PRZEWODNIK
ПУТІВНИК

KRĘGI KOBIECE
ЖІНОЧІ КОЛА

Stworzony w trakcie oraz przez uczestniczki polsko-ukraińskiego projektu WeCircle – kobiece kręgi jako metoda wspólnego wzrastania i wzmacniania odporności psychicznej.

Створено під час реалізації та учасницями польсько-українського проєкту WeCircle – жіночі кола як метод спільного зростання та зміцнення психологічної стійкості

POLSKO-UKRAIŃSKA RADA WYMIANY MŁODZIEŻY
Ministerstwo Edukacji Narodowej
Projekt został sfinansowany ze środków Polsko-Ukraińskiej Rady Wymiany Młodzieży z dotacji MEN

SPIS TREŚCI
ЗМІСТ

01 OKŁADKA
02 SPIS TREŚCI
03 - 04 INFORMACJE O PROJEKCIE
05 - 07 REFLEKSJE UCZESTNICZEK PO PROJEKCIE
08 CYTAT
09 KRĘGI KOBIET - CZYM SĄ?
10 KRĘGI KOBIET W KULTURZE SŁOWIAŃSKIEJ
11 DLACZEGO „KRĄG”?
12 KLUCZOWE INFORMACJE
13 JAK STWORZYĆ WŁASNY KRĄG
14 ZASADY FUNKCJONOWANIA KRĘGU
15 PRZYKŁADY PLAKATÓW
16 - 17 PRZYKŁADOWE NARZĘDZIA DO PRACY W KRĘGU
18 CYTAT
19 POLSKO - UKRAIŃSKA RADA WYMIANY MŁODZIEŻY
20 - 22 ORGANIZACJE REALIZUJĄCE PROJEKT
23 KOBIECE ORGANIZACJE - KONTAKT

STRONA
СТОРІНКА

01 ОБКЛАДИНКА
02 ЗМІСТ
03 - 04 ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРОЕКТ
05 - 07 РЕФЛЕКСІЇ УЧАСНИЦЬ ПІСЛЯ ПРОЕКТУ
08 ЦИТАТА
09 ЖІНОЧІ КРУГИ – ЩО ЦЕ ТАКЕ?
10 ЖІНОЧІ КРУГИ У СЛОВ'ЯНСЬКІЙ КУЛЬТУРІ
11 ЧОМУ «КРУГ»?
12 КЛЮЧОВА ІНФОРМАЦІЯ
13 ЯК СТВОРИТИ ВЛАСНЕ КОЛО
14 ПРИНЦИПИ ФУНКЦІОНУВАННЯ КОЛА
15 ПРИКЛАДИ ПЛАКАТІВ
16 - 17 ПРИКЛАДИ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ РОБОТИ В КОЛІ
18 ЦИТАТА
19 ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНСЬКА РАДА З ОБМІНУ МОЛОДДЮ
20 - 22 ОРГАНІЗАЦІЇ, ЯКІ РЕАЛІЗУЮТЬ ПРОЕКТ
23 ЖІНОЧІ ОРГАНІЗАЦІЇ – КОНТАКТ

„WeCircle - kobiece kręgi jako metoda wspólnego wzrastania i wzmacniania odporności psychicznej”

9-15.09.2025 / Kamień, Polska

„WeCircle - жіночі кола як спосіб спільного зростання та зміцнення психологічної стійкості.”

9-15 вересня, 2025 року
Місцевість Камєнь, Польща

Projekt był skierowany do młodych kobiet z Polski i Ukrainy.
Promował ideę kobiecych kręgów jako narzędzia wzmacniania odporności psychicznej oraz budowania wspólnoty.

Uczestniczki mogły doświadczyć mocy spotkań w kręgu, a także nauczyć się, jak samodzielnie organizować i prowadzić tego typu spotkania w swoich społecznościach.

W ramach projektu kobiety poznały podstawy tworzenia i prowadzenia kręgów poprzez praktyczne doświadczenie - wzięły udział w warsztatach poświęconych m.in. pracy z kartami metaforycznymi, Kręgowi Marzeń oraz innym metodom wspierającym głęboką refleksję i komunikację.

Oprócz warsztatów rozwijających kompetencje liderskie i emocjonalne, program obejmował również działania integracyjne, wyprawy w naturę i zajęcia relaksacyjne.

Dodatkowym elementem projektu była międzykulturowa wymiana doświadczeń, która umożliwiła uczestniczkom lepsze poznanie kultur polskiej i ukraińskiej. Wspólne spotkania i rozmowy sprzyjały głębszemu zrozumieniu siebie nawzajem.

Проєкт був спрямований до молодих жінок з Польщі та України.
Він популяризував ідею жіночих кіл як інструменту зміцнення психологічної стійкості та побудови спільноти.

Учасниці мали змогу відчути силу зустрічей у колі, а також навчитися самостійно організовувати й проводити такого типу зустрічі у своїх громадах.

У межах проєкту жінки ознайомилися з основами створення та ведення кіл через практичний досвід: взяли участь у майстер-класах, присвячених, зокрема, роботі з метафоричними картами, Колом Мрій та іншим методам, що сприяли глибокій рефлексії й комунікації.

Окрім майстер-класів, які розвивали лідерські та емоційні компетенції, програма також охоплювала інтеграційні заходи, походи на природу та релаксаційні заняття.

Додатковим елементом проєкту був міжкультурний обмін досвідом, який дав змогу учасницям краще пізнати польську та українську культури. Спільні зустрічі та розмови сприяли глибшому взаєморозумінню.

WeCircle to projekt integracyjny dla młodych kobiet z Polski i Ukrainy.
Bardzo zależało nam na stworzeniu bezpiecznej przestrzeni, w której uczestniczki będą mogły odczuć silne oddziaływania wspólnoty, wzmocnić swoją odporność psychiczną, pogłębić oddech, nauczyć się w jaki sposób pracować w formule kręgu, ale także, po prostu odpocząć.

WeCircle - це інклюзивний проект для молодих жінок з Польщі та України.
Ми дуже хотіли створити безпечний простір, де учасниці могли б відчути сильний вплив спільноти, зміцнити психологічну стійкість, поглибити дихання, навчитися працювати у колі, а також просто відпочити.

REFLEKSJE UCZESTNICZEK PO PROJEKCIE:

Що думають учасниці про цей проект:

„Równość, otwartość, głębia, płynność, autentyczność, czas dla ciała rano i wieczorem. Czas wolny. Nastawienie na stawanie we własnej mocy.”

Рівність, відкритість, глибина, плинність, автентичність, час для тіла вранці та ввечері. Вільний час. Зосередженість на власній силі.

„Najbardziej podobało mi się to, że mimo, że pracowałyśmy na głębokim poziomie, było też dużo śmiechu.”

Найбільше мені сподобалося те, що, незважаючи на те, що ми працювали на глибокому рівні, було також багато сміху.

„Podobało mi się też to, że mogłyśmy zawsze wyjść, że był dwór i piękna pogoda, że były zwierzęta.”

Мені також подобалося, що ми завжди могли вийти на вулицю, що був двір і гарна погода, що були тварини.

„Chciałabym wyrazić swoją wdzięczność za starannie zaplanowany i przeprowadzony wyjazd. Brakuje mi słów, aby opisać emocje, jakie towarzyszyły mi podczas 7 dni zanurzenia się w życiu każdej z uczestniczek i wnioski, jakie z tego wyniosłam.
Serdecznie dziękuję za możliwość uczestniczenia w tak zmieniającym świat projekcie!”

Хочу висловити свою вдячність за ретельно спланований та проведений ретрит. Слів бракує щоб описати отримані емоції від 7 днів занурення в життя кожної учасниці та інсайтів отриманих від того.
Щиро дякую за можливість бути учасницею такого

"Twoja obecność dla innych jest cenna. Twoja historia może otworzyć komuś oczy, zainspirować do zmiany"

Katarzyna Chwała

"Ваша присутність для інших є цінною. Ваша історія може відкрити комусь очі, надихнути на зміни".

Катажина Хвала

Kręgi Kobiet - czym są?

Жіночі кола – що це таке?

Kręgi Kobiet to nieformalne spotkania, organizowane przez kobiety na całym świecie. Krąg to bezpieczna przestrzeń rozwoju, wzrostu i głębokiej przemiany.

Kręgi Kobiet to intencjonalne spotkania kobiet w bezpiecznej, niehierarchicznej przestrzeni (najczęściej w kręgu), nastawione na uważne słuchanie, wymianę doświadczeń i wsparcie.

Mogą mieć formę nieformalnych spotkań w domach lub regularnych grup facylitowanych przez prowadzącą.

Celem jest wzmocnienie dobrostanu psychicznego, poczucia sprawczości i więzi społecznych; kręgi bywają też ukierunkowane tematycznie (np. macierzyństwo, żałoba, rozwój osobisty)

Co mówią badania?

Kręgi kobiece nie są terapią kliniczną, ale korzystają z mechanizmów znanych z grupowego wsparcia rówieśniczego i interwencji rówieśniczych, które badania łączą z:

- redukcją objawów depresji vs. standardowa opieka (meta-analiza),
- niewielką, ale istotną poprawą ogólnego zdrowienia/funkcjonowania w grupach wsparcia,
- w części badań – obniżeniem lęku/negatywnego afektu.

Wniosek: dobrze prowadzone grupy wsparcia (w tym kręgi) mogą wspierać dobrostan i budować odporność psychiczną, choć nie zastępują psychoterapii, gdy jest wskazana.

Жіночі кола — це неформальні зустрічі, які організовують жінки по всьому світу. Коло — це безпечний простір для розвитку, зростання та глибокої трансформації.

Жіночі кола — це цілеспрямовані зустрічі жінок у безпечному, нехієрархічному просторі (зазвичай у формі кола), зосереджені на уважному слуханні, обміні досвідом та взаємній підтримці.

Вони можуть мати форму неформальних домашніх зустрічей або регулярних груп, які фасилітує ведуча.

Метою є зміцнення психологічного добробуту, почуття впевненості у собі та соціальної згуртованості. Кола також можуть мати тематичну спрямованість (наприклад, материнство, переживання втрати, особистісний розвиток).

Що кажуть дослідження?

Жіночі кола не є клінічною терапією, але вони використовують механізми, відомі з практики групової та рівневої підтримки, які дослідження пов'язують із такими ефектами:

– зменшенням симптомів депресії порівняно зі стандартною опікою (метааналіз),
– незначним, але статистично значущим покращенням загального самопочуття та функціонування в групах підтримки,
– у частині досліджень – зниженням тривожності та негативного емоційного стану.

Висновок: добре організовані групи підтримки (включаючи жіночі кола) можуть сприяти покращенню психічного благополуччя та зміцненню психологічної стійкості, хоча не замінюють психотерапію, якщо вона є необхідною.

Kręgi kobiet w kulturze słowiańskiej

Жіночі кола у слов'янській культурі

Idea kręgów kobiecych wywodzi się z rdzennych, słowiańskich tradycji. Kobiety siadały w zamkniętym kręgu, jednocząc się ze sobą i Matką Ziemią.
Rozmawiały, modliły się, dzieliły doświadczeniem i wiedzą oraz wspierały. W ten sposób wzmacniały własną sprawczość i pielęgnowały ideę siostrzeństwa.

Jak wyglądały tradycyjne "Kręgi Kobiet"?

- Wiedza i Ziołolecznictwo:

Kobiety, często nazywane szeptuchami lub uzdrowicielkami, gromadziły się, by wymieniać się wiedzą o ziołach, leczeniu chorób, znakach w naturze oraz cyklach życia i śmierci.

- Patronat Mokosz:

Rolę tę nadawało się bogini Mokosz, będącej słowiańską Matką Ziemią, patronce płodności, opiekuńczości i pracy kobiecej.

- Rytuały Przejścia:

Kręgi te były przestrzenią dla opiekunek rytuałów przejścia, które wspierały kobiety w ważnych momentach życia, takich jak narodziny czy śmierć.

- Wsparcie i Wspólnota:

W ramach takich grup kobiety wspierały się nawzajem, dzieląc się troskami domowymi i opiekując się wspólnie dziećmi.

Kręgi kobiet to przestrzeń mocy tworzona poprzez żeńską energię. Miejsce, w którym kobiety otwierają się i porozumiewają na poziomie serca, a nie głowy. Czas, w którym wyostrzają się zmysły, a umysł przestaje kontrolować i oceniać. Nie jest ważne, kim jesteś, jak wyglądasz, co osiągnęłaś lub czego jeszcze nie masz. Właśnie tam masz szansę poczuć swoją siłę, nienazwaną i niezmierzoną przez nikogo oraz nieubraną w żadne społeczne oczekiwania. Moc taką, którą właśnie ty możesz poczuć. I sama zdecydować, na ile chcesz się otwierać.

Ідея жіночих кіл походить з корінних слов'янських традицій. Жінки сідали в замкнутому колі, об'єднуючись між собою і з Матір'ю-Землею.
Вони розмовляли, молилися, ділилися досвідом і знаннями та підтримували одна одну. Таким чином вони зміцнювали власну дієвість і плекали ідею сестринства.

Як виглядали традиційні «Жіночі кола»?

Знання та фітотерапія:
Жінки, яких часто називали шепотухами або цілительками, збиралися, щоб обмінюватися знаннями про трави, лікування хвороб, знаки в природі та цикли життя і смерті.
Покровителька Мокоша:
Цю роль виконувала богиня Мокоша, слов'янська Мати-Земля, покровителька родючості, турботи та жіночої праці.
Ритуали переходу:
Ці кола були простором для опікунок ритуалів переходу, які підтримували жінок у важливі моменти життя, такі як народження чи смерть.
Підтримка та спільнота:
У рамках таких груп жінки підтримували одна одну, ділячись домашніми турботами та спільно доглядаючи за дітьми.

Жіночі кола – це простір сили, створений жіночою енергією. Місце, де жінки відкриваються і спілкуються на рівні серця, а не розуму. Час, коли загострюються почуття, а розум перестає контролювати і оцінювати. Неважливо, хто ти, як виглядаєш, чого досягла або чого ще не маєш. Саме там ти маєш шанс відчути свою силу, яку ніхто не може назвати і виміряти, і яка не обтяжена жодними соціальними очікуваннями. Силу, яку саме ти можеш відчути. І сама вирішити, наскільки ти хочеш відкриватися.

Dlaczego „Krąg?”
Чому саме "Коло"?

Na całym świecie koło i krąg uważane jest za kształt święty. Jest ono symbolem przemiany i ewolucji. Kojarzone jest z doskonałością, jednością, pełnią, duszą, pierwiastkiem żeńskim. Siedząc w kręgu, w jednakowej odległości od centrum, uczestnicy spotkania widzą siebie nawzajem. Krąg nie tworzy hierarchii. Pozwala na swobodny przepływ.

Symboliczne znaczenie kręgu:

- Jedność i równość:

Krąg nie ma ani początku, ani końca, ani hierarchii. Każda kobieta w nim jest równa i widzi pozostałe, co sprzyja poczuciu wspólnoty i wzajemnemu wsparciu.

- Bezpieczna przestrzeń:

Formuła kręgu tworzy intymną i poufną przestrzeń, w której kobiety mogą być sobą bez oceniania, dzielić się swoimi lękami, pragnieniami i siłą.

- Przepływ energii:

Krąg jest miejscem, gdzie energia płynie swobodnie między uczestniczkami. Umożliwia wzajemne inspirowanie się i dawanie oraz branie, co buduje więź.

- Płynność i przemiana:

Krąg symbolizuje doskonałość, pełnię, a także cykliczność, przemianę i ewolucję.

У всьому світі коло і круг вважаються священними формами. Вони є символом перетворення та еволюції. Асоціюються з досконалістю, єдністю, повнотою, душею, жіночим началом. Сидячи в колі, на однаковій відстані від центру, учасники зустрічі бачать один одного. Коло не створює ієрархії. Воно дозволяє вільно рухатися.

Символічне значення кола:

Єдність і рівність:
Коло не має ні початку, ні кінця, ні ієрархії. Кожна жінка в ньому є рівною і бачить інших, що сприяє почуттю спільності та взаємної підтримки.

Безпечний простір:
Формула кола створює інтимний і конфіденційний простір, в якому жінки можуть бути собою без осуду, ділитися своїми страхами, бажаннями і силою.

Потік енергії:
Коло — це місце, де енергія вільно циркулює між учасницями. Воно дає можливість взаємно надихатись, давати і брати, що зміцнює зв'язок.

Плинність і перетворення:
Коло символізує досконалість, повноту, а також циклічність, перетворення і еволюцію.

KLUCZOWE INFORMACJE:

Основна інформація:

Badania psychologiczne pokazują, że kobiece przyjaźnie i relacje odgrywają ogromną rolę w naszym zdrowiu psychicznym i emocjonalnym. Jakie są kluczowe korzyści ze spotkań w kobiecym gronie?

WSPARCIE EMOCJONALNE I REDUKCJA STRESU

W kręgu kobiet możemy mówić o swoich problemach bez oceniania. To miejsce, gdzie można wyrazić swoje emocje, znaleźć zrozumienie i poczuć, że nie jesteśmy same. Spotkania w kobiecym gronie działają jak naturalny antydepresant – zmniejszają poziom kortyzolu (hormonu stresu) i pomagają uwalniać oksytocynę, zwaną „hormonem więzi".

WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Kiedy kobiety wspierają się nawzajem, uczymy się akceptować siebie takimi, jakie jesteśmy. W kobiecym kręgu każda historia ma znaczenie, każda emocja jest ważna. To przestrzeń, gdzie możemy czuć się wystarczająco dobre, bez porównań i rywalizacji.

BUDOWANIE AUTENTYCZNYCH RELACJI

W codziennym życiu często otaczamy się powierzchownymi znajomościami. W kobiecym kręgu możemy stworzyć głębokie, autentyczne więzi, oparte na zaufaniu i wzajemnym wsparciu. To relacje, które dają siłę i inspirację.

ODKRYWANIE KOBIECEJ ENERGII I INTUICJI

Kobiety mają naturalną zdolność do odczuwania emocji i intuicyjnego działania. W kręgu możemy uczyć się słuchać swojej wewnętrznej mądrości i odkrywać swoją kobiecość w pełni.

Психологічні дослідження показують, що жіночі дружні стосунки та відносини відіграють величезну роль у нашому психічному та емоційному здоров'ї. Які основні переваги зустрічей у жіночому колі?

ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ТА ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ

У колі жінок ми можемо говорити про свої проблеми без осуду. Це місце, де можна висловити свої емоції, знайти розуміння і відчути, що ми не самотні. Зустрічі в жіночому колі діють як природний антидепресант – вони знижують рівень кортизолу (гормону стресу) і допомагають вивільняти окситоцин, який називають «гормоном прихильності».

ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ

Коли жінки підтримують одна одну, ми вчимося приймати себе такими, якими ми є. У жіночому колі кожна історія має значення, кожна емоція важлива. Це простір, де ми можемо почуватися достатньо добре, без порівнянь і конкуренції.

БУДУВАННЯ АВТЕНТИЧНИХ ВІДНОСИН

У повсякденному житті ми часто оточуємо себе поверхневими знайомствами. У жіночому колі ми можемо створити глибокі, автентичні зв'язки, засновані на довірі та взаємній підтримці. Це відносини, які дають силу та натхнення.

ВІДКРИТТЯ ЖІНОЧОЇ ЕНЕРГІЇ ТА ІНТУЇЦІЇ

Жінки мають природну здатність відчувати емоції та діяти інтуїтивно. У колі ми можемо навчитися слухати свою внутрішню мудрість і повністю відкрити свою жіночність.

Jak stworzyć własny krąg?
Як створити власне коло?

Jeśli czujesz, że brakuje Ci kobiecego wsparcia i energii, może warto stworzyć własny krąg? Nie musi to być duże wydarzenie – wystarczy kilka zaufanych kobiet i przestrzeń do rozmowy.

WYBIERZ TEMAT SPOTKANIA

Możesz zorganizować kobiece spotkanie wokół konkretnego tematu, np.:

- Krąg wdzięczności – dzielenie się tym, co nas uszczęśliwia.
- Krąg intuicji – nauka słuchania wewnętrznego głosu.
- Krąg pełni księżyca – rytuały uwalniania i manifestacji.

STWÓRZ ATMOSFERĘ SPRZYJAJĄCĄ OTWARTOŚCI

Kobiecy krąg to przestrzeń, w której każda może mówić, ale nikt nie musi. Ważne jest, by czuć się bezpiecznie i komfortowo.

WPROWADŹ RYTUAŁY

Palenie świec, dźwięki mis tybetańskich, wspólna medytacja – wszystko, co pomaga w budowaniu intymnej i wyjątkowej atmosfery.

SPOTYKAJCIE SIĘ REGULARNIE

Kobieca energia działa najlepiej, gdy pielęgnujemy ją systematycznie. Nawet małe spotkania raz w miesiącu mogą przynieść niesamowite efekty.

Якщо ви відчуваєте, що вам бракує жіночої підтримки та енергії, можливо, варто створити власне коло? Це не має бути великий захід – достатньо кількох надійних жінок та місця для розмови.

ВИБЕРІТЬ ТЕМУ ЗУСТРІЧІ

Ви можете організувати жіночу зустріч навколо конкретної теми, наприклад:
Коло вдячності – ділимося тим, що робить нас щасливими.
Коло інтуїції – вчимося слухати внутрішній голос.
Коло повного місяця – ритуали звільнення і прояву.

СТВОРІТЬ АТМОСФЕРУ, СПРИЯТЛИВУ ДЛЯ ВІДКРИТОСТІ

Жіноче коло – це простір, де кожна може говорити, але ніхто не зобов'язаний. Важливо почуватися безпечно і комфортно.

ВПРОВАДЬТЕ РИТУАЛИ

Паління свічок, звуки тибетських чаш, спільна медитація – все, що допомагає створити інтимну та особливу атмосферу.

ЗУСТРІЧАЙТЕСЯ РЕГУЛЯРНО

Жіноча енергія діє найкраще, коли ми систематично її плекаємо. Навіть невеликі зустрічі раз на місяць можуть принести неймовірні результати.

ZASADY FUNKCJONOWANIA KRĘGU:
Правила функціонування кола:

1. Bezpieczeństwo - to co dzieje się w kręgu zostaje w kręgu.
2. Równość i szacunek - wszystkie uczestniczki są równe.
3. Mówienie o sobie - należy unikać uogólnień i mówienia o innych.
4. Aktywne słuchanie - kobiety słuchają siebie nawzajem z uwagą i empatią, bez przerywania czy rozpraszaczy.
5. Wolność - w kręgach nie ma miejsca na osądzanie, krytykę czy udzielanie nieproszonych rad.

---

1. Безпека - те, що відбувається в колі, залишається в колі.
2. Рівність і повага - всі учасниці є рівними.
3. Говорячи про себе, слід уникати узагальнень і не говорити про інших.
4. Активне слухання - жінки слухають одна одну з увагою та емпатією, не перебиваючи і не відволікаючись.
5. Свобода - у колах немає місця осуду, критиці чи непроханим порадам.

PRZYKŁADOWE PLAKATY:

Приклад плакату:

Przykładowe narzędzia do pracy w kręgu:
Приклади інструментів для роботи в колі:

Karty metaforyczne
Метафоричні карти

Karty metaforyczne to narzędzie w postaci małych obrazków przedstawiających symboliczne sceny, postacie, krajobrazy czy przedmioty, które służą do pobudzania wyobraźni, rozwijania komunikacji i myślenia twórczego. Wykorzystywane są w terapii, kręgach i edukacji, aby pomóc ludziom odkrywać i wyrażać swoje myśli, emocje oraz przekonania w sposób niewerbalny, co prowadzi do samopoznania i głębszego zrozumienia siebie.

- Wizualne obrazy:

Karty przedstawiają różnorodne, często abstrakcyjne lub symboliczną sceny, które mogą być interpretowane na wiele sposobów.

- Pobudzają wyobraźnię:

Obrazy na kartach zachęcają do swobodnych skojarzeń i kreatywnego myślenia.

- Niewerbalny środek wyrazu:

Pozwalają na komunikację bez używania słów, co jest szczególnie pomocne dla osób, którym trudno jest wyrazić swoje uczucia werbalnie.

- Motywacja do autorefleksji:

Poprzez wybór i interpretację kart, użytkownicy mogą odkrywać ukryte aspekty siebie, swoje potrzeby, marzenia czy przekonania.

Метафоричні карти – це інструмент у вигляді невеликих зображень, що зображують символічні сцени, персонажів, пейзажі чи предмети, які служать для стимулювання уяви, розвитку комунікації та творчого мислення. Вони використовуються в терапії, колах та освіті, щоб допомогти людям відкривати та виражати свої думки, емоції та переконання невербальним способом, що веде до самопізнання та глибшого розуміння себе.

Візуальні образи:
Карти зображують різноманітні, часто абстрактні або символічні сцени, які можна інтерпретувати по-різному.
Стимулюють уяву:
Зображення на картах спонукають до вільних асоціацій та творчого мислення.
Невербальний засіб вираження:
Вони дозволяють спілкуватися без слів, що особливо корисно для людей, яким важко висловити свої почуття вербально.
Мотивація до саморефлексії:
Шляхом вибору та інтерпретації карт користувачі можуть відкривати приховані аспекти себе, свої потреби, мрії чи переконання.

Karty Wewnętrznego Rozpoznania

Карти внутрішнього розпізнавання

Karty Wewnętrznego Rozpoznania to talia kart wraz z podręcznikiem, stworzona przez Chucka Spezzano do pracy nad sobą i poznawania własnej psychiki. Ich celem jest pomaganie w głębszym zrozumieniu siebie, odkrywaniu wewnętrznych prawd, emocji, intuicji, mocnych stron oraz słabości. Karty, wspierane przez łatwe do zrozumienia wyjaśnienia z książki, umożliwiają introspekcję, analizę własnych reakcji i otwarcie się na inspirację oraz wewnętrzne oświecenie.

Do czego służą Karty Wewnętrznego Rozpoznania?

- Samopoznanie:

Pomagają odkryć ukryte aspekty swojej osobowości, emocji i intuicji.

- Introspekcja:

Działają jako narzędzie do podróży w głąb siebie, pozwalając nazwać i zrozumieć własne reakcje na świat.

- Rozwój osobisty:

Umożliwiają identyfikację wewnętrznych mocnych i słabych stron, a także odkrycie, jak najlepiej wykorzystać swój potencjał.

- Inspiracja i oświecenie:

Poprzez analizę kart i ich zestawień, można otworzyć się na inspirację i osiągnąć wewnętrzne oświecenie.

Карти внутрішнього пізнання – це колода карт з посібником, створена Чаком Спеццано для роботи над собою та пізнання власної психіки. Їх мета – допомогти глибше зрозуміти себе, відкрити внутрішні істини, емоції, інтуїцію, сильні сторони та слабкості. Карти, підкріплені легкими для розуміння поясненнями з книги, дозволяють інтроспекцію, аналіз власних реакцій і відкритість до натхнення та внутрішнього просвітлення.

Для чого призначені Карти внутрішнього пізнання?

Самопізнання:

Вони допомагають відкрити приховані аспекти своєї особистості, емоцій та інтуїції.

Інтроспекція:

Вони діють як інструмент для подорожі вглиб себе, дозволяючи назвати та зрозуміти власні реакції на світ.

Особистісний розвиток:

Вони дозволяють ідентифікувати внутрішні сильні та слабкі сторони, а також відкрити, як найкраще використовувати свій потенціал.

Натхнення та просвітлення:

Аналізуючи карти та їх комбінації, можна відкритися для натхнення та досягти внутрішнього просвітлення.

„Kobieta, która wspiera inne kobiety, jest siłą, która zmienia świat.” – Michelle Obama

„Жінка, яка підтримує інших жінок, має силу змінити світ.” - Мішель Обама.

Polsko-Ukraińska Rada Wymiany Młodzieży

Польсько-українська рада обмінів молоддю.

Głównym celem Programu jest poznanie polsko-ukraińskiej kultury, tradycji oraz historii obu krajów, obalenie stereotypów oraz nawiązanie kontaktów między młodymi uczestnikami projektów.

Основною метою програми є ознайомлення з польсько-українською культурою, традиціями та історією обох країн, подолання стереотипів та налагодження контактів між молодими учасниками проекту.

POLSKO-UKRAIŃSKA RADA WYMIANY MŁODZIEŻY

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Projekt został sfinansowany ze środków Polsko-Ukraińskiej Rady Wymiany Młodzieży z dotacji MEN

ORGANIZACJE REALIZUJĄCE PROJEKT:

ОРГАНІЗАЦІЇ, ЩО РЕАЛІЗУЮТЬ ПРОЕКТ:

ALREADY NEW
Громадська організація
НОВіВЖЕ

FOUNDATION
WINDMILLTREE

FOUNDATION WINDMILLTREE

Fundacja skupia się na budowaniu bardziej inkluzywnego i zrównoważonego świata poprzez oferowanie innowacyjnej, wysokiej jakości edukacji nieformalnej, wspieranie młodzieży zmarginalizowanej i uchodźców oraz podnoszenie jakości pracy z młodzieżą, wymiany międzynarodowej i programów wolontariatu.

Фундація фокусується на побудові більш інклюзивного та стабільного світу, пропонуючи інноваційну, високоякісну неформальну освіту, підтримуючи маргіналізовану молодь та біженців, а також підвищуючи якість молодіжної роботи, міжнародних обмінів та волонтерських програм.

ALREADY NEW
Громадська організація
НОВіВЖЕ

Organizacja powstała kilka lat temu, po rozpoczęciu pełnoskalowej wojny w Ukrainie. Głównym celem organizacji była i nadal jest pomoc wszystkim osobom dotkniętym wojną i jej konsekwencjami. Ponadto celem organizacji jest praca z młodymi ludźmi, a mianowicie zaspokajanie ich potrzeb społecznych, twórczych, duchowych i psychologicznych.

Організація була створена кілька років тому, після початку повномасштабної війни в Україні. Основною метою організації була і залишається допомога всім, хто постраждав від війни та її наслідків. Крім того, організація прагне працювати з молоддю, а саме задовольняти її соціальні, творчі, духовні та психологічні потреби.

Kobiece organizacje - KONTAKT

Жіночі організації - КОНТАКТИ

- Centrum Praw Kobiet (CPK):
Działa specjalna infolinia dla Ukrainek w Polsce, oferując wsparcie psychologiczne, prawne i informacyjne.
tel. 800 107 777 / sekretariat@cpk.org.pl
- SEMA Ukraine:
Zrzesza kobiety, które doświadczyły przemocy seksualnej podczas konfliktu z Rosją, oferując im wsparcie psychologiczne i prawne.
tel. (099) 999 99 99 / info@semaukraine.org.ua
- Fundacja Feminoteka:
Wspiera kobiety dotknięte przemocą i dyskryminacją.
tel. 888 88 33 88 / fundacjafeminoteka@gmail.com
- Fundacja Feministyczna „FemFund”:
Zajmuje się ochroną życia kobiet i dziewcząt, osób transpłciowych, osób niepełnosprawnych i społeczności marginalizowanych, które najbardziej ucierpiały w wyniku wojny.
tel. +48666647001 / kontakt@femfund.pl
- Ogólnopolski Strajk Kobiet:
Jedna z organizacji walczących o prawa kobiet, szczególnie te dotyczące prawa do decydowania o swoim ciele i równości.
kontakt@strajkkobiet.eu

- **Центр прав жінок** (CPK):
Працює спеціальна гаряча лінія для українських жінок у Польщі, пропонуючи психологічну, юридичну та інформаційну підтримку.
тел. 800 107 777 / sekretariat@cpk.org.pl
- SEMA Ukraine:
- об'єднує жінок, які зазнали сексуального насильства під час конфлікту з Росією, пропонуючи їм психологічну та юридичну підтримку.
тел. (099) 999 99 99 / info@semaukraine.org.ua
- **Фундація "Фемінотека"**:
Підтримує жінок, які постраждали від насильства та дискримінації.
тел. 888 88 33 88 / fundacjafeminoteka@gmail.com
- **Феміністична фундація** „FemFund”:
Займається захистом життя жінок і дівчат, трансгендерних осіб, осіб з інвалідністю та маргіналізованих спільнот, які найбільше постраждали в результаті війни.
тел.: +48666647001 / kontakt@femfund.pl
- **Загальнопольський жіночий страйк**:
Одна з організацій, що бореться за права жінок, особливо ті, що стосуються права приймати рішення щодо свого тіла та рівності.
kontakt@strajkkobiet.eu