

Warsztaty dla serockich seniorów

Fundacja NOVA oraz trenerzy Jowita Radzińska i Wojtek Januszko

"Uczyć się możemy przy okazji normalnych, codziennych czynności, poznając nowe miejsca i ludzi, obserwując, czytając, angażując się w relacje, etc. Możemy też uczyć się poprzez świadome i intencjonalne pozyskiwanie informacji czy nowych doświadczeń". *To stwierdzenie świetnie oddaje klimat pierwszego, czerwcowego spotkania trenerów rozwoju osobistego z Warszawy z grupą lokalnych seniorów.*

Poszukiwanie własnych ścieżek i sensu w życiu to przedsięwzięcie zawsze ważne i zazwyczaj trudne. Często podejmujemy je mimochodem, przy okazji rozmów, inspirującej lektury, po spędzeniu czasu na łonie przyrody. Dla nas to spotkanie, które w swoim założeniu było dość techniczne o jasno określonych celach, okazało się niezwykle odkrywaniem tego, co w życiu jest naprawdę ważne.

Ale od początku. My, trenerzy, czyli Wojtek Januszko i Jowita Radzińska, spotkaliśmy się w Szkole trenerów Grupy TROP. Jest to szkoła, która od dwudziestu już lat działa na rynku szkoląc trenerów, coachów i liderów. Okazało się, że mamy wspólne obszary zainteresowań i chcemy je realizować w oparciu o podobne wartości. Tym wspólnym – pierwszym – tematem stali się seniorzy i stworzenie przestrzeni dla ich rozwoju, proponując im różne formy aktywności.

Romana Wiśniewskiego, fundatora Fundacji Nova, poznaliśmy na otwartym seminarium w Grupie TROP. Szczęśliwie stwierdziliśmy, że sprawa wspierania i aktywizowania seniorów to zagadnienie, które Roman chce realizować w ramach działania Fundacji. Powstał więc pomysł stworzenia dla nich atrakcyjnego warsztatu i zorganizowania go właśnie w Serocku.

Bardzo ważnym założeniem dla nas przy tworzeniu i realizowaniu warsztatu jest partycypacja i sprawstwo zaangażowanych osób na każdym – w miarę możliwości – etapie. Dlatego też nie chcieliśmy narzucać naszej wizji warsztatu i naszego pomysłu na jego temat oraz przebieg. Postanowiliśmy więc zbadać na miejscu potrzeby i oczekiwania i zapytać o to, co jest ważne i może być ciekawe dla serockich seniorów. Dzięki ich otwartości i pomocy Romana Wiśniewskiego udało nam się spotkać w bardzo miłym miejscu, pobyć chwilę razem i zastanowić się nad tym, czego seniorzy potrzebują i co możemy im zaoferować w ramach przyszłego warsztatu, a może i cyklu warsztatów.

Spotkanie, w formie mini warsztatu w ramach tzw. badania potrzeb, odbyło się 24 czerwca 2015 r. w Serocku. Wzięły w nim udział przedstawicielki i przedstawiciel ruchu seniorskiego: Zdzisław Hirsz (Przewodniczący Rady Seniorów przy Urzędzie Miasta i Gminy Serock), Mirosława Sujkowska (Przewodnicząca Serockiej Akademii Seniorów, Uniwersytet Trzeciego Wieku), Alina Twardowska (Przewodnicząca Aktywnego Klubu Seniora), Barbara Paul (jedna z założycielek Serockiej Akademii Seniorów), Irena Krawczyk (założycielka Aktywnego Klubu Seniora, inicjatorka powstania Rady Seniorów i jedna z założycielek Serockiej Akademii Seniorów), Roman Wiśniewski oraz trenerzy – Wojciech Januszko i Jowita Radzińska.

Głównym celem tego spotkania było poznanie i zrozumienie potrzeb, jakie mają seniorzy odnośnie organizowanych dla nich aktywności. Zastanawialiśmy się nie tylko nad tym, jakie tematy są atrakcyjne, ale i nad najbardziej odpowiednimi formami przekazu.

Nasze warsztaty, co można uznać za „klasykę gatunku”, rozpoczynają się od przedstawienia i małego zapoznania. Każda osoba ma przestrzeń, by powiedzieć coś o sobie. Może podzielić się opowieścią o swoich zainteresowaniach lub po prostu powiedzieć „z czym przychodzi” – w jakim jest nastroju, czego oczekuje od spotkania, czego się obawia. Takie zbliżenie się do siebie w tej najprostszej formie jest ważne i otwierające. Nawet na naszej „rundce” osoby dobrze się znające dowiedziały się od siebie czegoś nowego. A co najważniejsze dowiedziały się jakie są emocje i nastawienie na „tu i teraz”.

Jako główny element tego mini warsztatu zaproponowaliśmy ćwiczenie „5 x dlaczego”. Ma ono swoje korzenie w metodzie, która pozwala diagnozować podstawową przyczynę problemu. Stawianie kilku pytań „Dlaczego?” pozwala dotrzeć do istoty sytuacji, pierwotnych okoliczności trudności, źródła zakłóceń. Dziś ta metoda w swojej przeformułowanej wersji stanowi jedną z kreatywnych metod aktywnych. Jest to prosty schemat, który pozwala zajrzeć daleko głębiej, niż to, co pojawia się jako spontaniczne uzasadnienie, odruchowo deklarowana przyczyna. Dla nas pierwszym, wyjściowym pytaniem było: „Dlaczego Pani/Pan działa w ruchu seniorskim. Kolejne pytanie „Dlaczego?” odnosiło się do poprzednio udzielonej odpowiedzi. I tak pięć razy. Odkrycia były zaskakujące.

Odpowiedzi na pierwsze pytania dotyczyły potrzeby aktywności, spotkania, znalezienia sobie zajęcia w wolnym czasie. Kolejne stawiane pytania „Dlaczego?” pozwalały zajrzeć w głąb i dostrzec takie motywacje, jak robienie czegoś dobrego dla innych, szukanie szczęścia, chęć do zdobywania wiedzy i dyskusowanie o ważnych, aktualnych zagadnieniach oraz niechęć do bycia samemu. Uczestnicy swoimi refleksjami dzielili się w rozmowach w parach, a później, już w dyskusji grupowej, razem szukaliśmy elementów wspólnych i rozbieżnych.

Okazało się, że u źródła inicjatyw seniorskich leżą ważne i powszechnie cenione wartości – szczęście, wiedza i potrzeba bycia razem. Z pewnością nikogo to nie zaskoczy, bo i nikt nie chciałby powiedzieć, że to są zagadnienia mało ważne. W tym przypadku odkrywcze było dotarcie do źródła motywacji i nazwanie go. W trybie codziennych zadań, pilnych terminów i sieci zobowiązań częściej myślimy w kategoriach spraw do załatwienia, niż długoterminowych celów i wartości. Uświadomienie sobie tych ostatnich ma często uskrzydlający efekt. Uczestnicy bardzo mocno podkreślali ten wpływ na nich. Mieli czas i przyjazną przestrzeń, żeby przyjrzeć się sobie i porozmawiać z drugą osobą. Jest to bardzo rozwijające, bo tak, jak nikt nie może zobaczyć swoich pleców, tak i do poznawania własnego wnętrza druga osoba jest nam bardzo potrzebna. Jedna z uczestniczek stwierdziła nawet, że był to najlepiej przez nią spędzony czas od dawna.

Fenomen „zwykłej” rozmowy, która prowadzi do niezwykłych odkryć – lepszego poznania siebie i innych – jest związany z sytuacją edukacyjną. Uczyc się możemy przy okazji normalnych, codziennych czynności, poznając nowe miejsca i ludzi, obserwując, czytając, angażując się w relacje, etc. Możemy też uczyć się poprzez świadome i intencjonalne pozyskiwanie informacji czy nowych doświadczeń. Sytuacja edukacyjna jako tworzenie przestrzeni do własnej aktywności poznawczej stawia osobę uczącą się zawsze w roli podmiotu. Jest to jedno z ważnych założeń szkoleń w Grupie TROP (więcej: Jac Jakubowski, <http://www.grupatrop.pl/index.php/strony-specjalne/bait-baza-artykulow-instytutu-trop?id=311>), które i my wykorzystujemy w naszej pracy.

Nie wnikając w szczegóły tej koncepcji warto wspomnieć, że dla powstania sytuacji edukacyjnej konieczne jest spełnienie kilku warunków, tzn. poczucie bezpieczeństwa, poczucie sensu, aktywność i wspólnota. Elementy te wystarczą, by ludzie sami dali sobie to, czego naprawdę na daną chwilę potrzebują. W naszym przekonaniu nie jest możliwe, by trener lepiej wiedział, czego uczestnik warsztatu powinien się nauczyć. Tylko w kooperacji można uzyskać satysfakcjonujące rezultaty. Tworzenie sytuacji edukacyjnej jest jednym z

ważnych celów warsztatu, ale nie jest jedynym narzędziem prowadzenia go. Wszystkie, które stosujemy są jednak w podobnym duchu i spełniają podobne założenia – aktywne uczestnictwo, równość, współpraca, szacunek.

Jakie jest największe zaskoczenie naszego mini warsztatu? Chyba to, że w punkcie wyjścia, na etapie rundki otwierającej, uczestnicy mówili, że tematy, które interesują seniorów to przede wszystkim zdrowie, medycyna, aktywność ruchowa. Pod koniec spotkania stwierdzili, że takie tematy mogą poruszać przy innych okazjach, a na warsztacie chcą się zająć wartościami, naszymi wspólnymi odkryciami.

Dlatego też wrześniowy warsztat odbędzie się pod tytułem „Dlaczego warto być razem?” i będzie nawiązywał do wartości szczęścia oraz wspólnoty.

Niezależnie od wieku odkrywanie wciąż na nowo sensu życia i poznawanie siebie jest aktualnym i inspirującym wyzwaniem. A jakość życia to nie tylko stan zdrowia fizycznego, ale i psychicznego. Wspólnie postanowiliśmy zatroszczyć się o ten drugi. Bo nie tylko sprawdza się powiedzenie „W zdrowym ciele zdrowy duch”, ale i głęboki sens ma stwierdzenie, że zdrowy duch to szczęśliwy człowiek.

Jowita Radzińska i Wojtek Januszko

Fundacja NOVA ze swojej strony będzie rozwijać już podjętą współpracę i promować spotkania Trenerów Rozwoju Osobistego ze środowiskiem Serockich Seniorów.

Roman Wiśniewski