

Spotkanie dialogowe nt. zdrowia psychicznego

Informacje

plakat promujący konkurs

Fundacja Pracownia Dialogu zaprasza na spotkanie dialogowe nt. zdrowia psychicznego. Dialog jest organizowany w związku z projektem Erasmus+ 023-1-PL01-KA220-ADU-000154257, współfinansowanym przez Unię Europejską, zatytułowanym “DEMOS - Dialogi dla Demokracji”. Jest on realizowany we współpracy trzech organizacji partnerskich: Fundacji Wspierania Dialogu „Rozmawiajmy” z Polski, Erätauko-säätiö (Fundacja Timeout) z Finlandii oraz HERMES (Chorwacka Sieć Edukacji i Rozwoju na rzecz Rozwoju Komunikacji) z Chorwacji.

Informacje organizacyjne:

- Dialog odbędzie się w dniu 7 maja 2025 o godzinach 17:00 - 19:00 w Kopernikańskim Ośrodku Integracji, przy ul. Olszewskiego 16
- Tematem dialogu będzie zdrowie psychiczne
- Zaproszeni są wszyscy dorośli, chętni do dialogu na ten ważny temat
- Dialog odbędzie się w języku polskim
- Liczba osób w dialogu to max. 16 osób
- Spotkanie jest nieodpłatne
- Organizatorem jest Fundacja Pracownia Dialogu (www.pracowniadialogu.org) a prowadzącym dialog jest Janusz Kaźmierczak
- **Link do zapisów dostępny TUTAJ:** <https://forms.gle/FVtip3MPRhP3aSft8>

Na początku zostanie przedstawiony przebieg spotkania, zaproponowane zostaną zasady dialogu, uczestnicy porozmawiają ze sobą, a na koniec przeprowadzona zostanie refleksja na temat przebiegu spotkania. W trakcie dialogu będą robione zdjęcia. Dane będą przetwarzane jedynie do celów realizacji niniejszego spotkania.

Czym jest dialog?

Dialog to konstruktywna rozmowa, w której głos każdego uczestnika jest tak samo ważny. Skuteczny dialog umożliwia wszystkim zaangażowanym osiągnięcie głębszego zrozumienia poruszanego tematu, generując refleksje na temat siebie samego, innych oraz społeczeństwa ogólnie.

Dialog DEMOS stanowi metodę wspierającą spotkania równych sobie osób oraz konstruktywne dyskusje społeczne na różnorodne tematy związane z demokracją.

Podstawowe Zasady Dialogu DEMOS:

Słuchaj innych, nie przerywaj i nie inicjuj dodatkowych konwersacji

„Każdy powinien mieć możliwość wypowiedzi i pokojowego wyrażania swoich poglądów. Istotne jest, abyśmy nie przerywali sobie nawzajem ani np. nie szeptali do osoby obok nas.”

Dziel się swoimi refleksjami i doświadczeniami

„Aby lepiej zrozumieć omawiany temat oraz siebie nawzajem, warto mówić na temat naszych osobistych przemyśleń i doświadczeń. Oznacza to, że dzielimy się z innymi tym, jakie kwestie, wydarzenia i sytuacje miały wpływ na nasze poglądy.”

Szanuj pozostałych uczestników

„Szanujmy różnorodność ludzi oraz ich odmienne poglądy. Bądźmy świadomi i uważni w obliczu różnych emocji oraz ukrytych hierarchii”

Rozważaj tematy w (s)pokoju i odnoś się do tego co mówisz oraz do tego, co powiedzieli inni

„Nie musisz znać właściwych odpowiedzi. Dialog opiera się na ciekawości i wspólnym rozważaniu różnych problemów. Nie musimy dążyć do jednomyślności ani do konkretnych rozwiązań.”

Bądź obecny/obecna i szanuj poufność sesji dialogowej

„W trakcie dialogu kluczowe jest, aby skoncentrować się na sobie nawzajem oraz na omawianym problemie, dlatego trzymajmy telefony komórkowe i laptopy z dala. Zachowajmy poufność rozmowy, aby każdy mógł wypowiadać się tak swobodnie, jak to możliwe. Możesz dzielić się swoimi myślami, ale jeśli pragniesz podzielić się czyimiś, poproś tę osobę o zgodę.”

Bądź gotowy/gotowa na zmiany

„Dialog ma moc poruszania nas. Może generować nowe spostrzeżenia i skłonić nas do zmiany naszych poglądów. Może inspirować do działania oraz do dyskusji na temat różnych problemów z innymi. Pozytywne zmiany są możliwe, a Dialog DEMOS stanowi doskonały sposób na ich rozpoczęcie!”

Organizator wydarzenia:

FUNDACJA PRACOWNIA DIALOGU

ul. Ślusarska 2 lok.1, 87-100 Toruń

tel. kom. 793 969 360

e-mail: j [dot] kazmierczak@pracowniadialogu [dot] org

www.pracowniadialogu.org

KRS:0000377312 | REGON: 340867827 | NIP:956228522

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Udostępnij](#)

[Wszystkie aktualności](#)