



FUNDACJA odA doZ

Broszura informacyjna
z realizacji projektu pn.:

ZMIANY ROZPOCZYNAM OD SIEBIE



SŁUŻBA
WIĘZIENNA



FUNDUSZE INICJATYW
OBYWATELSKICH
Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej



INFORMACJA O FUNDACJI

Fundacja od A do Z

Rozwijająca się Fundacja od A do Z to zespół aktywnych osób, którzy oferują aktywizację społeczno – zawodową i dzielą się tym co potrafią najlepiej. Specjalizujemy się w doradztwie i coachingu kariery, warsztatach rozwojowych i psychologicznych oraz ekonomii społecznej. Podstawą naszych działań jest pasja i zaangażowanie w to, co można zrobić dla innych, zwłaszcza dla tych, którzy w życiu mają trochę trudniej. Odkrywamy umiejętności, cechy, zainteresowania, które warto wykorzystać w pracy i w życiu. Pomagamy wydobyć potencjał, który na życiowych zakrętach został uśpiony lub zapomniany. Pracujemy z osobami bezrobotnymi i poszukującymi zatrudnienia, z absolwentami szkół i studentami. Pomagamy dorosłym, młodzieży i dzieciom w zależności od potrzeb.

Misja Fundacji

Główne cele statutowe Fundacji, w oparciu o które działamy to:

- Promocja zatrudnienia i aktywizacja zawodowej osób pozostających bez pracy i zagrożonych zwolnieniem z pracy
- Świadczenie usług pośrednictwa pracy, doradztwa personalnego, poradnictwa zawodowego.
- Promocja przedsiębiorczości, w tym przedsiębiorczości społecznej i spółdzielczości oraz edukacji obywatelskiej wśród dzieci i młodzieży.
- Działalność na rzecz integracji, reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym

Założa

Anna Andrysiak – *prezes fundacji*
Teresa Zamlewska – *wiceprezes fundacji*
Paulina Zamlewska – *Lipiec – członek fundacji*
Mateusz Andrysiak – *członek fundacji*
Jadwiga Skierecka – *wolontariuszka*

OPIS PROJEKTU

Projekt pn. **"Zmiany rozpoczynam od siebie"** realizowany od **1 kwietnia do 31 grudnia 2017 r.** był odpowiedzią na zdiagnozowane problemy i potrzeby kobiet żyjących w izolacji więziennej. Bezpośrednimi adresatkami zadania było 10 kobiet osadzonych w Zakładzie Karnym w Krzywańcu odbywających karę pozbawienia wolności na oddziale Domu Matki i Dziecka. W Polsce istnieją tylko dwa zakłady dla skazanych matek i ich dzieci: Zakład Karny nr 1 w Grudziądzu - Dom Małego Dziecka oraz Zakład Karny w Krzywańcu - Dom Matki i Dziecka.

Głównym celem projektu było zwiększenie potencjału osobistego i obywatelskiego oraz aktywizacja zawodowa skazanych kobiet poprzez wsparcie emocjonalne i merytoryczne. Dzięki realizacji celów szczegółowych był możliwy wpływ na zmianę postaw i przekonań ograniczających skazanych kobiet, modyfikacja nieprawidłowych i destrukcyjnych zachowań, wzmocnienie zasobów, kształtowanie właściwych metod wychowawczych wobec dzieci. Projekt przyczynił się do wzrostu poziomu świadomości, wiedzy i umiejętności w zakresie kompetencji osobistych, zawodowych, obywatelskich i rodzicielskich oraz wzrostu motywacji do wprowadzania życiowych zmian.



Zmiany rozpoczynam od siebie

www.fundacja-az.org

Psychoedukacja
Doradztwo kariery
Coaching rozwoju
Edukacja ekonomiczna
Edukacja obywatelska
Edukacja zawodowa
Trening relaksacyjny
Terapia przez sztukę
Integracja społeczna

Projekt realizowany od 01.04.2017 do 31.12.2017

Partnerstwo Fundacja od A do Z i Zakład Karny w Krzywańcu



OPIS ZREALIZOWANYCH DZIAŁAŃ

Projekt był realizowany w obszarze kilku bloków tematycznych: psychoedukacja, doradztwo kariery, coaching rozwoju, edukacja ekonomiczna, obywatelska, zawodowa, radzenie sobie ze stresem i trening relaksacyjny, terapia przez sztukę, integracja społeczna.

SPOTKANIA INDYWIDUALNE:

PSYCHOEDUKACJA – spotkania indywidualne każdej uczestniczki z psychologiem. Kobiety podczas spotkań rozwijały kompetencje rodzicielskie i miały możliwość konsultowania swoich bieżących problemów wychowawczych, obaw i wątpliwości związanych z macierzyństwem. Indywidualizowane zostały potrzeby matki i dziecka poprzez wsparcie emocjonalne, poznanie sposobów zabaw i spędzania czasu z dzieckiem. Podczas spotkań przedstawione zostały elementy psychologii rozwojowej dziecka i nastąpiło wydobycie potencjału kobiety jako matki.

DORADZTWO KARIERY – spotkania indywidualne każdej uczestniczki z doradcą kariery. Beneficjentki podczas rozmów doradczych skupiały się na swojej sytuacji zawodowej, analizowały możliwości i kwalifikacje zawodowe, określały kierunki edukacyjne i zawodowe. Każda z uczestniczek pod okiem doradcy opracowała swoje portfolio kariery wraz z indywidualnym planem działania co stanowi przygotowanie do aktywnego wejścia na rynek pracy po opuszczeniu zakładu karnego.



COACHING ROZWOJU – spotkania indywidualne każdej uczestniczki z coachem. Podczas spotkań uczestniczki miały możliwość wzmocnienia swojego potencjału osobistego, wydobycia wewnętrznych zasobów, pracowały nad zmianą przekonań ograniczających, poznały metody radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Beneficjentki określiły swoje cele i kierunek motywacji, doświadczyły wzmocnienia kompetencji osobistych i społecznych.

WARSZTATY GRUPOWE:

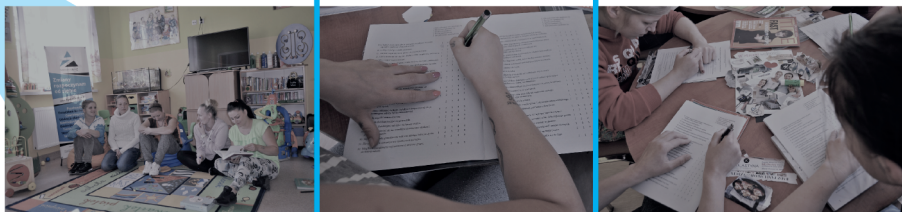
EDUKACJA EKONOMICZNA – warsztaty grupowe, podczas których uczestniczki zostały wyposażone w wiedzę i umiejętności zarządzania finansami rodziny, poznały zasady konstruowania budżetu miesięcznego. Kobiетom została przybliżona struktura wydatków rodzinnych, konieczność dzielenia miesięcznych przychodów na odpowiednie grupy wydatków, bilansowania przychodów i wydatków. Osadzone uzyskały informacje nt. źródeł wiedzy o finansach, sposobach zarabiania i wydawania pieniędzy. Wypracowane zostały sposoby rozsądnych zakupów uwzględniające pułapki marketingowe. Kobiety wcieliły się również w role przedsiębiorców i poznały podstawowe zjawiska rynkowe.



EDUKACJA OBYWATELSKA – warsztaty grupowe, podczas których uczestniczki mogły podnieść swoją świadomość obywatelską poznając obszary działania organizacji pozarządowych takich jak fundacje i stowarzyszenia oraz zdobyć wiedzę z zakresu zakładania i rejestrowania podmiotów ekonomii społecznej. Beneficjentki wzięły udział w ćwiczeniach praktycznych zakładania wirtualnego stowarzyszenia, podczas którego wypracowane zostały cele, przykładowy statut, nastąpił wybór władz organizacji i wypełnienie formularza rejestracyjnego. Poprzez współtworzenia wirtualnej organizacji pozarządowej uczestniczki mogły znaleźć się w roli osoby zaangażowanej i współdecydującej o sprawach publicznych. Kobiety wzmocniły również umiejętności radzenia sobie w sprawach administracyjnych.



EDUKACJA ZAWODOWA – warsztaty grupowe, podczas których uczestniczki pozyskały wiedzę z zakresu poruszania się po rynku pracy i aktualnych ofertach pracy, poznały formy aktywnego poszukiwania zatrudnienia. Kobietom została przekazana wiedza z zakresu zakładania własnej działalności gospodarczej i spółdzielni socjalnej. Uczestniczki ćwiczyły proces zakładania wirtualnej spółdzielni socjalnej poprzez: wybór rodzaju działalności, wybór władz spółdzielni, opracowanie statutu i przejście procesu rejestracji w KRS. Wskazane zostały możliwości pozyskiwania środków finansowych na założenie i prowadzenie podmiotów ekonomii społecznej. Beneficjentki dzięki zajęciom praktycznym weszły w wirtualne środowisko pracy, gdzie doświadczyły budowania efektywnego zespołu i elementów współpracy, poznając jednocześnie alternatywne formy na zatrudnienie.



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I TRENING RELAKSACYJNY – warsztaty grupowe, podczas których uczestniczki poznały konsekwencje życia w stresie, dowiedziały się czym objawia się stres, jak go identyfikować i skutecznie sobie z nim radzić aby uniknąć szkodliwych następstw. Kobiety miały możliwość nabycia umiejętności dokonywania oceny swojej sytuacji w kontekście zagrożeń i zasobów walki ze stresem. Zdiagnozowały indywidualne źródła stresu, przeanalizowały własny monolog wewnętrzny, poznały metody długofalowego radzenia sobie ze stresem. Ponadto beneficjentki wzięły udział treningu relaksacyjnym, podczas którego praktycznie wykorzystywały wiedzę z zakresu technik relaksacyjnych takich jak: wizualizacje, oddech brzuszny, trening autogenny czy relaksacja mięśniowa. Trening pozwolił uczestniczkom na wprowadzanie metod relaksacyjnych na co dzień oraz wykorzystanie wiedzy po opuszczeniu zakładu.



INTEGRACJA SPOŁECZNA – warsztat grupowy, podczas którego uczestniczki dowiedziały się jak poprawnie budować i wzmacniać relacje międzyludzkie. Warsztat pozwolił na kształtowanie umiejętności współpracy i integrację społeczną. Poprzez wspólne działanie uczestniczki wzmocniły siebie jako członka grupy, zdobyły wiedzę z zakresu komunikacji społecznej. Beneficjentki wzięły udział w praktycznych ćwiczeniach nastawionych na współdziałanie i budowanie efektywnego zespołu.



TERAPIA PRZEZ SZTUKĘ – INTEGRACJA ARTYSTYCZNA – warsztaty grupowe, podczas których uczestniczki wydobywały swój potencjał twórczy, wzmacniający tym samym poczucie własnej wartości. Kobiety miały okazję wyrazić swoje emocje w sposób artystyczny. Warsztat pozwolił na przekazanie swojej wiedzy o świecie, swój stosunek emocjonalny do jego elementów, przekazanie swoich myśli i przekonań w formach plastycznych. Wytworzone podczas warsztatów rękodzieło kobiet zostało zaprezentowane społeczności lokalnej w czasie trwania jarmarku bożonarodzeniowego



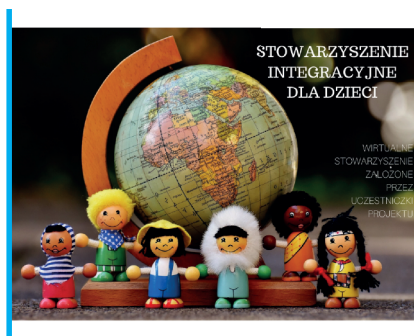
WIRTUALNA SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

Uczestniczki podczas zajęć warsztatowych z edukacji zawodowej poznały alternatywną formę zatrudnienia i stworzyły wirtualną „Spółdzielnię socjalną Klopsik”. Przedmiotem działalności była gastronomia, handel obwoźny, catering, sprzedaż hurtowa i detaliczna oraz obsługa imprez okolicznościowych. Podczas tworzenia podmiotu ekonomii społecznej uczestniczki przeszły proces rejestracji podmiotu w KRS, stworzyły statut spółdzielni i dokonały wyboru władz spółdzielni. Podczas tworzenia sieci dystrybucji swoich produktów, opracowania biznes planu i form zatrudnienia nie brakowało zaangażowania i przemyślanych decyzji. To doświadczenie pozostanie na długo w pamięci uczestniczek a zdobytą wiedzę będą mogły przełożyć na realny rynek pracy.



WIRTUALNE STOWARZYSZENIE

W ramach realizacji zajęć edukacji obywatelskiej powstało wirtualne Stowarzyszenie Integracyjne dla Dzieci. W związku z tym, że osadzone kobiety posiadają korzenie różnych narodowości wspólnie wybrały obszar działania stowarzyszenia skupiający się na integracji dzieci, łącząc kultury i wartości. Dzięki doświadczeniu tworzenia organizacji pozarządowej uczestniczki mogły poczuć moc współdecydowania i realizacji pomysłów społecznych.



TERAPIA PRZEZ SZTUKĘ

czyli

RĘKODZIEŁO KOBIEC

Pierwszym etapem artystycznego wyrażenia siebie było tworzenie „Artystycznej Książki” a efekty prac były imponujące. Uczestniczki projektu zaangażowały się w tworzenie każdego najmniejszego szczegółu, podchodząc emocjonalnie i twórczo. Książki stanowiły ostatecznie formę podziękowania dla bliskich, którzy na odległość wspierają ich w trudnym procesie resocjalizacji. Kolejny etap prac plastycznych było tworzenie „Pacynek dla Dzieci” wykorzystując pudełeczka po zapałkach i rolki po papierze. Banalne elementy pozwoliły na niebanalne, wielobarwne rękodzieła, które jeszcze długo po projekcie będą stanowiły świetną formę zabawy osadzonych z dziećmi. Ostatni element terapii przez sztukę opierał się na tworzeniu świątecznych ozdób. Choć czas Gwiazdki był dla kobiet trudny, ze względu na miejsce przebywania, z sercem i zaangażowaniem pokazały manualny talent.



Rękodzieło kobiet zaprezentowano w centrum miasta - w Pokoju Kreatywnym KADA Wnętrza podczas trwania Jarmarku Bożonarodzeniowego w Zielonej Górze. Po zakończeniu prezentacji, prace kobiet trafiły ponownie do Zakładu Karnego w Krzywańcu – Książki Artystyczne z dedykacjami i podziękowaniami czekają na wręczenie bliskim, Pacynki są aktywnie wykorzystywane podczas zabaw z dziećmi a pięknie wyeksponowane w Domu Matki i Dziecka ozdoby będą cieszyły jeszcze długo po świętach.



PODSUMOWANIE, WNIOSKI, EFEKTY, REZULTATY

Z zakładem Karnym w Krzywańcu współpracujemy już od roku 2007 (początkowo w ramach pracy zawodowej, następnie jako Fundacja). Podczas różnych spotkań i zajęć na oddziale Domu Matki i Dziecka zauważyliśmy jak wiedza z zakresu rozwoju osobistego, społecznego, zawodowego czy artystycznego jest koniecznym elementem resocjalizacyjnym. Wyjściem naprzeciw potrzebom był projekt FIO pn. „Ja-Dziecko-Praca” realizowany w roku 2015 i po jego zakończeniu nie mieliśmy wątpliwości, że kontynuacja działań jest niezbędna a warsztaty wtedy przeprowadzone tylko kroplą w morzu potrzeb. Zauważyliśmy, że proponowane działania wymagają zwiększenia liczby godzin (przede wszystkim indywidualnych) oraz rozbudowania tematyki zajęć. Przeprowadziliśmy wywiady, konsultacje, obserwacje i ankiety potrzeb, które pokazały kierunek do kontynuowania działań i rozszerzenia bloków tematycznych. Dzięki możliwości realizacji tegorocznego projektu pn. „Zmiany rozpoczynam od siebie” mogliśmy ponownie przyczynić się do wzrostu wiedzy i umiejętności społecznych skazanych kobiet, budowaniu świadomości osobistej i zawodowej, kształtowania postaw obywatelskich, lepszego radzenia sobie w sytuacjach trudnych co mamy nadzieje przełoży się na mniejsze potrzeby readaptacyjne po opuszczeniu zakładu. Efektem pracy było wypracowanie budżetów miesięcznych w ramach edukacji ekonomicznej, poznanie alternatywnych metod zatrudnienia poprzez wirtualne zakładanie spółdzielni socjalnej, przyswojenie technik i metod relaksacji przydatnych w przypadku stresu, poznanie zasad budowania efektywnego zespołu, komunikacji międzyludzkiej, integrowania się z innymi, wyrażania siebie w sposób artystyczny.

Na zakończenie projektu, każda z uczestniczek otrzymała **OSOBISTE PORTFOLIO KARIERY** wraz z opracowanym wspólnie z doradcami kariery **INDYWIDUALNYM PLANEM DZIAŁANIA**. Portfolio to indywidualna forma dokumentowania pracy każdej kobiety podczas poznawania siebie, swoich cech, umiejętności, wartości, mechanizmów rynku pracy oraz celów zawodowych.



Opracowane portfolia to efekt pracy coachingowej, psychologicznej, doradczej, podczas której uczestniczki miały okazję powędrować w głąb siebie, zastanowić się co jest dla nich ważne i jaki kierunek działania chcą obrać po opuszczeniu zakładu. Portfolio do identyfikacja zasobów i możliwości każdej osadzonej kobiety, która zdecydowała się rozpocząć zmiany od siebie:-)



fundacja-az.org