului și luați măsuri proactive pentru a-l preveni.

8. Sărbătoriți și reîncărcați-vă

- ☐ Recunoașteți reperele și realizările din activismul dumneavoastră.
- ☐ Luați pauze regulate de la activismul intens pentru a vă reîncărca.
- ☐ Implicați-vă în hobby-uri sau activități care vă aduc bucurie și împlinire.
- ☐ Petreceți timp de calitate cu cei dragi în afara activismului.

• Resurse suplimentare

Autoîngrijirea și prevenirea epuizării în rândul activiștilor - instrumente pentru viața de zi cu zi - Frontline AIDS

Această resursă oferă instrumente și strategii practice pentru ca activiștii să prevină epuizarea și să mențină practicile de autoîngrijire în viața lor de zi cu zi.

[https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_\(webready\)_original.pdf?1532089391](https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_(webready)_original.pdf?1532089391)

Amnesty International (2020). Autoîngrijirea și bunăstarea activiștilor

Amnesty International oferă un ghid axat pe bunăstarea și îngrijirea de sine a activiștilor, oferind sfaturi și recomandări pentru a-i ajuta pe activiști să gestioneze stresul și să evite epuizarea.

<https://www.amnesty.org.au/self-care-well-being/>

Americanii de conștiință. Lista de verificare a îngrijirii de sine.

Această listă de verificare pentru autoîngrijire este concepută pentru a ajuta activiștii să creeze un plan durabil de autoîngrijire, asigurându-se că își mențin sănătatea și bunăstarea în timp ce se implică în activism.

<https://americansofconscience.com/activism-self-care-plan/>

LISTĂ AUTO-ÎNGRIJIRE LUNARĂ

NUME _____

LUNĂ/AN _____

VERIFICĂRI ZILNICE

BUNĂSTARE FIZICĂ

AM LUAT PAUZE REGULATE ȘI M-AM
ODIHNIT SUFICIENT?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

M-AM HIDRATAT SUFICIENT ȘI AM
MENȚINUT O DIETĂ ECHILIBRATĂ?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

M-AM IMPLICAT ÎN ACTIVITĂȚI
FIZICE CARE ÎMI PLAC?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

AM PRACTICAT TEHNICI DE
RESPIRAȚIE SAU RELAXARE?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

BUNĂSTARE EMOȚIONALĂ

MI-AM RECUNOSCUȚ EMOȚIILE
FĂRĂ A LE JUDECA?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

AM CĂUTAT SPRIJIN DE LA PRIETENI,
FAMILIE SAU COLEGI?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

AM STABILIT LIMITE PENTRU A-MI
PROTEJA ENERGIA EMOȚIONALĂ?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

AM PRACTICAT MINDFULNESS
PENTRU A RĂMÂNE PREZENT(Ă)?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

VERIFICĂRI SĂPTĂMÂNALE

AM PRIORITIZAT SARCINILE ȘI AM STABILIT OBIECTIVE
REALISTE?

SĂPTĂMÂNA 1 SĂPTĂMÂNA 2 SĂPTĂMÂNA 3 SĂPTĂMÂNA 4 SĂPTĂMÂNA 5

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

AM DELEGAT RESPONSABILITĂȚI ȘI AM CERUT AJUTOR
CÂND A FOST NEVOIE?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

MI-AM PROGRAMAT TIMP LIBER ȘI ACTIVITĂȚI DE
RELAXARE PENTRU A MĂ REÎNCĂRCA?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

AM REFLECTAT ASUPRA REALIZĂRIILOR ȘI AM
SĂRBĂTORIT SUCESELE?

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

VERIFICĂRI LUNARE

AM PRACTICAT RECUNOȘȚINȚA PENTRU A MENȚINE O
PERSPECTIVĂ POZITIVĂ ÎN PERIOADE DIFICILE?☐AM PARTICIPAT LA ATELIERE SAU ȘEDINȚE DE TERAPIE
PENTRU DEZVOLTARE PERSONALĂ?☐AM RECUNOSCUȚ ETAPELE ȘI REALIZĂRIILE DIN
ACTIVISMUL MEU?☐AM PRACTICAT RECUNOȘȚINȚA PENTRU A MENȚINE O
PERSPECTIVĂ POZITIVĂ ÎN PERIOADE DIFICILE?☐MI-AM EVALUAT REGULAT STRATEGIILE ȘI IMPACTUL
ACTIVITĂȚILOR MELE DE ACTIVISM?☐M-AM ANGAJAT ÎN AUTO-REFLECȚIE PENTRU A-MI ALINIA
ACȚIUNILE CU VALORILE MELE?☐AM PARTICIPAT LA EVENIMENTE COMUNITARE SAU
GRUPURI ACTIVISTE PENTRU SOLIDARITATE?☐AM COLABORAT CU ALȚII PENTRU A ÎMPĂRȚI SARCINILE
ȘI IDEILE?☐AM LUAT PAUZE REGULATE DE LA ACTIVISMUL
INTENS PENTRU A MĂ REÎNCĂRCA?☐AM PRACTICAT AUTOCOMPASIUNEA CÂND LUCRURILE NU
AU MERS CONFORM PLANULUI?☐MI-AM ADAPTAT ABORDAREA PE BAZA FEEDBACK-ULUI
ȘI A LECȚIILOR ÎNVĂȚATE?☐AM PARTICIPAT LA CURSURI SAU ATELIERE PENTRU A-MI
ÎMBUNĂȚĂȚI ABILITĂȚILE ȘI CUNOȘȚINȚELE?☐