



Fundacja C.E.L.

Raport z jakościowych badań ewaluacyjnych warsztatów
z cyklu „Jak dziś zaopiekować się swoją przyszłością jutro?”

M. J. Sochocki

PROJEKT ZREALIZOWANO DZIĘKI FINANSOWANIU
ZE ŚRODKÓW FUNDACJI LEVI STRAUSS

Warszawa, sierpień 2007

Spis treści

Wprowadzenie.....	3
Prezentacja wyników badań	4
Socjo-demograficzna charakterystyka respondentów	4
Źródła informacji o zajęciach i udział w innych szkoleniach	5
Oczekiwania związane z uczestnictwem w zajęciach	6
Relacje interpersonalne w grupie	7
Ocena kompetencji kadry i sposobu prowadzenia zajęć	11
Ocena efektów warsztatów.....	14
Propozycje zmian	17
Podsumowanie	19

Wprowadzenie

Badania stanowiące przedmiot raportu miały na celu jakościową ewaluację warsztatów z cyklu „Jak dziś zaopiekować się swoją przyszłością jutro?” Fundacji Centrum Edukacji Liderskiej, zrealizowanych z trzema grupami beneficjentów. Zajęcia w pierwszej grupie prowadziły Magdalena Podgajna i Barbara Leśniak (czas trwania – 46 h), w drugiej – Dagmara Kołodziejczyk i Magdalena Podgajna (46 h), w trzeciej – Magdalena Podgajna, Dorota Kowalska-Klamer (46 h).

Badania miały na celu poznanie oceny efektywności zajęć, dokonywanej z perspektywy uczestników, w zakresie:

- ◆ umiejętności interpersonalnych,
- ◆ wymiaru osobistego (samoocena, samopoznanie, umiejętności, wiedza);
- ◆ relacji z innymi.

Celem badań było także poznanie opinii beneficjentów dotyczących:

- ◆ kompetencji kadry – komunikatywność, wiedza, umiejętności;
- ◆ relacji interpersonalnych w grupie – wcześniejsza znajomość, atmosfera w trakcie zajęć, kontakty poza zajęciami, ocena zaangażowania uczestników i frekwencji;
- ◆ propozycji modyfikacji zajęć – sposób prowadzenia (osoby prowadzące), skład grupy, czas trwania i harmonogram spotkań.

W trakcie badań interesowały nas także:

- ◆ doświadczenia w korzystaniu z innych warsztatów, treningów, szkoleń, itp.;
- ◆ uprzednie kontakty z Fundacją CEL;
- ◆ sposób w jaki beneficjenci dowiedzieli się o ofercie warsztatowej;
- ◆ a w przypadku rezygnacji – jej powody.

Badania z **pierwszą grupą** beneficjentów (M. Podgajna i B. Leśniak) zrealizowano za pośrednictwem wywiadów pogłębionych w okresie od 24 maja do 9 czerwca 2007.¹ W zajęciach wzięło udział jedenastu beneficjentów (informacje przekazane przez Fundację), **osiem osób** zgodziło się udzielić wywiadu (nikt z grupy, która zrezygnowała z uczestniczenia w warsztatach). Badania przeprowadzono poza siedzibą Fundacji.

¹ Z przyczyn organizacyjnych (sesja egzaminacyjna na uczelniach, zbliżający się okres wakacyjny), realizację projektu badawczego rozpoczęto przed zakończeniem cyklu zajęć i pierwsze trzy wywiady przeprowadzono pomiędzy przedostatnimi a ostatnimi warsztatami.

Beneficjenci z **drugiej** (D. Kołodziejczyk i M. Podgajna) i **trzeciej grupy** (M. Podgajna, D. Kowalska-Klamer), w ramach ewaluacji, wzięli udział w zogniskowanych wywiadach grupowych. Z każdą grupą zrealizowano (bezpośrednio po zakończeniu cyklu zajęć) po jednym wywiadzie (8 lipca i 13 października 2007). Badania przeprowadzono w siedzibie Fundacji, ale bez obecności osób prowadzących i innych pracowników. W wywiadach uczestniczyło **dziwięciu respondentów** (jedna osoba nie wzięła udziału) z drugiej i **ośmiu respondentów** z trzeciej grupy.

Respondenci z obu grup byli informowani o tym, że badania mają charakter poufny, a wyniki zostaną zaprezentowane w sposób gwarantujący anonimowość. Wszystkie wywiady nagrano i przepisano². Oprócz wywiadów respondenci wypełniali krótkie ankiety, których celem było zebranie podstawowych danych socjo-demograficznych. Badania, na zlecenie Fundacji, zrealizowali ewaluatorzy zewnętrzni: Agnieszka Górecka i Marcin J. Sochocki.

Prezentacja wyników badań

Socjo-demograficzna charakterystyka respondentów

W pierwszej grupie badanych sześć osób to kobiety; jedna osoba miała 20 lat, także jedna była o dwa lata starsza, dwie miały 24 lata, trzy 26 lat i jedna 27 lat; średnia wieku – 24 lata. Wykształcenie wyższe magisterskie zadeklarowało dwoje respondentów, troje – wyższe licencjackie. Pozostali ankietowani wskazali na: odbywanie studiów, wykształcenie niepełne wyższe, zasadnicze zawodowe. Zatrudnionych było sześć osób, także sześciu pytanym określiło sytuację materialną swoich rodzin jako dobrą, dwie jako przeciętną³.

Podobnie jak w pierwszej grupie tak i w drugiej większość stanowiły kobiety – siedem osób. Średnia wieku to 23 lata: jedna osoba – 19 lat, jedna – 20 lat, jedna – 21 lat, trzy – 23 lata, dwie 25 lat i jedna 28 lat. Wykształcenie wyższe magisterskie posiadało trzech ankietowanych, pięciu studiowało, jedna osoba miała wykształcenie średnie. Zatrudnione były trzy osoby. Sytuację materialną jako bardzo dobrą określiła jedna osoba, pięciu pytanym wybrało odpowiedź – „dobra”, pozostali – „przeciętna” (skala jak poprzednio).

Trzecia grupa respondentów składała się z pięciu mężczyzn i trzech kobiet; średni wiek – 22 lata: dwie osoby – 20 lat, dwie – 21 lat, trzy – 24 lata, jedna – 25 lat. W grupie było

² Transkrypcja – Albert Hupa, Agnieszka Chodor-Jaśniok.

³ Ankietowani posługiwali się skalą – „bardzo zła”, „zła”, „przeciętna”, „dobra”, „bardzo dobra”, mogli także zaznaczyć „trudno powiedzieć”.

pięciu studentów, jedna osoba posiadała wykształcenie średnie, a dwie wyższe magisterskie. Pracowały trzy osoby. Ocena sytuacji materialnej: „bardzo dobra” – dwie osoby, „dobra” – cztery, „przeciętna” – jedna, „zła” – jedna.

Źródła informacji o zajęciach i udział w innych szkoleniach

Część badanych o zajęciach dowiedziała za pośrednictwem internetowego portalu NGO, www.korba.pl, poszukując informacji o warsztatach i szkoleniach prowadzonych przez fundacje i stowarzyszenia lub innych danych na temat organizacji pozarządowych. Niektórzy respondenci mówili, że warsztaty zostały zarekomendowane przez psychologów i innych specjalistów (np. ze Stowarzyszenia OPTA, Towarzystwa Pomocy Młodzieży) lub osoby z rodziny albo znajomych, którzy uczestniczyli w zajęciach organizowanych przez Fundację. Wymieniano także ulotki i ogłoszenia kolportowane w siedzibach organizacji pozarządowych, na uczelniach i w urzędach pracy.

Wśród uczestników badania, oprócz respondentów, którzy wcześniej nie brali udziału w żadnych zajęciach prowadzonych przez Fundację, byli także tacy, którzy już kilka bądź więcej razy korzystali z jej oferty. Niektórzy badani z tej grupy, o warsztatach będących przedmiotem ewaluacji, dowiedzieli się w siedzibie Fundacji.

Pozytywnie oceniano kontakty pomiędzy pracownikami Fundacji a respondentami w trakcie procesu rekrutacji. Badani relacjonowali, że mieli poczucie, że są traktowani poważnie, a pracownikom zależy na utrzymywaniu z nimi kontaktu.

– Ja znalazłem ogłoszenie w internecie, zadzwoniłem i się zgłosiłem, [ale z pewnych powodów respondent musiał odwołać swój udział] (...) i zadzwoniłem że nie, i (...) potem ktoś w Fundacji przypominał mi o tym, że chciałem brać udział w czymś takim, i podoba mi się to akurat także jakby ok., (...) dbają o klienta na tej zasadzie, że faktycznie, traktują poważnie.⁴

Część respondentów uprzednio uczestniczyła w tego typu zajęciach, ale organizowanych przez inne instytucje. Badani mówili, że brali udział w warsztatach doskonalących umiejętności interpersonalne. Uczestnictwo w szkoleniach wiązało się czasem z doskonaleniem umiejętności zawodowych (np. akwizycja), studiami (warsztaty organizowane w ramach programu zajęć), a także było elementem aktywnego poszukiwania pracy.

⁴ Fragmenty wywiadów cytowane są dosłownie (aby nie naruszyć ich oryginalności) z charakterystycznymi dla wypowiedzi ustnych błędami. Wypowiedzi ewaluatorów wyróżniono pogrubioną czcionką.

Zdarzało się, że informacje z ogłoszeń na temat zajęć organizowanych przez Fundację, czy rekomendacje znajomych traktowane były sceptycznie. Niektórzy respondenci potrzebowali więcej niż jednej rozmowy rekrutacyjnej, aby przekonać się o zasadności angażowania się w warsztaty, niekiedy podjęcie decyzji następowało po pierwszych zajęciach.

– *Mogę powiedzieć. Ja [byłem nastawiony] bardzo sceptycznie na początku, jak dowiedziałem się od [osoby z rodziny], to że to w ogóle nie jest to, że ja nie chcę, i tak dalej, ale po pewnym czasie się przekonałem i pomyślałem na początku, a pójdę, spróbuję, bez żadnych nadziei, ale już po pierwszym zajęciach, bardzo mi się spodobało i z czasem rozwijania się warsztatów coraz bardziej się przekonywałem. Bardzo, bardzo mi się podobało. (...) Ja się zdziwiłem, że to jest tak łatwo [być zakwalifikowanym do udziału w warsztatach]. Bo na początku z tym sceptycyzmem wiązało się to, że to jest bezpłatne, że są dotacje i tak dalej, że to podejrzanе może być.*

Oczekiwania związane z uczestnictwem w zajęciach

Respondenci proszeni byli o opisanie oczekiwań jakie mieli w związku z zajęciami. We wszystkich grupach były one podobne. Badani chcieli w większym stopniu stać się samosterowni: lepiej poznać siebie, swoje potrzeby, ograniczenia i możliwości, usamodzielnic się, rozwijać. Innym wskazywanym motywem była potrzeba stania się osobą bardziej systematyczną.

- *Chciałam (...) poznać siebie, usamodzielnic się. [Grupa 2]*
- *Stwierdziłem że chciałbym (...) zobaczyć, co we mnie drzemie, jakie mam własne zasoby, (...) ewentualnie co można z tym zrobić, jak rozwinąć. [Grupa 1]*
- *Przyszłam tutaj, bo też chciałam poprawić jakość swojego życia i w konsekwencji jakby rozwijać (...). [Grupa 2]*
- *Ja byłem z takim problemem (...) – skończyłem studia i teraz (...) nie wiedziałem co dalej mam zacząć, (...) na początku myślałem, że jak zapiszę się do tej Fundacji, (...) jak przyjdę to ktoś mi powie, że mam zrobić to, to i to (...). [Grupa 3]*
- *Myślałam, że dzięki tym warsztatom poczuję się taka bardziej pewna i sumienniejsza, czego mi właśnie strasznie brakowało.*
- ***Czy to, że brakowało pani pewności siebie to bardziej dotyczyło sytuacji zawodowej, czy bardziej pani prywatnej strony?***
- *Raczej prywatnej. To się łączy z tą sferą zawodową, to się wykorzystuje w pracy, ale raczej myślałam o życiu prywatnym, osobistym. [Grupa 1]*

Respondenci wskazywali także na potrzeby odnoszące się do sfery kontaktów społecznych. Badani mówili, że ich celem było doskonalenie umiejętności interpersonalnych, a także poznanie nowych osób, nawiązanie kontaktów towarzyskich.

- *Takim konkretnym celem było wyleczenie moich relacji z innymi ludźmi. [Grupa 2]*
- *Ja tutaj chciałem się nauczyć czegoś, to akurat chodzi o relacje moje z ludźmi i to jest właśnie moja pięta Achillesa, chciałem też poznać nowych ludzi (...). [Grupa 2]*
- *Życie osobiste czy prywatne mam jakoś tam ustabilizowane, bo nic wielkiego nie chcę tam zrobić, nie na tyle, żeby szukać pomocy gdziekolwiek, więc starałam się otworzyć na coś więcej niż tylko moja osoba, moje najbliższe otoczenie, gdzieś wyjść na zewnątrz, złapać może jakieś kontakty, czy to towarzyskie (...). Chciałam w bezpiecznych warunkach, (...) gdzie nikt nie oceniał człowieka na dzień dobry tylko starał się go... był otwarty na niego. Wydawało mi się, że to będą takie warunki bezpieczne, suche, po prostu gdzie nie sparzę się na dzień dobry, że będzie można drążyć, porozmawiać, będzie to tolerowane, że ktoś nie skreśli mnie na dzień dobry, tylko że spotykamy się, na pewno się poznamy, tak byłam nastawiona na takie poznanie się w grupie, poznanie się, nowych znajomych i sprawdzenie, jakie są moje relacje z ludźmi teraz, kiedy ja jestem tak jakoś już ukształtowana, wiem czego chcę, wiem jaki mam cel, ale jednak czegoś mi tam jeszcze brakuje. [Grupa 1]*
- *Znaczy powiem szczerze, w jakim celu ja szukam takich warsztatów najróżniejszych. Głównie po to, żeby szkolić swoje umiejętności interpersonalne i relacje z innymi ludźmi.*
- *No i po tych warsztatach czego pan oczekiwał?*
- *Oczekiwałem, że będę trenował te rzeczy, które już wiem. Bo teorię to ja mam z książek, z różnych poradników psychologicznych, itd. Bo ja dosyć sporo książek na ten temat czytam, teorię znam, a tutaj było miejsce, żeby sobie to poćwiczyć i uczyć się nowych rzeczy. [Grupa 1]*

Niektórzy chcieli poznać sposób funkcjonowania Fundacji, prowadzenia warsztatów. Motywem było również nawiązanie kontaktów zawodowych.

- *[Wzięłam udział w zajęciach,] (...) żeby siebie rozwinąć (...) większej otwartości na nowe pomysły, jakieś angażowanie się w coś nowego, poznanie innej organizacji, sposobu ich funkcjonowania, tego, co mają do zaoferowania. [Grupa 1]*
- *(...) złapać (...) kontakty (...) zawodowe, czy zdobyć jakieś kolejne doświadczenia, zobaczyć, jak ktoś coś robi, w ten sposób. [Grupa 1]*

Relacje interpersonalne w grupie

W badanych grupach były osoby, które znały się prywatnie albo z innych warsztatów prowadzonych przez Fundację. Jednak większość respondentów wcześniej nie знаła żadnego z uczestników zajęć. Badani proszeni o opis atmosfery warsztatów mówili, że relacje pomiędzy uczestnikami były przyjazne, ciepłe, otwarte. Respondenci relacjonowali, że w trakcie zajęć czuli się bezpiecznie, dzięki czemu możliwe było wypowiedzianie się w otwarty sposób. Niektórzy beneficjenci spotykali się również prywatnie, poza warsztatami. Były to grupowe wyjścia do pubów czy kawiarni, a także spotkania z wybranymi uczestnikami zajęć.

W ocenie respondentów, uczestnicy zajęć angażowali się w ćwiczenia wykonywane w trakcie warsztatów. Z tym, że w grupie pierwszej pojawiły się także przeciwstawne opinie. Zdaniem niektórych pytanych grupa nie była zintegrowana, a beneficjenci byli raczej bierni i nie angażowali się w dostatecznym stopniu w przebieg zajęć.

– **Jaka była atmosfera? Było fajnie, nie fajnie?**

– Super.

– *Atmosfera jest rewelacyjna, dlatego że, jak dla mnie, została stworzona atmosfera bezpieczeństwa, otwartości, bliskości i rozmawiania na głębsze tematy. Jest to taka atmosfera, która pozwala oswoić się, zrealizować, zrozumieć pewne rzeczy i poczuć taki komfort bliskości z drugim człowiekiem.*

– **A inni?**

– To samo.

– Po prostu jakoś tak weszliśmy w to.

– *Ja na przykład nie mam porównania, bo nie byłem na innych warsztatach, ale naprawdę jakoś tak trafiliśmy do siebie jako grupa, że od samego początku było bardzo fajnie. Nie było problemu, żeby otworzyć się na siebie, a też z drugiej strony żeby doradzić coś drugiej osobie. Coś powiedzieć, co samemu się przemyślało. [Grupa 2]*

– *[Relacje] były przyjazne, jak najbardziej. Zarówno między uczestnikami, między sobą jak i prowadzącymi. Bardzo przyjazne były. Osoby przyszły, wiedziały, czego chcą, nie było tak, że przyszła jakaś grupa dzieci z ulicy, która chciała się pobawić. Generalnie ludzie przyszli, wiedzieli po co idą, ja też, więc generalnie atmosfera była bardzo fajna, kiedy potrafiliśmy się śmiać, to się śmiało, kiedy mieliśmy jakieś zadanie to je realizowaliśmy.*

– **Czy ta praca podczas tych zajęć, to czy ona przebiegała raczej sprawnie, czy było jakieś rozprężenie, czy raczej tak było że wszyscy pracowali? Jak było ćwiczenie to robili? Jak to było?**

– *Generalnie to grupa się sprzężala, to nie był jakiś przymus oczywiście, że musimy coś zrobić, bo oceny będą z tego, nie. Nie było tak, bardzo luźna atmosfera, ale jak było jakieś zadanie to jak najbardziej je robiliśmy. [Grupa 1]*

– *W ogóle miałem pierwszy raz kontakt zwłaszcza z takimi zajęciami. Mam bardzo pozytywne wrażenia, na początku w ogóle nie widziałem sensu takich rzeczy, dopiero potem. Siedzieliśmy i jakieś tam swoje przemyślenia, i wszyscy się angażowaliśmy w ten temat ćwiczenia i w ogóle czułem, że to miało jakiś sens. [Grupa 3]*

– **A spotyka się pani z osobami, które uczestniczyły w warsztatach poza warsztatami?**

– Z jedną osobą na razie.

– **A tak to państwo nie...**

– *Razem kiedyś po zajęciach żeśmy wyszli już całą grupą po grupie na piwo. Ale później już nam się nie udało tego powtórzyć, ale z jedną z dziewczyn utrzymuję kontakt. Wymieniliśmy się telefonami, jesteśmy na etapie umawiania się. [Grupa 1]*

– *Wydaje się, że fajnie byliśmy dograni, w ogóle chodziliśmy, kilka razy spotykaliśmy się jeszcze poza zajęciami, ja się dobrze czułam w tej grupie i nie widziałam osoby, która by była wyalienowana i się źle czuła.*

– **A często się zdarzało żeby grupa spotykała się po zajęciach?**

– *Tak, było dwa razy, do trzech nie doszło, bo rozeszło się po kościach. Ale bardzo mi się podobała ta grupa, dobrze byli dograni ci ludzie, było dużo wspólnych tematów także poza zajęciami.*

– **A nie znała pani nikogo wcześniej?**

– Nie [Grupa 1].

– *[W trakcie zajęć było] tak przyjaźnie, można sobie herbatkę zrobić, jest atmosfera takiego ciepła, takiej grupy. [Grupa 1]*

– *Dla mnie ta grupa jest taka mało aktywna, strasznie bierna, taka nie do końca sobie zdająca sprawę z tego, co to jest stan świadomości (...) ale denerwuje mnie brak zaangażowania w rozwijaniu zadań i takie utrzymywanie relacji. Niby ta atmosfera jest pozytywna, ale brak prawdziwego zaangażowania. Nie ma takich kontaktów poza. To jest dla mnie coś dziwnego. Uczestnicząc w wielu warsztatach zawsze jakiś ten kontakt był, nawet poza. (...) [Brakowało] zintegrowania grupy i spostrzeżenia tego, co jest dla nas najważniejsze. (...) [Brakowało] na pewno zaangażowania grupy, które by bardziej zoptymalizowało początek zajęć (...). Ja pomimo tego, że spędziłam z tą grupą tyle czasu, nic o niej nie wiem, no może troszkę. A to po prostu tylko dotyczących konkretnych wydarzeń, ale jest to taka płytka relacja. To mi się za bardzo nie podoba i to bym zmieniła. [Grupa 1]*

– ***A czy było coś, co pani sprawiało szczególną trudność?***

– *Tak. Jest taka osoba u nas w grupie, która lubi... ma swoje zdanie, jest osobą inteligentną, natomiast nie współpracuje, strasznie wszystko na nie. Mnie to wszystko denerwowało, że trzeba było szukać jakiegoś wyjścia dla tej osoby, ona jakoś nie chciała pracować w grupie. [Grupa 1]*

Respondenci z pierwszej grupy zwracali uwagę na niską frekwencję w trakcie warsztatów oraz rotację uczestników. Zdaniem pytanym czynniki te miały istotny, negatywny wpływ na przebieg zajęć, pogarszając atmosferę relacji interpersonalnych i zaburzając rytm pracy. Niektórzy beneficjenci odczuwali przygnębienie bądź irytację z powodu małej liczebności grupy i zmiany jej składu. Respondenci pytani o przyczyny nieobecności na niektórych zajęciach i opinię dotyczącą przyczyn nieobecności innych osób, wskazywali na obowiązki związane z pracą lub studiami albo (nie zawsze wyjaśniane) powody osobiste.

– *Ale spodziewałam się być może, po pierwsze, większej liczby uczestników, co systematycznie się zmniejszało co zajęcia. Były zajęcia, na których było nas coraz mniej. Wiadomo, inaczej wyglądały takie warsztaty, bo jakieś zadanie było przeznaczone dla większej grupy, a przychodziła mniejsza grupa, coś się zmieniało, coś też inaczej miało się odbywać, czasami dziewczyny musiały z czegoś rezygnować.*

– ***Czy w związku z tym nie wszystkie zajęcia odbywały się...***

– *To nie jest tak. Wszystkie zajęcia się odbywały (...) tylko, że troszkę inna forma. Podejrzewam, że jakby było troszkę więcej osób, to by było inaczej. Więcej ja mogłabym się dowiedzieć od innych, jak inni patrzą na wiele rzeczy. Jak były trzy osoby..., generalnie mniej osób, mniej swoich doświadczeń. [Grupa 1]*

– ***A ile osób uczestniczyło?***

– *To było różnie, bo na samym początku, jak przyszłam to było nas chyba dwanaście, ale potem jakoś tak stałe, na zajęciach przeciętnie było po sześć-siedem osób i różne składy, jakoś tak ludzie się wymieniali. Było jakichś czterech ludzi stałych, a dwie-trzy osoby ciągle się jakoś zmieniały. Kilka zrezygnowało z przyczyn osobistych, nie że się coś im nie podobało, ale po prostu nie mogły. Trochę tak przykro się zrobiło, że na koniec, jakieś najważniejsze zadania, żeby to wszystko jakoś podsumować robiło już coraz mniej osób.*

– ***Czyli przyczyną absencji osób były przyczyny osobiste?***

– *Tak, rozmawialiśmy nawet o tym, bo przyszły (...) trzy-cztery osoby i ciężko było prowadzić zajęcia (...), dlatego dziewczęta zadzwoniły do ludzi i się pytały a potem poprosiły nas,*

żebyśmy my zabrali zdanie na ten temat, no i wyszło, że jedna dziewczyna przygotowywała się do szkoły teatralnej i ciągle jeździła do Łodzi bo musiała być na zajęciach, inni – praca ciągle i coś im tam wyskakiwało. **[Grupa 1]**

– Ja byłam w tej pierwszej szóstce co zaczynała i myśmy się dograli, więc jak doszły te cztery osoby, to był ten element zakłócający. I już było inaczej i znowu trzeba było się do tej nowej grupy przyzwyczaić. **[Grupa 1]**

– **Z czego wynikało to, że niektórzy nie przychodzili?**

– Większość, niektóre osoby nie czuły tego, po co one tam chodzą i co to im może dać, nie dostrzegały jakichś, no takiego działania, co to naprawdę daje, takie warsztaty. Tak mi się wydaje. Też nie mówię, że to tak jest na pewno. Też może być tak, że miały sporo innych zajęć, bo to były też osoby pracujące, uczące się. Tak że z braku może czasu, albo sytuacja im się zmieniła. To też na pewno jakoś wpływało na to, że przestali przychodzić. Na początku to była dosyć liczna grupa, a później tak stopniowo, a to ta osoba nie przyszła, a to tamta... (...) [Rotacja uczestników –] większego znaczenia to nie miało, chociaż powiem szczerze, że na początku to mnie trochę zirytowało. **[Grupa 1]**

– **A jak pani sądzi, z czego wynikała taka rotacja i taka zmieniająca się frekwencja?**

– To były jakieś takie przypadki losowe, bo ja też na wszystkich zajęciach nie byłam, dwa czy trzy opuściłam. Wydaje mi się, że to były wydarzenia losowe. Dwie, trzy osoby nie przyszły, ja też raz nie przyszłam ze względu na pracę. Ja wiem, że już nie byłam w stanie, leżałam w łóżku i stwierdziłam, że jak jeszcze mam pójść na zajęcia i coś przepracować u siebie to nie mam siły. A reszta? Większość to wydaje mi się ze względu na pracę. **[Grupa 1]**

Niektóre osoby podkreślały, że w ich ocenie grupa pierwsza była bardzo zróżnicowana. Respondenci mówili w tym kontekście o wieku i doświadczeniu życiowym beneficjentów. Zdaniem pytanych owe dystynkcje miały zarówno korzystny, jak i niekorzystny wpływ na przebieg zajęć. Zróżnicowany skład grupy pozwalał na pełniejszą triangulację zagadnień będących przedmiotem warsztatów. Z drugiej jednak strony wymagał przewyższania barier czy większej tolerancji dla różnic mających swe źródło w odmiennym statusie beneficjentów.

– Na początku miałam trochę mieszane uczucia, bo były osoby, które tylko studiują i nie mają pojęcia o tak zwanym prawdziwym życiu, ale bardzo dobrze to wyszło w takich relacjach w mniejszych grupach [tzn. np. w trakcie ćwiczeń prowadzonych w parach], bo było spojrzenie na problem z różnych stron i mi to bardzo pomogło, że była grupa bardzo zróżnicowana, jeśli chodzi o wiek i sytuację zawodową, myślę, że było ok, jeśli chodzi o dobór personalny grupy.

[Grupa 1]

– Z jednej strony to jest dobre, bo coś się dzieje w grupie, ona nie jest tak stała, to że jest ta różnica wieku. Znaczy tak: troszeczkę przeszkadzało mi to dla mojego komfortu osobistego, a z drugiej strony to było dobre dla samej grupy i ona była żywa i te relacje..., ci ludzie też musieli przepracować pewne rzeczy, co prawda ja już to miałam przepracowane i inni też, ale myślę, że jednak bym nie zmieniła, bo to jest jednak coś, co mi pomogło zrozumieć, albo przypomnieć mnie sprzed (...) [kilku] lat i myślę, że też dla tych młodszych osób takie zetknięcie się z osobami, które są po [studiach] i mają pewne rzeczy takie tam, że mają samodzielną pracę, że mieszkanie nie z rodzicami, że coś tam, też było nowym doświadczeniem. **[Grupa 1]**

Ocena kompetencji kadry i sposobu prowadzenia zajęć

Respondenci proszeni o ocenę kompetencji kadry i sposobu prowadzenia zajęć mówili, że trenerki były dobrze przygotowane, aktywne, profesjonalne, posiadały dużą wiedzę na tematy poruszane w trakcie warsztatów, były komunikatywne. Zajęcia prowadzono w sposób partnerski i dostosowany do potrzeb uczestników. Trenerki postrzegano jako osoby przyjazne i otwarte. W grupie pierwszej oprócz takich opinii, pojawiły się także odmienne oceny. Trenerki postrzegane były jako osoby, które mimo starań nie potrafiły odpowiednio zaangażować grupy w tok zajęć. Brak im było umiejętności liderkich, charyzmy, a sytuacja na zajęciach przypominała czasem nudną lekcję w szkole. W grupie trzeciej beneficjenci relacjonowali różnice jakie dostrzegali w stylu prowadzenia zajęć przez trenerki.

– *Dziewczyny wiedziały co mówią. To nie było tak, że ktoś im dał kartkę i powiedział: „macie przeprowadzić te warsztaty”, absolutnie nie. Dziewczyny wiedziały, po co przyszły, wiedziały, co mają zrobić, wiedziały, że my jesteśmy gdzieś tam dwa-trzy lata młodsze od nich, wiedziały, jakim językiem do nas mówić, żebyśmy coś z tego wynieśli. [Grupa 1]*

– *Mi bardzo też odpowiadało tempo, w jakim prowadzone były zajęcia, znaczy ja zauważyłam, że były bardzo dostosowane do naszego poziomu uwagi, zmęczenia, ochoty, że mieliśmy też problem (...) w pewnym momencie (...), czy w ogóle jakieś trudnej pracy to mogliśmy też zgłosić, że wolimy na przykład na rozruch zabawę, albo że wolimy teraz popracować tak bardziej statycznie, ale przede wszystkim takie tempo, które pozwalało, żeby wszystkie osoby dochodziły. Takie tempo pracy, które dla mnie było idealnie dostosowane. Nigdy nie poczułam, że ktoś pędzi ze mną, a ja nie nadążam. (...)*

– *Dla mnie jeszcze w budowaniu atmosfery bardzo ważna była zasada, która została wprowadzona na pierwszych zajęciach, zasada o dobrowolności. Nie było przymusu wypowiadania się na różne tematy. Jeśli ktoś nie chciał, to się nie wypowiadał i zobaczyłam, że to działa. Była ta wolność, a większość osób się wypowiadała, mimo tego, że nie musi. To było takie bezpieczne.*

– ***Wspomniałaś o prowadzeniu. Jak wy oceniacie prowadzenie? Ten sposób prowadzenia? Czy podobnie jak koleżanka?***

– *To było takie prowadzenie lekkie. To nie było takie prowadzenie za rączkę osoby, tylko niby tak wyciągane przez przypadek (...). To było takie luźne, ale dynamiczne.*

– ***Ale czy to było prowadzenie za luźne?***

– *Nie, właśnie to było takie prowadzenie akuratne.*

– *To było takie prowadzenie w takiej formie, że nie czuliśmy się osaczeni.*

– *No to [nie] było takie, że (...) podaje ktoś mini wykładu: „wiecie, bo to jest z tymi emocjami tak, albo z zachowaniami zwykle to jest tak, a wy to sobie przećwiczcie”. Tylko było tak fajnie z obecnością, że najpierw było zadanie, w którym coś się z nami działo, a później na bazie wniosków tego dochodziliśmy do refleksji (...).*

– *Dokładnie, doświadczyliśmy tego sami podczas ćwiczeń. Do większości wniosków sami dochodziliśmy.*

– ***Nie macie już nic więcej do dodania?***

– *Ja mogę dodać, że dla mnie bardzo ważny był łagodny głos obu prowadzących osób, podchodzenie z takim spokojem i taka atmosfera równości, że nie było tego poczucia, że*

musimy się jakoś utrzymać w ryzach, jakoś się spinać przed prowadzącymi, tylko dziewczyny wytworzyły taką atmosferę właściwie przyjaźni i koleżeństwa. Takiej współpracy.

– A jak oceniacie te osoby prowadzące pod względem ich kompetencji? Czy to były osoby, które wiedziały, miały wiedzę na tematy, o których rozmawiały?

– Oczywiście.

– Aż momentami można było się zdziwić, bo to jednak są młode osoby, a muszą mieć wiedzę, jeżeli przez takie ćwiczenia potrafią z nas wydobyć takie rzeczy, to zaskakujące jest. Na pewno mają wiedzę, a ponadto potrafią nawiązać bardzo dobry kontakt z nami, i była ta atmosfera równości, że nie czułem się jak w klasie z panem profesorem, do którego nie można się odezwać bez podniesienia ręki i wygłoszenia jakiejś formułki, tylko właśnie było tak na luzie, że mogliśmy tak na luzie pogadać i otworzyć się. Ale na pewno wiedzę miały sporą.

– Mnie uderzył bardzo duży profesjonalizm obu prowadzących. Muszę powiedzieć, że czułam się świetnie w kontakcie z obydwoma dziewczynami. Bardzo duże znaczenie miało to, że miały bardzo duży kontakt, niesamowitą umiejętność słuchania i takiej uważności przez cały dzień, dziewczyny były skupione, aktywne, nie widać było odlatywania w swoje sprawy, także tutaj bardzo duży plus, no i oczywiście olbrzymia wiedza, szybka reakcja na nasze wypowiedzi, zadbanie o to, żeby każdy brał, przez moment, żeby był w centrum uwagi, żeby każdy był zadbany. Wielki podziw dla dziewczyn.

– Ja również chciałam powiedzieć, że zauważyłam zaangażowanie, niesłabnące w kwestii warsztatów, słuchania, koncentracji i pomimo tak krótkiego czasu, wynajdowania każdej osobie, może nie czegoś wyjątkowego, ale dokładnie i precyzyjnie zauważanie tego, z czym ma problem. I też dbanie o to, żeby każdy się czuł bezpiecznie. I takie zdanie, że jeżeli ktoś nie chce czegoś powiedzieć, to któraś z prowadzących się pytała, czy coś jest nie w porządku, więc duże poczucie bezpieczeństwa. [Grupa 2]

– Na pierwszym spotkaniu prowadzące powiedziały, że mają program tylko na pierwsze godziny, na pierwszy weekend, a potem już będą dostosowywały program do naszej grupy, i według mnie bardzo dobrze przygotowywały się do zajęć bo wiedziały jakie mamy zapotrzebowanie. Ogólnie to się bardzo dobrze przygotowywały bo były zajęcia pod nas, nie było na przykład, że pod nich, że „aha to dzisiaj robimy to bo mamy z góry narzucone”, żeby jeszcze bardziej nam pomóc tak przygotowywały program, więc były jak najbardziej kompetentne.

– Dla mnie jak najbardziej tu kompetencja się uwidoczniła. Według mnie bardziej (...) [tu respondent podaje imię trenerki] oceniam kompetencje, może dlatego, że większe ma doświadczenie (...).

– Mnie się wydaje, że w grupie nie mogą być dwie równorzędne prowadzące, (...) [imię trenerki] po prostu towarzyszyła i pomagała w prowadzeniu grupy doraźnie.

– Ale słuchaj dla mnie na przykład osobiście, ja mam na przykład lepszy kontakt z (...) [imię trenerki], tak, ze względu na to, że ja potrzebuję podejść do kogoś, porozmawiać z kimś, kto słucha analizuje i ma przemyślane. (...) [imię trenerki] też miała przemyślane ale...

– (...) [Imię trenerki] była cichym obserwatorem.

– Obserwatorem i właśnie (...) [imię trenerki] wiodła prym bo była osobą która ustalała pewne zasady, ale one konsultowały ze sobą, ale ja się wolałem kontaktować z (...) [imię trenerki], która jest bardziej cicha, w cieniu, jednocześnie bardziej skoncentrowana, bo (...) [imię trenerki] była zajęta tym co mówi i planowaniem tego, a (...) [imię trenerki] się wsłuchiwała, miała pojęcie o tym co się mówi i bardziej te słowa były wyważone, dobrane i ja osobiście miałem lepszy kontakt.

– (...) A co do kontaktu z prowadzącym to ja też z (...) [imię trenerki] więcej. Najbardziej to się uwidoczniło według mnie w tym, że (...) [imię trenerki] potrafiła czasami wziąć i postawić osobie, która się wypowiadała, zadać może drugie pytanie, zmuszać jeszcze bardziej do refleksji. (...)

– Ja uważam, że zajęcia były prowadzone pół na pół, bo co nie było dopowiedziane przez jedną osobę można było skonsultować z drugą osobą. Każda zawsze miała czas dla każdego.

– Mi osobiście bardzo się podobało, że były dwie prowadzące. Jeśli jedna czegoś nie wyhaczy to druga to akurat zauważy.

– **A jak to jest w waszym odbiorze, czy osoby prowadzące mają odpowiedni poziom wiedzy, to znaczy wiedziały o czym mówią czy też nie?**

– Wiedziały, zwłaszcza to się okazywało w takich momentach, że pilnowały nas wszystkich żeby mówić o sobie, a nie o kimś, ogólnie nie generalizować. To też taka, moim zdaniem miały wystarczające przygotowanie jeżeli chodzi o prowadzenie takich zajęć w ogóle.

– I jeszcze doświadczenie, bo wiedza to jest coś podręcznikowego co ja mogę przeczytać, a w rozmowie z kimś to widać że pewne sprawy (...) na sobie obserwował ludzi którzy to przemyśleli i to jest najważniejsze.

– I podejście do ludzi bo doświadczenie i wiedzę można przekazać, a trzeba umieć podejść do drugiego człowieka, a uważam, że tutaj (...) [imię trenerki] w tym jakby błyszczała, bo podchodziła do nas osobno, zupełnie analizując to z kim rozmawia i to było słychać. Widziałem różnicę między kontaktem Doroty i Magdy i jeżeli chodzi o (...) [imię trenerki], to jestem bardzo zadowolony, tak bardziej indywidualnie podchodziła do każdego z nas, a (...) [imię trenerki] ma większe doświadczenie więcej wiedzy (...).

– Według mnie ma dobre podejście do ludzi psychologiczne, pedagogiczne ludzkie, wiedza jest szeroka. **[Grupa 3]**

– **A gdyby się pani miała skupić na prowadzących? Jakby oceniła pani relację między wami, grupą a nimi?**

– Relacje były raczej koleżeńskie, ale z taką odrobiną jednak respektu ze strony nas jako grupy. Dziewczyny starały się być bardzo otwarte i jakoś tak nastawione przyjaźnie do nas na stopie koleżeńskej, aczkolwiek potrafiły nas z powrotem przywrócić do pionu, że jednak za bardzo odchodzimy od tematu i trzeba jednak trzymać się jakiegoś pomysłu na to ćwiczenie, że za bardzo odchodzimy od meritum sprawy, ale generalnie bardzo ciepłe i raczej koleżeńskie. Na stopie luźnej. Pomimo całej podległości, bo te warsztaty były otulone taką mgielką, że to one wiedzą tak naprawdę o co chodzi i oczywiście są w stanie od nas wyegzekwować to, co chcą z nami zrobić, bo to jest dla nas ważne, chociaż niekoniecznie zdajemy sobie z tego sprawę. Ale takie wyższe tony czy rozkazujące: „robicie to, a nie tamto”, nie miały miejsca. **[Grupa 1]**

– To jest tak, że są jakieś ciekawe zagadnienia, w bardzo wyczerpujący sposób opisane, jak mamy mniej więcej to wykonać, ale wydaje się, że jest problem z dużą ilością czasu na wykonanie. My mamy tego czasu za dużo i zaczyna wkraczać takie dłuźnienie i takie rozprężnięcie grupy. I grupa zaczyna być zaangażowana w inne zadania. To jest minus, tego czasu jest za dużo na dane zadania. (...) [Trenerki] oczywiście, zachęcają wszystkich, są bardzo takie aktywne, ale grupa jest taka bierna. Niby starają się, ale żeby cokolwiek zrobić to po prostu dziesięć-piętnaście minut to zajmuje, to jest za dużo i zaczyna się nużenie innych osób. (...) Zasadą (...) jest to, że zgłasza się kto chce, ale to strasznie wydłuża i brak takiego tempa. Nie wiem, ale ja jestem przyzwyczajona do konkretnego tempa prowadzenia zajęć. I zaczynam się w pewnym momencie nudzić. (...) Być może osoby, które uczestniczą w tej grupie są..., nie to że mało dojrzałe, ale wygląda to troszeczkę na zasadzie: nauczyciel – uczeń. Ja nie mówię, że wygląda to jak odpytywanie, ale oni to tak traktują. (...) Tak jakby był jeden obóz i drugi obóz. (...) Wydaje mi się, że dziewczyny próbują w nas zaszczerpić kreatywność, aktywność, przebojowość i szybkość, ale my nie widzimy tego w nich. One to robią, bo są przygotowane, ale nie ma w nich entuzjazmu, takiego porwania grupy, takiego bycia liderem, tego, do czego powinny mieć predyspozycję. (...) Brakuje mi dynamizmu w tych działaniach. Ja nie mówię, że one są nudne, ale brakuje mi werwy i siły. To wynika z charyzmy dziewczyn albo werwy. Ja mniej więcej wiem, jak powinny wyglądać takie

wzorowe warsztaty. Uczestniczyłam w takich. Miałam okazję być na warsztatach, które prowadził taki kompetentny trener. [Grupa 1]

Ocena efektów warsztatów

W ocenie respondentów udział w warsztatach wiązał się ze zmianą odnoszącą się do trzech zasadniczych wymiarów: osobistego, społecznego, a także profesjonalnego. W trakcie zajęć badani pełniej poznali swoje potrzeby, motywy zachowań, ograniczenia i możliwości. Nauczyli się lepiej nazywać emocje, łatwiej też przychodzi im ich wyrażanie. Wzrosło ich poczucie własnej wartości, przełamali wewnętrzne ograniczenia (np. obawa przed publicznymi wystąpieniami), stali się bardziej asertywni, aktywni i wytrwali w realizacji celów. Nauczyli się planowania i znaczenia (wartości) jaką ma docenianie nawet drobnych osiągnięć.

– *Ja na tych warsztatach nauczyłam się lepiej rozumieć siebie, słyszeć swoje potrzeby i rozumieć swoje żale. Nauczyłam się przyglądać swojemu życiu, nauczyłam się montować dźwignię, która pchnie moje życie w lepszą stronę, nauczyłam się dostrzegać wartości i nauczyłam się tego, po co tu przyszłam, czyli większej otwartości na ludzi.*

– **A co to znaczy – „otwarcie”?**

– *To znaczy łatwiejsze wyrażanie siebie, swoich emocji. Danie sobie prawa do bycia niedoskonałą, nieprzygotowaną.*

– *Ja z kolei na pewno zrobiłam sobie na tych warsztatach taką bardzo ważną dla mnie mapę wartości i bardzo dużo pracy czy różnych narzędzi tutaj uzyskałam w wyniku własnych przekonań, takiego monitorowania własnych przekonań, jakiegoś kontrolowania ich.*

– *Nabrałam takiego przekonania, że mam wpływ na swoje życie, że to we mnie jest siła, poszerzyłam bardzo swoją wyobraźnię, na przykład coś, co wcześniej wydawało mi się śmieszne, na przykład – jak widzisz siebie za pięć lat, zawsze się wyśmiewałam z tego pytania, a tutaj nauczyłam się, że rzeczywiście możemy nauczyć się, i poznałam techniki, co zrobić, żeby rzeczywiście wyobrazić sobie siebie za pięć lat i zastanowić się, co bym chciała robić. Nauczyłam się tutaj odróżniać, badać, to co ja chcę naprawdę, a to, co mi się wydaje, że chcę, jakby badać i wartościować i odrzucać te rzeczy, których nie warto kontynuować.*

– *(...) Też dla mnie było cenne, taka refleksja, że zawsze warto poszukiwać i być takim niestrudzonym w tych poszukiwaniach, żeby się nie poddawać łatwo. (...) Było dla mnie ważne też (...) różnica między chęcią a muszę, to takie fajne. Staram się teraz na to przestawić. (...) Też były takie momenty goryczy, dowiedziałam się też takich rzeczy, które nie były dla mnie do końca wygodne, na przykład to, że mam problem z otoczeniem. Dotychczas się nad tym nie zastanawiałam, jakby nagle sobie to uświadomiłam, więc skoro to wiem, to mogę coś z tym zrobić.*

– *(...) Jest to ogólnie rozwijające i pozwala spojrzeć w inny sposób na innych ludzi, a jednocześnie spojrzeć w inny sposób na siebie, w głąb siebie. I to jest bardzo ważne i bardzo potrzebne. [Grupa 2]*

– *Na konsultacji bardzo mi się spodobało, zostałam oświecony dosłownie, wcześniej nie wiedziałem jaki mam problem i to mi się właśnie bardzo podobało, że ktoś konkretnie*

powiedział jaki jest mój problem. A nie: „dobrze, dobrze nie martw się jakoś to będzie”, tylko konkretnie powiedział. (...)

– No ja uchwyciłem pewne elementy, które mogę poprawić, pewne elementy, które mam, utwierdziłem się w tym, mówię już o takich konkretach, prawda, zrozumiałem jakie mam pozytywne strony osobowości. Dzisiaj było takie bardzo fajne ćwiczenie, które mnie bardzo dowartościowało, zostały wyeksponowane elementy, które warto jest przejść od innych, i generalnie jestem dwa kroki do przodu po tych zajęciach bo nauczyłem się wysławiać, czekać w kolejce do wypowiedzi, no bo ja jestem niecierpliwy (...). Jeżeli chodzi o cele to naprawdę ten taki szablon sformułowania celu jest niezastąpiony, myślę jeżeli go zastosować, a myślę, że tak zrobię, to sukces jest prawdopodobny bardziej niż 60 procent. No tak gdybym miał jeszcze raz możliwość przyjścia tutaj to jeszcze raz bym przyszedł.

– Ja tak samo jeszcze raz bym przyszedł, bardzo mi się spodobały zajęcia, tak zwane wizualizacje swojego celu, czyli jak do niego dojść, takie wewnętrzne zadowolenie z siebie samego, żeby zobaczyć jak się dochodzi do tego celu. Mi osobiście pomogły te zajęcia, pomogły mi się rozkręcić, dogłębnie sprecyzować swoje cele, jak do nich dojść, jakie są strategie dochodzenia do nich i co wewnętrznie muszę poprawić w sobie. (...)

– Jeżeli chodzi o mnie to dały mi dość dużo. Pomimo tego, że szedłem tylko z założeniem, że jedynie poznam coś nowego, a nic z tego nie wyciągnę. Okazało się, że zaszło u mnie kilka zmian, dzięki którym będę miał łatwiej właśnie w dotarciu do niektórych celów. Ponazywałem i odszukałem kilka potencjałów istotnych w moim życiu.

– Mi zajęcia ukazały, ja tu przyszedłam głównie po to, żeby skonfrontować czy moje problemy są tylko moje, czy mogę się nimi podzielić, czy są jakieś inne alternatywne rozwiązania, i to mi się udało. Udało mi się też dostrzec, że część mnie, moich potencjałów traktowałam jako ograniczenia, a teraz widzę wręcz przeciwnie, że to moja psychika, mój sposób i skoro ja się z tym czuję, to nie powinnam tego zwalczać tylko powinnam na tym budować, bo w odbiorze dużej grupy osób jest to wcale [nie] ograniczenie, a tylko mój sposób myślenia o tym. I to mnie troszkę zmienia i widzę, że mi sporo dało. **[Grupa 3]**

– Powiem tak, że u mnie to tak było, że zaczynałam z takim przeświadczeniem, że to będzie grupa, że to będzie rozmowa w grupie, a tak naprawdę to z każdym zajęciem jakoś tak bardziej w siebie się zagłębiałam i uświadamiałam sobie moje potrzeby (...). Skupiłam się po prostu na sobie. (...) Specyfika grupy była taka, że tak byliśmy dobrani, że większość osób było trochę nieśmiałych, trochę niezdecydowanych, takich jakby zamkniętych w sobie. To był problem, że trzeba kogoś wybrać, po pierwsze, żeby ktoś był ze mną w tej parze, a potem, żeby w miarę szczerze z kimś porozmawiać. Oczywiście nikt do niczego nie zmuszał, ale byłam świadoma tego, że w końcu gdzieś trzeba o tym porozmawiać, bo w końcu jeśli jest taka okazja, to dlaczego tego nie spróbować. Jak zaważyłam, to kosztowało nas trochę nerwów, trochę wyrzeczeń, ale takich pozytywnych, że po prostu trzeba się przelamać i to nie jest takie złe.

– **A jakie zmiany pani zaobserwowała w sobie?**

Potrzebę nazwania tego, co jest we mnie w środku i to jednak przynosi lepsze efekty, niż swoje sprawdzone metody przed warsztatami. **[Grupa 1]**

– [Warsztaty mnie] otworzyły na wiele rzeczy, chociażby te odróżnianie, co ja myślę, co inni myślą, co nimi kieruje, różne dążenie do swoich celów, to było fajne. (...) Dążenie do celu, cieszenia się z małych kroków. **[Grupa 1]**

– Wcześniej jak dążyłam do celu dużego, to nie wiedziałam tych mniejszych sukcesów, które są po drodze. A jednak one są i one powinny cieszyć, że już się coś zrobiło, że nie jest się w punkcie zero, tylko dwa, trzy. **[Grupa 1]**

– Jest na pewno jedna rzecz, która mi się dosyć mocno uświadomiła, dotycząca kreatywności, ja w sobie wcześniej tego nie postrzegałam, że jestem osobą kreatywną i taką bardzo aktywną

i tego się tutaj nauczyłam, nauczyłam się w jaki sposób być osobą rozpoczynającą wiele rzeczy. [Grupa 1]

– [Nauczyłam się] bardziej wierzyć w siebie. Wcześniej nie miałam bardzo zaniżonej samooceny, ale [teraz] poczułam się bardziej pewna. Teraz na przykład idę na rozmowę kwalifikacyjną, więc się denerwuję, ale czuję się taka silna i nie boję się tego. (...) Nauczyłam się mówić o swoich uczuciach, a wcześniej się tego bałam. No i, jak to się mówi, asertywności, nie potrafiłam powiedzieć tego, co mi leży na sercu komuś, żeby to zrozumiał, bo powstawały jakieś problemy. [Grupa 1]

Badani zauważali także, że dzięki warsztatom doskonalili swoje umiejętności interpersonalne, stali się bardziej otwarci i lepiej rozumieli motywy innych ludzi. To czego nauczyli się w trakcie zajęć stosowali w kontaktach z bliskimi, znajomymi, w pracy. Respondenci mówili, że dzięki warsztatom poznali nowych ludzi, mieli okazję czegoś się od nich nauczyć. Dla niektórych beneficjentów warsztaty były także okazją kształtowania umiejętności zawodowych.

– No to ważne było też, poznawanie ludzi.

– (...) Dotychczas [nie] zdawałam sobie sprawy z tego, że jakieś mam tutaj problemy w tej dziedzinie i niedociągnięcia, ale teraz to już całkowicie świadomie, że ludzie w moim życiu są ważni i powinnam inwestować więcej (...) w te relacje.

– (...) Jest to coś niesamowitego, daje dużo bodźców do przemyśleń i zostanie na pewno we mnie na długo. Jeszcze dowiedziałam się od ludzi, którzy biorą udział w tym warsztacie, czego sama sobie nie uświadamiałam, jak bardzo jest to ważne dla mnie. [Grupa 2]

– Dziewczyny nauczyły (...) nas mówić: „ja”, że dla mnie coś jest ważne, „ja się tak czuję”, chcę o czymś powiedzieć, że „ja się tak czuję, żebyś o tym wiedziała czy wiedział”, takie wyrzucenie z siebie prawdy, co czujemy, a nie zastanawianie się nad tym, jak zostaniemy odebrani, co sobie ktoś o nas pomyśli, takie zwrócenie uwagi, że pomimo wszystko musimy się skupić na naszych uczuciach, co może niekoniecznie to zostanie dobrze odebrane, ale będziemy się czuli w swojej skórze lepiej. To chyba tak pokrótce.

– A czy w relacjach z innymi (...) zauważyła pani jakieś zmiany po tych warsztatach?

– Na pewno były, przenoszenie ćwiczenia i eksperymentowania na tych, z którymi się na co dzień przebywa, którzy nie mają takiej fachowej wiedzy, na pewno próbowałam przenieść to, czego się dowiedziałam od dziewczyn, od grupy, na swój taki codzienny grunt. Dla mnie to było zauważalne, może dla tej drugiej osoby, nie jestem pewna. Te relacje zmieniły się, bo moje komunikaty są bardziej czytelne, bardziej precyzyjne i nie boję się powiedzieć, o czym myślę i co bym chciała od tej drugiej osoby, co by zrobiła czy czego by nie robiła. I to poprawiło moje relacje, czy to z najbliższymi czy w pracy.

– I na czym ta poprawa polega? Może pani podać jakiś przykład?

– Przez to, że potrafię powiedzieć, co mi się podoba, co mnie boli, potrafię to powiedzieć, co momentalnie w reakcji słyszę, że ktoś sobie nie zdawał sprawy, że mnie przeproszał, że tak się zachowywał, że był nieświadomy, że nie wiedział, że np. mi przeszkadza dym papierosowy, że nie palę, bo wszyscy palą, w momencie kiedy mówię, że mi to przeszkadza, że lepiej by mi się pracowało, gdyby atmosfera była taka, a nie inna. Ktoś po prostu przystają na to, co mówię i mówi: „tak, masz rację, nie zwracałem na to uwagi”. Takie uświadomienie sobie i komuś, że pomimo tego, że utarło się, że tak ma być, że można to zmienić i wtedy będzie lepiej i dla mnie i dla kogoś, i że się będzie lepiej pracowało. [Grupa 1]

– (...) Może się [także] czegoś nauczyłam jak to funkcjonuje, jakieś zabawy ściągnęłam.

[Grupa 1]

– Zauważam, że jak widzę, że ktoś coś robi w stosunku do mnie niekoniecznie musi oznaczać to co mi się wydaje, że to może mieć inne wytłumaczenie. Tam dużo było takich drobnych elementów, tam było dużo ćwiczeń na komunikację interpersonalną. Drobne rzeczy, na które nie zwracamy uwagi, a to jest istotne. **[Grupa 1]**

– Podobał mi się warsztat z odróżnianiem tego, co się myśli. Ja osobiście co myślę, tego co robi ktoś inny i co nim kieruje, to są oddzielne rzeczy i często mi się tak zdarza, że jak ja oceniam kogoś, dlaczego on to zrobił, że to jest słuszne, a okazało się, że może przez jego zachowanie przemawiać sto innych rzeczy i to mi tak trochę olśniło i potem przekazywałam tę olśnioną wiedzę dalej znajomym. (...) [Warsztaty] otworzyły [mnie] na wiele rzeczy, chociażby te odróżnianie, co ja myślę, co inni myślą, co nimi kieruje, różne dążenie do swoich celów, to było fajne. Na porozumiewanie się mieliśmy śmieszne zadanie, jakie popełniamy błędy, jakieś takie podstawowe, albo żeby uniknąć konfliktów, żeby dawać jasno do zrozumienia, co zraniło mnie, a nie mówienie: „bo ty ciągle”. To też takie małe, a ciągle się to mówi: „ty ciągle to robisz”, a to trzeba mówić o konkretnych rzeczach, bo potem się zraża kogoś i rodzą się niepotrzebne konflikty. **[Grupa 1]**

– Z [bliską mi osobą] miałam taki problem, bo ona jest młodsza i taka młoda gniewna i miałam z nią spory problem, bo źle z nią rozmawiałam, bo ciągle mówiłam: „bo ty ciągle” i wyciągałam jej, a tak, to jest to takie rozbijające, ja to tak mówię na to, bo mówię: „zraniło mnie twoje zachowanie, jak coś tam” i ona tak mięknie, a wcześniej to wzbudzało w niej gniew, że jeszcze bardziej się postawię, tak teraz mięknie i tak: „no to sorry”, na pewno pomaga dużo. **[Grupa 1]**

– Bardzo dużo się dowiedziałam dużo fajnych rzeczy, jak inni mnie postrzegają. W życiu bym nie pomyślała, że można mnie tak postrzegać. **[Grupa 1]**

– Jeśli chodzi o relacje w grupie, to zostaje w nas taki komfort, że mogliśmy się wygadać pod fachowym okiem. Mnie na przykład trochę brakowało, że nie mam komu się wygadać, komu się wyzalić i z kim spędzić czasu. Też robienia czegoś konkretnego, dla siebie czy dla innych, a nie tylko siedzenia w fotelu, oglądania telewizji czy zagłębienia się w lekturze. **[Grupa 1]**

Propozycje zmian

W trakcie wywiadów badani mówili o tym co ich zdaniem należałoby zmienić. W pierwszej grupie, oprócz omówionych wyżej uwag dotyczących prowadzenia warsztatów, frekwencji i rotacji uczestników, pojawiły się także wypowiedzi dotyczące pomieszczenia, w którym odbywały się zajęcia. Respondenci narzekali na salę na dole i niewygodne krzesła. Jedna z osób postulowała większe zindywidualizowanie relacji uczestnicy – prowadzący. Tak, aby była możliwość udzielenia pomocy w rozwiązywaniu indywidualnych problemów beneficjentów. W drugiej grupie zwrócono uwagę, że sposób ustawienia krzeseł utrudniał czasem komunikację. W obu grupach zgłaszano także postulaty modyfikacji czasu trwania zajęć lub terminów. Dla niektórych badanych ośmiogodzinne zajęcia były zbyt wyczerpujące. Część respondentów chciałaby zwiększenia liczby zajęć (dalszej ich kontynuacji). W trzeciej grupie respondenci podnieśli temat przekazywania ocen i opinii przez prowadzących

uczestnikom zajęć. Część badanych odczuwała potrzebę pełniejszego poznania – indywidualnie lub w trakcie zajęć grupowych – stanowiska trenerek na temat beneficjentów.

– *Może przydałaby się jakaś osoba, która zwraca uwagę na indywidualne problemy. Bo tak na prawdę tego nie było. Bo jeżeli ktoś chciał się otworzyć, to się otwierał, a ja potrzebuję stymulacji. Bo indywidualnie, to bardziej bym mogła.*

– ***Ale chciałaby pani żeby takie indywidualne rozmowy odbywały się w trakcie tych zajęć, żeby był taki element, czy oprócz tego, niezależnie po tych zajęciach?***

– *W trakcie warsztatów nie wiem czy się da. Ale potem fajnie by było, że jak jakaś osoba, widać, że ma problem, to żeby później była jeszcze jakaś inna, indywidualna rozmowa. Podczas indywidualnej rozmowy to można opisać ten problem, a w trakcie to jest inaczej. (...) Uważam, że należałoby jakoś te zajęcia przedłużyć. Teraz akurat są wakacje, to będzie ciężko, ale fajnie by było jakby te zajęcia były dłuższe i obejmowały jakieś inne rzeczy, w terenie jakieś inne działania, na jakiś temat konkretny. [Grupa 1]*

– *Mnie nie do końca weekendy odpowiadały, bo były też spotkania weekendowe (...). Myślę, że też takie warsztaty ośmiogodzinne to są też męczące. [Grupa 1]*

– *Trochę narzekaliśmy, bo mieliśmy takie weekendowe zajęcia i to było trochę długie, od dziesiątej do dziewiętnastej i trzeba było wstać rano, siedzieć tam długo i mieliśmy zajęcia w piwnicy takiej, a tam małe okienko, ciemno, to było bardzo męczące w te weekendy, a tak w takich zajęciach cotygodniowych to bardzo mi się podobało. Tamte były trochę za długie i męczące. I zauważyłam, że te pierwsze godziny to były użyteczne dla mnie, a potem zauważyłam, że już trochę przysypiam i tracę godziny, to co te dziewczyny mówią i starają się. [Grupa 1]*

– *Tempo, to w moim przekonaniu idealne, bo tak właśnie rozłożone w piątek – krótko, niedziela – dużo, dużo dłużej, także w piątek można było coś zacząć i miałem jeszcze całą sobotę, żeby coś sobie przemyśleć, a po niedzieli, po tym dłuższym czasie cały tydzień. I myślę, że jedyna rzecz, (...) chyba każdy z nas kończył z takim przekonaniem, że może trochę za krótko, że tak mi się to spodobało, że chciałbym więcej, ale myślę, że w tym czasie, który był doszedłem do pewnych wniosków, pewne rzeczy mi się pojawiły, które wcześniej może były, ale ich nie dostrzegałem. Myślę, że ten czas wystarczający był, ale że fajnie by było jakby było dłużej.*

– ***A co wy myślicie o tym, że to było w piątek i niedzielę?***

– *Świetne. Na pewno bardzo dobre. (...)*

– *To było dobrze rozplanowane, tylko że piątki (...), a gdybym miała taką moc sprawczą, to pewnie bym to rozplanowała w tygodniu jakoś, mniej intensywne te niedziele, ale żeby to trwało dłużej w czasie, jakoś trzy miesiące.*

– *Tak, rozbudziło to moją ciekawość badacza.*

– *Gdyby było mniej intensywne, to myślę, że grupa miała by większe szanse się do siebie zbliżyć, gdyby to było w mniejszych dawkach, no nie wiem. Dla mnie ta ciągłość była najistotniejsza. (...) No to na przykład do dwóch miesięcy wydłużyć, tylko krócej.*

– ***Znaczy więcej spotkań, tylko żeby były krótsze?***

– *Nie całe dni, ale więcej takich spotkań.*

– *No, ale wtedy to w innym terminie, nie na przełomie roku akademickiego i wakacji. W roku szkolnym można dłużej, nie wiem, przez dwa czy trzy miesiące prowadzić taką grupę.*

– *Podaję, że gdyby te spotkania były krótsze, to nie weszlibyśmy z niektórymi ćwiczeniami na taki poziom, bo cały dzień, to poświęcamy cały dzień na bycie tutaj, każde ćwiczenie przygotowuje nas do wchodzenia głębiej, czyli to też ma te swoje uzasadnienie takiej pracy nad sobą, bo jak się z doskoku przychodzi na dwie-trzy godziny, to czasem pewnych rzeczy to się po prostu nie przerobi. A taki dzień cały, to daje duże pole do przeżyć,*

zagłębiania się w siebie. To ma swoje plusy i minusy i ja akurat byłam zadowolona akurat z tego.

– **Coś jeszcze?**

– Z takich prozaicznych rzeczy (...) – że siedzieliśmy w kwadracie i ta osoba, która siedzi blisko pod ścianą, to trochę przeszkadzało, bo ta osoba się wychylała, a osoba obok mówiła „przesuń się, bo nie widzę” (...). Jak dla mnie było złe ustawienie. **[Grupa 2]**

– **Gdybyście mieli taką możliwość to zmienilibyście coś w tych zajęciach?**

– (...) Prowadzący mogliby wejść troszeczkę w taką interakcję z nami (...), były pytania na początku z czym zaczynamy?, co się dzieje? Ja chętnie bym posłuchał co one mają do powiedzenia.

– To powinno od nas wyjść, że to my powinniśmy się prowadzącego zapytać, a z czym ty do nas...? (...)

– Oni spełniają funkcję tutaj prowadzących, czyli one przewodzą nam, pokazują, doprowadzają do pewnego celu. Nie mogą podejść i wskazać...

– No dobra, ale moim zdaniem, mnie by się bardziej jeszcze podobało gdyby w taką interakcję wejść.

– **Chodzi o to, że lepiej jak jest podsumowanie tych zajęć, każdych?**

– Tak, żeby one też się wypowiadały.

– **Same, z automatu tak? (...)**

– Ja nie zgadzam się z kolegą, bo ja wspominam właśnie te momenty, te pierwsze spotkania, oczywiście miłe, z czym zaczynają?, z czym kończą? Tak samo jak my. Później nie przyjrzały się temu dość szczegółowo więc możliwe, że na niektórych spotkaniach po prostu to umknęło w czasie (...). Ale jeżeli chodzi o propozycje zmian to zmienilibym tylko i wyłącznie właśnie taką, jak powiedział kolega, formę to znaczy w tych spotkaniach twarzą w twarz jakie były na początku, to też żeby się zaangażowały. Bo ćwiczenia to oczywiście nie ma żadnego celu, ale jeżeli chodzi o taką drobną odśłonę. No pewnie z naszej strony powinna wyjść inicjatywa, tak mi się wydaje.

– Nie, ja na przykład uważam, że żeby było dobrze to są osoby prowadzące zajęcia i one nie mogą wychodzić z tym, że chcą się też zaangażować w tę grupę, bo prowadzą tę grupę, tylko gdybyśmy my wyszli z propozycją to byłoby też pozytywnie odebrane...

– Możemy to jeszcze zaproponować.

– Tak, nie byliśmy świadomi tego, że możemy to zaproponować.

– Tak.

– Ja chciałem powiedzieć, że w momencie, gdy spotkaliśmy się chciałbym żeby po takim cyklu spotkaniach (...) wydali opinię o danej osobie – tak i taki charakter danej osoby.

– Indywidualna taka opinia.

– Nie może być czegoś takiego (...).

– Nie, bo to potem więcej pracy dla prowadzących, czyli gdyby była grupa 30 osobowa..., prowadzimy grupy niby dla grupy ale musielibyśmy się skupić na każdym. Musielibyśmy chyba siedzieć z kajetami i notować na temat każdej osoby. **[Grupa 3]**

Podsumowanie

Wymieniane przez respondentów motywy udziału w warsztatach odnosiły się do trzech zasadniczych sfer: osobistej – wzrost samostereowności, przełamywanie barier; społecznej – doskonalenie umiejętności interpersonalnych, nawiązywanie kontaktów; zawodowej –

poznanie nowych sposobów pracy. Badani deklarowali, że udział w zajęciach wiązał się z korzystnymi zmianami odnoszącymi się do wszystkich wyróżnionych wymiarów. Respondenci lepiej poznali siebie, wzrosła ich samoocena, nauczyli się lepiej nazywać i wyrażać emocje, stali się bardziej asertywni i wytrwali w realizacji celów. Wiedzę i umiejętności zdobyte w trakcie zajęć wykorzystywali w kontaktach z innymi – osobami bliskimi, znajomymi, w pracy. Dzięki warsztatom w większym zakresie rozumieli motywy zachowań innych osób, poprawiły się też ich umiejętności interpersonalne.

Generalnie respondenci pozytywnie ocenili kompetencje osób prowadzących, zarówno pod względem wiedzy jak i umiejętności. Zdaniem badanych kadra realizowała zajęcia w sposób partnerski, dynamiczny i wspierający co przekładało się na dobrą atmosferę i zaangażowanie beneficjentów oraz realizację ich potrzeb. Uwagi krytyczne odnotowano w pierwszej grupie. Pojawiły się opinie, że osoby prowadzące mimo starań nie potrafiły zintegrować grupy, brak im było charyzmy, umiejętności liderek. Wydaje się, że jedną z przyczyn pojawienia się takich ocen była niewłaściwa rekrutacja beneficjentów, która powodowała niską frekwencję na poszczególnych zajęciach i rotację uczestników.

Mimo uwag krytycznych odnotowanych w pierwszej grupie dotyczących prowadzenia zajęć, frekwencji i zmieniającego się składu uczestników, wszyscy respondenci (z trzech grup) zauważali pozytywne zmiany jakie zaszły w związku z udziałem w warsztatach. Uczestnictwo w zajęciach wiązało się z realizacją potrzeb beneficjentów zarówno w zakresie poszerzenia wiedzy jak i doskonalenia umiejętności.