

PŘÍRUČKA PRO KOORDINÁTORY KPZ

FOOD & MORE



OBSAH

Představení projektu Food & More	3
1. POPIS JEDNOTLIVÝCH NÁSTROJŮ	4
1.1. INFORMAČNÍ MATERIÁLY A INFOGRAFIKY	4
1.1.1. Co mám zvážit? (Přemýšlejte, než se do KPZ zapojíte!)	6
1.1.2. Roční cyklus komunity (Jak funguje KPZ?)	7
1.1.3. Jíme podle sezóny (Co obsahuje podíl KPZ?)	8
1.1.4. Převzít odpovědnost (Jak být prospěšný své komunitě?)	9
1.1.5. Komunikace (Na koho se v KPZ obrátit?)	10
1.1.6. Cena podílu (Za co v KPZ platíme?)	12
1.1.7. Solidarita v KPZ (Jak se projevuje v praxi?)	13
1.1.8. Vždy existuje řešení! (S kým a jak mluvit v KPZ o svých potřebách)	14
1.1.9. Pomáhat je radost! (Jak se stát dobrovolníkem v KPZ?)	15
1.1.10. Potravinové komunity (Znáte rozdíly mezi různými modely?)	16
1.1.11. Zpětná vazba (Jak pomáhá rozvíjet komunitu?)	17
1.1.12. KPZ v České republice (Kolik je u nás KPZ nadšenců?)	19
1.1.13. KPZkoALICE (Pojďme spojit síly a hledat synergie!)	20
1.2. KRÁTKÉ FILMY	21
1.2.1. Food Citizens: vědomí spotřebitelé mění svět potravin	21
1.2.2. Jak v potravinové komunitě uplatnit své superschopnosti?	21
1.2.3. Kdo jsou lidé v KPZ?	21
1.3. PREZENTACE	22
1.3.1. Roční cyklus v KPZ	22
1.3.2. Co je to komunitou podporované zemědělství?	22
1.3.3. KPZ sítě. Spojme síly a hledejme synergie.	22
2. ZÍSKÁVÁNÍ A ZAPOJOVÁNÍ NOVÝCH ČLENŮ	23
2.1. Proč hledat nové členy	23
2.2. Jak propagovat informační setkání	23
2.3. Co by mělo na setkání zaznít	23
2.4. Doporučení	24
3. PRÁCE SE SKUPINAMI	25
3.1. Příprava setkání	25
3.2. Facilitace setkání	26
3.3. Práce se skupinami	27
4. Food & More – ZDROJE	28
Impressum	29

Představení projektu Food & More

Food & More je evropský vzdělávací program vypracovaný organizacemi Tudatos Vásárlók Egyesülete (Maďarsko), Asociace AMPI (Česko), Fundacja Ekorozwoju (Polsko) a mezinárodní sítí URGENCI, které podporují vás – zodpovědné spotřebitele potravin („food citizens“), kterým nejde pouze o nákup potravin, ale kteří podporují drobné zemědělce, vytvářejí potravinové komunity a podporují také naše organizace.

Vzdělávací program Food & More byl vytvořen s cílem ukázat, jak budovat silné potravinové komunity za pomoci praktické metodiky participativního rozhodování a plánování, komunikace a spolupráce v komunitě. Tento program složený ze tří modulů byl testován v Maďarsku, Česku a Polsku.

Vytvořili jsme nástroje, které vám jako koordinátorovi či aktivnímu členovi potravinové komunity pomohou vaši iniciativu dále rozvíjet. Záměrem této příručky je tyto nástroje představit a pomoci vám je úspěšně využívat. Jedná se o:

1. informační materiály a infografiky
2. krátké filmy
3. prezentace

Kompletní balíček nástrojů a materiálů z projektu Food&More ve čtyřech jazycích je k dispozici na stránkách vzdělávacího hubu URGENCI (hub.urgenci.net). Materiály v českém jazyce najdete na stránkách KPZkoALICE - národní sítě komunitou podporovaného zemědělství v ČR (kpzinfo.cz).



1. POPIS JEDNOTLIVÝCH NÁSTROJŮ

Cílem této příručky je pomoci vám využít nástroje vyvinuté v rámci projektu Food & More ve vaší vlastní potravinové komunitě.

Znalosti a povědomí jednotlivých členů o tom, co vše potravinová komunita obnáší, se mohou značně lišit. Někteří se o tomto modelu možná doslechli teprve nedávno a jeho fungování ještě zcela nerozumí. Jiní členové mohou mít naopak s členstvím a dobrovolnictvím v potravinové komunitě letité zkušenosti. Česká verze informačních materiálů a infografik se zaměřuje na model komunitou podporovaného zemědělství (KPZ).

V první části příručky vám představíme především informační materiály a s nimi související infografiky, které mohou vhodně doplnit také krátké filmy a prezentace. Ve druhé a třetí části se pak seznámíte s procesem nabírání nových členů a s tipy pro organizaci komunitních setkání.

1.1. INFORMAČNÍ MATERIÁLY A INFOGRAFIKY

Následující tabulka uvádí přehled informačních materiálů a souvisejících infografik. V dalším textu pak naleznete doporučení, jak je využívat.

	ÚROVEŇ	TÉMA	SOUVISEJÍCÍ INFOGRAFIKA
1	Nováček	Co mám zvážit? Přemýšlejte, než se do KPZ zapojíte!	Je KPZ pro mě? Prozkoumejte své předpoklady
2		Roční cyklus komunity Jak funguje KPZ?	Roční cyklus komunity Jak funguje KPZ?
3		Jíme podle sezóny Co obsahuje podíl KPZ?	Pestrobarevné podíly Co obsahuje podíl KPZ v průběhu sezóny?
4		Převzít odpovědnost Jak být prospěšný své komunitě?	Akteři KPZ Kdo tvoří komunitu?
5		Komunikace Na koho se v KPZ obrátit?	Můj kontrolní seznam Na co během sezóny nezapomenout?
6	Pokročilý	Cena podílu Za co v KPZ platíme?	Náklady v KPZ Co zahrnuje cena podílu?
7		Solidarita v KPZ Jak se projevuje v praxi?	Podpora místních zemědělců Učíme se vnímat svou ekologickou stopu.
8		Vždy existuje řešení! S kým a jak mluvit o svých potřebách.	Společně to dokážeme Jedna situace má vícero řešení.
9		Pomáhat je radost! Jak se stát dobrovolníkem v KPZ?	Staňte se superhrdiny Dobrovolnictví v KPZ
10		Potravinové komunity Znáte rozdíly mezi různými modely?	Blízko k zemědělci Proč rozvíjet vztah bez dalších prostředníků?
11		Zpětná vazba Jak pomáhá rozvíjet komunitu?	Zpětná vazba Umíme ji dávat a přijímat?
12	Spolutvůrce	Česká republika Kolik je u nás KPZ nadšenců?	Evropská mapa KPZ Kolik je KPZ farem je v Evropě?
13		KPZkoALICE Pojďme spojit síly a hledat synergie!	KPZkoALICE Kdo u nás propojuje aktéry KPZ?

Jak pracovat s nováčky

KPZ je specifický způsob získávání potravin přímo od místních zemědělců. Je postavený na partnerství, kdy členové a zemědělci utváří vzájemný závazek na delší období (alespoň jednu sezónu). Aby se noví členové mohli úspěšně zapojit, je velice důležité, aby principům fungování KPZ dobře rozuměli a uměli je přijmout do svého života. Uvidíte, že čím více toho budou vědět, tím snáze se do vaší komunity začlení a o to častěji a aktivněji se v ní budou zapojovat.

Nejprve bychom rádi zmínili několik obecných doporučení, jak s novými členy pracovat a jak je o KPZ vzdělávat:

- Připravte uvítací materiál, který bude obsahovat nezbytné informace o vašich zemědělciích a o principech modelu KPZ, důležité kontakty v rámci vaší komunity a také adresy a odkazy na komunikační kanály, které využíváte. Dbejte také na to, aby byl novým členům zpočátku vždy k dispozici i někdo ze zkušenějších členů.
- Postarejte se o to, aby noví členové dobře chápali principy fungování KPZ, tedy její běžný režim, princip sezónních potravin, členské závazky a povinnosti a také to, kdo má co v rámci komunity na starosti. Nezdráhejte se tyto základní informace různým způsobem opakovat – sdílejte videa, grafiky a přidávejte informace pro nové členy do newsletterů.
- Zajistěte, aby se noví členové zúčastnili alespoň jednoho setkání komunity ročně (pro jednoduchost to můžete stanovit jako jednu z podmínek zapojení se do vaší komunity). Může jít o návštěvu farmy nebo setkání na začátku či na konci sezóny. V některých KPZ je součástí dohody povinnost odpracovat určitý počet hodin či dní, neboť jejich koordinátoři jsou přesvědčeni, že rozvoji komunity pomáhá, když se každý z členů alespoň na chvíli aktivně zapojí do práce např. u výdeje podílů nebo na poli.
- Seznamovat se s modelem KPZ jako nový člen může být samo o sobě náročné. Když se ještě ke všemu v podílu objeví potraviny, s jejichž použitím si dotýčný neví rady, může to jeho situaci ještě ztížit. Sdílejte proto recepty a nápady na uchovávání méně známých produktů a požádejte zkušenější členy, aby se podělili o své oblíbené recepty. Novým členům to hodně pomůže.
- Někteří z nových členů mohou dojít k závěru, že jim model KPZ nevyhovuje, přestože máte dojem, že jste jim poskytli všechny informace ještě předtím, než se zapojili. Nesnažte se je přesvědčit a nechte je odejít. Uvidíte, že jedno, dvě místa snadno doplníte. Oslovte ostatní podílníky, případně někoho z pořadníku zájemců, pokud ho vedete.
- Ve své komunikaci vycházejte z definice KPZ a odkazujte se na ni:¹
Komunitou podporované zemědělství (KPZ) je přímé partnerství, založené na vztahu mezi lidmi, konkrétně mezi skupinou spotřebitelů a jedním nebo několika producenty. Rizika, odpovědnost i výnosy se sdílejí na základě závazné dlouhodobé dohody. V praxi to znamená, že zemědělci během sezóny produkují potraviny pro komunitu a její členové je odebírají výměnou za smluvený poplatek.

Užitečné zdroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.

¹ Evropská deklarace KPZ: <https://kpzinfo.cz/co-je-kpz/evropska-deklarace-kpz>

1.1.1. Co mám zvážit? (Přemýšlejte, než se do KPZ zapojíte!)

Účel informačního materiálu

- Materiál může pomoci zájemcům o KPZ zjistit, zda je model pro ně vhodný.
- Obsahuje nejdůležitější aspekty v podobě otázek.

Kdy ho používat

- Na začátku sezóny pro zájemce o vstup do KPZ.

Jak ho používat

- Rozesílejte ho potenciálním členům e-mailem jako součást informačního balíčku.
- Umístěte na vašem webu nebo ho sdílejte na sociálních sítích.
- Vytiskněte ho a rozdávejte tam, kde hledáte nové členy (např. informační schůzka).

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.



1.1.2. Roční cyklus komunity (Jak funguje KPZ?)

Účel informačního materiálu

- Informační materiál podává stručný přehled cyklu KPZ a v 11 krocích shrnuje celkové fungování modelu v průběhu sezóny (od plánování až po obnovu partnerství).
- Pomáhá pochopit, jak vypadá sezóna, jaké jsou její hlavní fáze a jak KPZ funguje.
- Názorně ukazuje sezónní cyklus KPZ včetně začátku nového cyklu v sezóně následující.

Kdy ho používat

- v rámci procesu přijímání členů
- na začátku sezóny pro nové i stávající členy

Jak ho používat

- Rozesílejte ho potenciálním členům e-mailem jako součást „informačního balíčku“.
- Umístěte materiál na vašem webu nebo sdílejte na sociálních sítích.
- Vytiskněte ho a rozdávejte tam, kde hledáte nové členy (např. informační schůzka).

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- infografika „Roční cyklus komunity“
- video Co je to KPZ: <https://youtu.be/49n-K909W9E>
- video Odběrné místo a sezónnost: <https://youtu.be/TfnzdAtfJGo>
- video Zapojení zemědělců do KPZ: <https://youtu.be/Z5OhZ3gdLRw>
- video Děti v hlavní roli: <https://youtu.be/96RCO9VNAOI>
- video Odběratelé a zemědělci tvoří komunitu: <https://youtu.be/lzuhWDorud0>
- krátký animovaný film Zapoj se do KPZ: <https://youtu.be/LZLe5dNfVo8>
- komplexní webinář “Zapoj se do KPZ” - o tématu KPZ od principů až k praxi : https://youtu.be/k1X_R1MzFsY

Videa v angličtině

- video „CSAct! Starting a CSA“: <https://www.youtube.com/watch?v=gdj74k-ikeM>
- video „CSAct! Consumer’s perspective“: <https://www.youtube.com/watch?v=sEgn4T7XEAM>
- video „CSAct! Distribution“: <https://www.youtube.com/watch?v=422FMfU4mKw>



1.1.3. Jíme podle sezóny (Co obsahuje podíl KPZ?)

Účel informačního materiálu

- Informační materiál vysvětluje důležité specifikum KPZ, a to, že součástí podílů jsou pouze sezónní produkty, nejčastěji zelenina a ovoce.
- Je velice důležité, aby to členové chápali již od samého počátku a neměli tak nereálná očekávání (například rajčata v listopadu).
- Využití tohoto materiálu spolu s infografikou „Pestrobarevné podíly“ vám může pomoci lépe členům vysvětlit, co mohou očekávat.

Kdy ho používat

- V procesu přijímání nových členů.
- Na začátku sezóny pro nové i stávající členy.

Jak ho používat

- Rozesílejte ho potenciálním členům e-mailem jako součást „informačního balíčku“.
- Umístěte materiál na vašem webu nebo sdílejte na sociálních sítích.
- Vytiskněte ho a rozdávejte tam, kde hledáte nové členy (např. informační schůzka).
- Používejte ho při prvním setkání s novými členy.

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- infografika „Pestrobarevné podíly“
- video Odběrné místo a sezónnost: <https://youtu.be/TfnzdAtfJGo>
- Pro nováčky může být užitečným nástrojem **sezónní kalendář**, který jim pomůže zorientovat se v tom, jaké plodiny v kterém měsíci očekávat.
<https://www.vitalia.cz/texty/kalendar-ceskeho-ovoce-a-zeleniny>



1.1.4. Převzít odpovědnost (Jak být prospěšný své komunitě?)

Účel informačního materiálu

- Vysvětlit novým a potenciálním členům, že KPZ je partnerství, kde členové mají svou odpovědnost, roli a s tím související povinnosti.
- Pomáhá lépe pochopit, jaké konkrétní povinnosti členové mají a jaký je jejich význam pro celou komunitu, farmáře a koordinátory.
- Shrnuje základní úkoly, které přispívají k hladkému chodu KPZ.

Kdy ho používat

- V procesu přijímání nových členů.
- Na začátku sezóny pro nové i stávající členy.

Jak ho používat

- Rozesílejte ho potenciálním členům e-mailem jako součást „informačního balíčku“.
- Umístěte materiál na vašem webu nebo sdílejte na sociálních sítích.
- Vytiskněte ho a rozdávejte tam, kde hledáte nové členy (např. informační schůzka).
- Používejte ho při prvním setkání s novými členy.

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- infografika „Aktéři KPZ“
- krátký animovaný film Zapoj se do KPZ: <https://youtu.be/LZLe5dNfVo8>
- video “Odběratelé a zemědělci tvoří komunitu”: <https://youtu.be/lzuhWDorud0>
- video “Odběrné místo a sezónnost”: <https://youtu.be/TfnzdAtfJGo>
- video “Kdo jsou lidé v KPZ”? <https://youtu.be/ijAqrCuw3mE>

Videa v angličtině

- video „CSAct! Duties”: <https://www.youtube.com/watch?v=7-mKpOBny9c>
- video “Food Citizens - vědomí spotřebitelé mění svět potravin” (české titulky) <https://youtu.be/CFYrEPtmAMc>



1.1.5. Komunikace (Na koho se v KPZ obrátit?)

Účel informačního materiálu

- Pomáhá novým členům zorientovat se v tom, s kým diskutovat jaké otázky a jaké komunikační kanály používat v různých situacích.
- Vysvětluje důležitost komunikace v KPZ.
- Podněcuje členy k tomu, aby se ptali a komunikovali.

Kdy ho používat

- Na začátku sezóny pro nové i stávající členy.

Jak ho používat

- Rozesílejte ho členům e-mailem například jako součást vašeho newsletteru.
- Používejte ho také při prvním setkání s novými členy.
- Na prvním setkání využijte rovněž infografiku „Můj kontrolní seznam“ a pomozte novým členům seznam projít.

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- infografika „Můj kontrolní seznam“

v angličtině

- webinář Food & More č. 1 – „How to Keep Members committed“
<https://www.youtube.com/watch?v=sGl7FoabuTE&t=14s>



Jak pracovat se zkušenějšími členy

Ve vaší komunitě budou i členové, kteří chápou základní principy KPZ, ale zatím nepronikli více do hloubky a nejsou tak aktivní či angažovaní.

Než se na následujících stránkách seznámíte s materiály vytvořenými speciálně pro tuto skupinu, zde je několik doporučení, jak s pokročilejšími členy pracovat a prohlubovat jejich vědomosti o KPZ.

- Když **své členy lépe poznáte**, budete vědět, jaké jsou jejich potřeby a motivace. Díky tomu jim budete lépe rozumět a budete vědět, o jaké vědomosti a dovednosti mohou komunitu obohatit a jak je zapojit (IT specialista může například pomoci s internetovými stránkami, právník zase s právními otázkami, kuchař s recepty apod.).
- Zkuste je zapojit **do realizace konkrétních úkolů**, které jim budou blízké, kde mohou uplatnit své schopnosti a sami se učit. Může to být pomoc při výdeji, ale i komunikaci, propagaci, administrativních činnostech, podpora při pořádání komunitní akce, sdílení receptů a podobně.
- Zvěte je na návštěvy farmy a také na zakončení či přípravu sezóny, kdy sezónu vyhodnocujete a plánujete.
- Velmi užitečné je také dát členům možnost setkávat se a navzájem se poznat. Uspořádejte osobní setkání spojené například s výdejem podílů, kde mohou členové nabídnout ostatním nějakou aktivitu, potkávat se a užít si to, že jsou spolu.
- Mějte na vědomí, že ne všichni budou schopni pomáhat nebo dobrovolničit (a je to tak v pořádku).
- Můžete vypracovat seznam úkolů pro dobrovolníky, případně někoho požádat, aby dobrovolníky koordinoval.
- Při snaze o zapojení členů je důležité také načasování a způsob, jakým tuto příležitost prezentujete.
- Zkuste brát v úvahu, že dobrovolnická práce je něco, co většina z nás dokáže dělat pouze po určitou dobu. Dbejte tedy na to, abyste úkoly přidělovali pravidelně (každý rok) a rozčlenili je tak, aby toho na jednoho dobrovolníka nebylo příliš. Je důležité, aby měl každý angažovaný člen po omezenou dobu konkrétní klíčovou misi.
- Myslete také na to, že budování komunity je pomalý proces. Buďte trpěliví!

Užitečné zdroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- webinář "Zapoj se do KPZ" - komplexně o tématu KPZ od principů až k praxi : https://youtu.be/k1X_R1MzFsY

v angličtině

- webinář Food & More č.1 – „How to Keep Members committed“ <https://www.youtube.com/watch?v=sGl7FoabuTE>
- „CSAct! How to organize a farm visit“: <https://www.youtube.com/watch?v=20NQLYmHDwU>

1.1.6. Cena podílu (Za co v KPZ platíme?)

Účel informačního materiálu

- Vysvětluje, co je součástí ceny podílu v KPZ.
- Vysvětluje, že členové dostávají mnohem víc než jen potraviny.
- Vysvětluje, že cena podílu by měla být férová vůči zemědělcům i podílníkům.

Kdy ho používat

- Před začátkem sezóny, když jednáte o ceně podílu nebo o rozpočtu.
- V průběhu sezóny, kdy potřebujete členům připomenout, že KPZ je víc než nákup.

Jak ho používat?

- Rozesílejte ho členům e-mailem jako součást newsletteru vaší komunity.
- Umístěte materiál na vašem webu nebo sdílejte na sociálních sítích.
- Ve své prezentaci nebo při komunikaci používejte také infografiku „Náklady“.
- Používejte ho na setkáních kde projednáváte rozpočet a cenu. Nebo při zahájení sezóny a tam, kde potřebujete připomenout, že KPZ je víc než nákup.

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- infografika „Náklady“
- Příručka vzdělávacího programu Solid Base ke stažení v knihovně na webu kpzinfo.cz
- online aplikace SolidBase <https://app.solidbase.info>
- kalkulačka úrody: <https://kpzinfo.cz/farmer/kalkulacka-urody>

v angličtině

- video „CSAct! Finances“ („Finance“) <https://www.youtube.com/watch?v=bPCp5tkaB0s>
- filmový dokument “Valuing the work of farmers: building solidarity in our communities”: <https://youtu.be/5mKjggqKBdg>



1.1.7. Solidarita v KPZ (Jak se projevuje v praxi?)

Účel informačního materiálu

- Vysvětluje, že solidarita je jedním ze základních principů KPZ.
- Vysvětluje, co tento princip může znamenat v praxi.
- Ukazuje příklady uplatnění solidarity v konkrétních KPZ.

Kdy ho používat

- Na začátku sezóny nebo kdykoli během ní, když chcete členům tento důležitý princip připomenout.

Jak ho používat

- Rozesílejte ho členům e-mailem jako součást newsletteru vaší komunity.
- Umístěte materiál na vašem webu nebo sdílejte na sociálních sítích.

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- infografika „Podpora místních zemědělců“

v angličtině

- webinář Food & More „How Best to Support your Farmer and Build Stronger Food communities“: <https://www.youtube.com/watch?v=rYLhT05Xxs&t=7s>
- dokument „Enacting Resilience: the Response of Local Solidarity-based Partnerships for Agroecology to the Covid-19 Crisis“ <https://urgenci.net/wp-content/uploads/2021/01/Urgenci-rapport-Enacting-ResilienceFINAL-FINAL.pdf>
- filmový dokument “Valuing the work of farmers: building solidarity in our communities”: <https://youtu.be/5mKjggqKBdg>



1.1.8. Vždy existuje řešení! (S kým a jak mluvit v KPZ o svých potřebách)

Účel informačního materiálu

- Vysvětluje, že KPZ je partnerství, v němž mají členové přímý, osobní kontakt se zemědělcem a pokud se v rámci KPZ potýkají s obtížnými situacemi a nedorozuměním, měli by o nich komunikovat.
- Uvádí příklady potenciálních výzev, komplikovaných situací a jejich řešení.

Kdy ho používat

- Na začátku sezóny, abyste členům připomněli, s kým, co a jak komunikovat.
- Můžete ho využít i tehdy, když nastane obtížná situace či nedorozumění.

Jak ho používat

- Rozesílejte ho členům e-mailem jako součást newsletteru vaší komunity.
- Umístěte materiál na vašem webu nebo sdílejte na sociálních sítích.

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- infografika „Společně to dokážeme“



1.1.9. Pomáhat je radost! (Jak se stát dobrovolníkem v KPZ?)

Účel informačního materiálu

- Vysvětluje, k čemu je dobrovolničení dobré, jak podpoří zemědělce či koordinátory, ale i jaký přínos má pro samotného dobrovolníka.
- Vysvětluje, že dobrovolničení neznámá nutně práci na farmě nebo pomoc při výdeji podílů, ale že existuje spousta dalších způsobů, jak se mohou členové zapojit a podpořit rozvoj své komunity.
- Nabízí členům tipy, pokud s dobrovolničením zatím nemají zkušenosti.

Kdy ho používat

- Když plánujete úkoly pro dobrovolníky na další sezónu.
- Pokud se členové chtějí zapojit a ještě s tím nemají zkušenost.
- Před návštěvou farmy nebo jinými dobrovolnickými aktivitami, do kterých byste členy rádi zapojili jako dobrovolníky.

Jak ho používat

- Rozesílejte ho členům e-mailem jako součást newsletteru vaší komunity.
- Umístěte materiál na vašem webu nebo sdílejte na sociálních sítích.
- Vytisknutý ho vyvěste na výdejním místě.

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- infografika „Staňte se superhrdiny“
- Jak v potravinové komunitě uplatnit své superschopnosti? <https://youtu.be/incqWgl8HNO>

v angličtině

- video „CSAct! Farm Visit“: <https://www.youtube.com/watch?v=20NQLYmHDwU&t=73s>
- How to Support Food Communities? <https://www.youtube.com/watch?v=3qgp3O2nw3Q>



1.1.10. Potravinové komunity (Znáte rozdíly mezi různými modely?)

Účel informačního materiálu

- Vysvětluje členům, že existují různé typy potravinových komunit.
- Vysvětluje, v čem se podobají, v čem se liší a jaké jsou jejich hlavní znaky.
- Vysvětluje členům, že podobné krátké dodavatelské řetězce mohou kombinovat a získávat tak potraviny z různých zdrojů nejen prostřednictvím KPZ.

Kdy ho používat

- Když potřebujete vysvětlit principy potravinových komunit a úlohu, jakou hrají při vytváření pestrého a odolného potravinového systému.
- Když chcete rozšířit povědomí členů o pestrosti potravinových komunit.
- Na začátku sezóny, když chcete zdůraznit, v čem je model KPZ specifický.

Jak ho používat

- Rozesílejte ho členům e-mailem například jako součást vašeho newsletteru.
- Prezentujte místní potravinové komunity a KPZ na komunitní akci v místě, kde žijete. Můžete motivovat další zájemce k připojení do vaší KPZ nebo vytvoření vlastní.
- Umístěte informační materiál na vašem webu nebo sdílejte na sociálních sítích.

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- infografika „Blízko k zemědělci“
- video “Food Citizens - vědomí spotřebitelé mění svět potravin”
<https://youtu.be/CFYrEPtmAMc>
- webinář “Jak na spolkové obchody”: <https://youtu.be/iMo2sljEBps>
- záznam přednášky “Nové spotřebitelství v Německu”: <https://youtu.be/BcWDtjCb7gg>
- webinář “Jak na společné objednávky v potravinových komunitách”:
<https://youtu.be/n3oywvWGxME>

v angličtině

- video CSAct! o lokálních, na solidaritě založených partnerstvích pro agroekologii (LSPA)
<https://www.youtube.com/watch?v=KaazZtN-1qM>
- video “Food Citizens - vědomí spotřebitelé mění svět potravin” (české titulky)
<https://youtu.be/CFYrEPtmAMc>



1.1.11. Zpětná vazba (Jak pomáhá rozvíjet komunitu?)

Účel informačního materiálu

- Vysvětluje členům význam zpětné vazby pro zdravý rozvoj komunity.
- Vysvětluje členům, že vyplněním dotazníku nebo účastí na setkání, kde se diskutuje o průběhu sezóny, mohou ovlivnit procesy v KPZ.

Kdy ho používat

- Když chcete více zapojit členy do dění a rozhodování a zvýšit jejich povědomí o modelu KPZ.
- Když potřebujete podporu členů pro přijetí nějakého rozhodnutí nebo zlepšení fungování vaší komunity.

Jak ho používat

- Rozesílejte ho členům e-mailem například jako součást vašeho newsletteru.
- Umístěte informační materiál na vašem webu nebo sdílejte na sociálních sítích.
- Vytiskněte ho a umístěte na výdejním místě.

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- infografika „Zpětná vazba“
- Příručka vzdělávacího programu Solid Base (kapitola 4 - Participativní a inkluzivní techniky) ke stažení v knihovně na webu kpzinfo.cz



Jak pracovat se super zkušenými členy - spoluvůrci komunity

Může se stát, že zkušenější a dlouholetí členové vaší komunity rozumí dobře principům vaší KPZ, patří mezi ty aktivnější členy, ale chybí jim hlubší poznatky o širším kontextu KPZ hnutí. Mají možná potenciál převzít více zodpovědnosti, stát se součástí koordinačního týmu a spoluvůrci komunity.

Zde je několik doporučení, jak se zkušenými členy pracovat a prohlubovat jejich vědomosti o KPZ.

- Ukažte členům, že KPZ není jen vaše vlastní komunita, ale hnutí, které se rozvíjí po celém světě včetně České Republiky. Seznamte členy s příklady dalších fungujících komunit.
- Ukažte význam síťování a spolupráce mezi komunitami na národní i mezinárodní úrovni.
- Zvědomte ve vaší komunitě, že v České republice existuje národní síť místních potravinových komunit - KPZkoALICE, která je prostorem pro spolupráci všech aktérů KPZ a podporuje fungování existujících i vznik nových KPZ.
- Přizvěte je, ať se zapojí do koordinačního týmu. Myslete také na to, že budování komunity je pomalý proces. **Buďte trpěliví!**

Užitečné materiály

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- webinář "Jak koordinovat KPZ v praxi" (sdílení zkušeností KPZ Mezi domy a KPZ Smetanka): https://youtu.be/m_uel50iMWc
- webinář "Jak připravit KPZ na sezónu" (sdílení zkušeností KPZ Pikovice a KPZ Třináctka): https://youtu.be/tTV_WDCSWvQ
- webinář "Jak koordinovat KPZ v praxi" (sdílení zkušeností KPZ Mezi domy a KPZ Smetanka): https://youtu.be/m_uel50iMWc
- webinář "Jak připravit KPZ na sezónu" (sdílení zkušeností KPZ Pikovice a KPZ Třináctka): https://youtu.be/tTV_WDCSWvQ
- webinář "KPZ v praxi - Svobodný statek na soutoku": <https://youtu.be/KLMT1XmDJI8>
- webinář "KPZ v praxi - Komunitní zahrada KomPot": <https://youtu.be/p2ZYhtDd4OQ>
- webinář "Lokální systémy záruky kvality PGS": <https://youtu.be/oEOnyQRlj7s>
- webinář "Jak na spolkové obchody": <https://youtu.be/iMo2sljEBps>
- záznam přednášky "Nové spotřebitelství v Německu": <https://youtu.be/BcWDtjCb7gg>
- záznam semináře "Jak začít KPZ z pohledu zemědělce": <https://youtu.be/BcWDtjCb7gg>
- webinář "Jak na společné objednávky v potravinových komunitách": <https://youtu.be/n3oywvWGxME>
- webinář "Agroekologie - cesta k transformaci potravinového systému": <https://youtu.be/1dTQYbRXuio>

v angličtině

- webinář Food & More č. 1 – „How to keep CSA members committed?“ („Jak podpořit angažovanost členů KPZ?“) <https://www.youtube.com/watch?v=sGI7FoabuTE>
- video „CSAct! How to organize a farm visit“ („Jak uspořádat návštěvu farmy“) <https://www.youtube.com/watch?v=20NQLYmHDwU>
- webinář "More Networks and Mentors for stronger CSA Networks" <https://youtu.be/P4KznzaW1iU>
- záznam webináře: "How to Make Your CSA Farm Financially Sustainable" <https://youtu.be/dVpBrH9FRFO>

1.1.12. KPZ v České republice (Kolik je u nás KPZ nadšenců?)

Účel informačního materiálu

- Vysvětluje členům, že v Evropě i České republice je mnoho iniciativ KPZ.
- Seznamuje členy s mezinárodní sítí URGENCI.
- Seznamuje s historickým vývojem KPZ u nás a informuje o tom, kde hledat informace o dalších komunitách.

Kdy ho používat

- Když chcete rozšířit členům jejich vnímání KPZ v širším kontextu národní a mezinárodní rovně.
- Pokud chcete v komunitě zvědomit význam síťování a spolupráce mezi komunitami.
- Pokud si myslíte, že by se vaše komunita a vaši členové mohli zapojit do KPZkoALICE - národní sítě KPZ v ČR.

Jak ho používat

- Rozesílejte ho členům e-mailem například jako součást vašeho newsletteru.
- Umístěte informační materiál na vašem webu nebo sdílejte na sociálních sítích.
- Vytiskněte ho a umístěte na výdejním místě.
- Zorganizujte setkání a diskusi k možnosti zapojení do národní sítě KPZkoALICE.

Související nástroje

- Průvodce potravinovými komunitami <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- infografika „Mapa evropských KPZ“
- Zpráva z průzkumu: Komunitou podporované zemědělství v Evropě (2015) na webu kpzinfo.cz
- Lásky ke krajině porouchá žaludkem: <https://laskakekrajine.tumblr.com>
- článek „Jak pěstovat jídlo pro komunitu“: <https://kpzinfo.cz/zpravy-z-kpz/jak-pestovat-jidlo-pro-kpz>
- článek „Ekofarma Šelongo - tvoříme svět postavený na důvěře“ <https://kpzinfo.cz/zpravy-z-kpz/ekofarma-selongo-tvorime-svet-postaveny-na-duvere>
- článek „Zemědělci pospolu s odběrateli“ <https://kpzinfo.cz/zpravy-z-kpz/zemedelci-pospolu-s-odberateli>
- článek „Možná cesta pro začínající zemědělce“ <https://kpzinfo.cz/zpravy-z-kpz/kpz-mozna-cesta-i-pro-zacinajici-zemedelce>
- webové stránky národní KPZ sítě v ČR - KPZkoALICE <https://kpzinfo.cz>
- webové stránky Asociace AMPI <https://www.asociaceampi.cz>
- youtube kanál Asociace AMPI <https://www.youtube.com/channel/UClrU9ecpy9Jd6nN-JK1VYfg>

v angličtině

- webinář Food & More č. 3: „More Networks and Mentors for stronger CSA Networks“ <https://www.youtube.com/watch?v=P4KznzaW1iU&t=6s>
- dokument „Enacting Resilience: the Response of Local Solidarity-based Partnerships for Agroecology to the Covid-19 Crisis“ <https://urgenci.net/wp-content/uploads/2021/01/Urgenci-rapport-Enacting-ResilienceFINAL-FINAL.pdf>
- dokument „Financial sustainability of Community Supported Agriculture and other Solidarity-based Food Systems in Europe“ (2019) <https://kpzinfo.cz/wp-content/uploads/2020/04/booklet31082018final.pdf>
- youtube kanál URGENCI TV <https://www.youtube.com/channel/UC5cw-HSJtdR0mJB4z4jiRxA>
- URGENCI platforma: <https://urgenci.net>, <https://hub.urgenci.net>

1.1.13. KPZkoALICE (Pojďme spojit síly a hledat synergie!)

Účel informačního materiálu

- Seznámit členy s národní sítí - KPZkoALICE a vysvětlit jim, jaké jsou její aktivity a jak podporuje rozvoj KPZ u nás.
- Podnítit zapojení vlastní komunity i jednotlivých členů do KPZkoALICE.

Kdy ho používat

- Když chcete více angažovat členy a zvýšit jejich povědomí o sítích KPZ.
- Pokud si myslíte, že by se vaše komunita a vaši členové mohli zapojit do KPZkoALICE - národní sítě KPZ v ČR.

Jak ho používat

- Rozesílejte ho členům e-mailem například jako součást vašeho newsletteru.
- Umístěte informační materiál na vašem webu nebo sdílejte na sociálních sítích.
- Vytiskněte ho a umístěte na výdejním místě.
- Zorganizujte setkání a diskusi k možnosti zapojení do národní sítě KPZkoALICE.

Související nástroje:

- infografika „KPZkoALICE“
- webinář “Co se urodilo v KPZkoALICI 2021” https://youtu.be/O_WaTrW0yzw
- webové stránky národní KPZ sítě v ČR - KPZkoALICE <https://kpzinfo.cz>
- webové stránky Asociace AMPI <https://www.asociaceampi.cz>
- youtube kanál Asociace AMPI <https://www.youtube.com/channel/UClrU9ecpy9Jd6nN-JK1VYfg>



1.2. KRÁTKÉ FILMY

1.2.1. Food Citizens: vědomí spotřebitelé mění svět potravin

- Odkaz: <https://youtu.be/CFYrEPtmAMc>
- Video v anglickém jazyce s českými titulky.
- Jeho cílem je vysvětlit členům jejich dopad na přírodu, zemědělce, vlastní zdraví i společnost. "Food citizen" je toži více než vědomý spotřebitel. Je to aktivní občan, který vnímá vlastní dopad na krajinu a společnost. A díky tomu volí skutečné jídlo pocházející například z KPZ.
- Video můžete využít při setkáních, rozeslat ho členům e-mailem nebo ho sdílet na sociálních sítích a webu vaší komunity.

1.2.2. Jak v potravinové komunitě uplatnit své superschopnosti?

- Odkaz: <https://youtu.be/incqWgl8HNO>
- Video v cizím jazyce s českými titulky.
- Cílem videa je motivovat členy k aktivnímu zapojení do KPZ. Ukazuje, jak se mohou členové stát dobrovolníky ve své komunitě, podpořit její rozvoj, svého zemědělce a obohatit i sebe.
- Video vysvětluje, že vedle práce na farmě a pomoci při výdeji existuje mnoho dalších způsobů, jak může člen podpořit svou komunitu dobrovolnou prací.
- Video můžete využít při setkáních, rozeslat ho členům e-mailem nebo ho sdílet na sociálních sítích a webu vaší komunity.

1.2.3. Kdo jsou lidé v KPZ?

- Odkaz: <https://youtu.be/ijAqrCuw3mE>
- Video představuje svět potravinových komunit přímo z perspektivy jejich členů. Kdo jsou tito lidé, novodobí "food citizens"? Co pro ně znamená být součástí KPZ? Video natočené s podílníky z KPZ Modřany ukazuje, jak pestří jsou lidé zapojení v KPZ a jaké jsou jejich motivace.
- Video můžete využít při setkáních, rozeslat ho členům e-mailem nebo ho sdílet na sociálních sítích a webu vaší komunity.



1.3. PREZENTACE

Šablony powerpointových prezentací pro 3 témata. Prezentace můžete využít jako základ a upravit je podle svých potřeb. Představit svou vlastní komunitu a její principy i pravidla.

1.3.1. Roční cyklus v KPZ

- Prezentace je založena na stejnojmenném informačním materiálu (kapitola 1.1.2 této příručky), ve kterém je v 11 krocích vysvětleno celkové fungování KPZ během sezóny.
- Prezentace členům pomáhá pochopit, jak se v KPZ plánuje sezóna, jaké jsou důležité kroky a milníky během sezóny a jak KPZ funguje.
- Prezentaci můžete rozeslat novým nebo potenciálním členům nebo ji projít na informačním setkání pro nové členy.

1.3.2. Co je to komunitou podporované zemědělství?

- Prezentace obsahuje základní informace o modelu KPZ, jako je jeho definice, aktéři a specifika.
- Vysvětluje principy sezónnosti a komunikace v KPZ.
- Prezentaci můžete rozeslat novým nebo potenciálním členům nebo ji projít na informačním setkání pro nové členy.

1.3.3. KPZ sítě. Spojme síly a hledejme synergie.

- Prezentace je určena zejména zkušenějším členům.
- Seznamuje s historií iniciativ KPZ u nás i v Evropě.
- Seznamuje s mezinárodní sítí URGENCI a národní KPZ sítí v České republice - KPZkoALICE.
- Můžete ji rozeslat členům vaší komunity nebo prezentovat na společném setkání.
- V případě, že chcete seznámit členy vaší komunity se záměrem KPZkoALICE a uvažujete o zapojení do národní sítě, můžete požádat o podporu také tým KPZkoALICE. Kontakty na nás najdete na webu kpzinfo.cz.

2. ZÍSKÁVÁNÍ A ZAPOJOVÁNÍ NOVÝCH ČLENŮ

2.1. Proč hledat nové členy

Oslovení nových členů je důležitým krokem na začátku každé sezóny. Pro vašeho zemědělce může být časově náročný a jistě vám bude velmi vděčný, pokud mu s tímto úkolem pomůžete. Zároveň je velice důležité oslovit a angažovat členy, kteří s modelem KPZ souzní. Je potřeba si celý proces dobře naplánovat.

Vhodné je uspořádat před začátkem sezóny informační schůzku, ideálně osobní setkání, ale můžete využít i online formu. Je to příležitost, kde se potenciální členové mohou setkat se zemědělcem a dalšími členy, principy KPZ i fungováním konkrétní komunity. V mnoha KPZ se noví členové mohou přidat až poté, co se setkají se zemědělcem nebo navštíví farmu. U jiných KPZ je podmínkou členství účast na informační schůzce.

2.2. Jak propagovat informační setkání

- Pokud máte seznam zájemců, oslovte v první řadě je.
- Pokud seznam zájemců nemáte, můžete se zaměřit na oslovení potenciálních členů prostřednictvím různých komunikačních kanálů, a to jak online, tak offline.
 - Vytvořte příspěvek na vašich sociálních sítích a webu. Sdílejte příspěvek na sociálních sítích do skupin ve vašem okolí, které mohou mít o téma zájem (komunitní zahrady, místní iniciativy...)
 - Ze zkušeností nejlépe funguje osobní doporučení. Požádejte členy vaší komunity, ať pozvou do KPZ své vlastní přátele a sdílí pozvánku emailem i prostřednictvím sociálních sítí.
 - Přidejte se do uzavřené skupiny KPZkoALICE na facebooku a požádejte ostatní o sdílení vašeho příspěvku.
 - Požádejte tým KPZkoALICE o podporu s propagací např. formou sdílení vašeho příspěvku ve Zpravodaji a sociálních sítích.
 - Vytvořte letáky a umístěte je tam, kde osloví potenciální členy, například na místních alternativních školách, v mateřských skupinách, místním obchodě se zdravou výživou, komunitním prostoru, nástěnce místního úřadu apod.
 - O akci můžete informovat také prostřednictvím místního rozhlasu nebo novin.

2.3. Co by mělo na setkání zaznít

Cílem není získat co nejvíce členů za každou cenu, ale získat ty správné, kteří souzní s principy KPZ i vaší vlastní komunity. Je důležité vysvětlit dobře principy KPZ, ale i praktickou rovinu fungování. Upozornit na výzvy, které KPZ pro podílíky může znamenat. Lidé by se měli dozvědět všechny potřebné informace a zároveň zažít příjemné a zajímavé setkání. Okusit komunitu. Být vtaženi do příběhu a mít chuť stát se jeho součástí.

Co by mělo zaznít:

- vysvětlit koncept a principy KPZ
- představit komunitu, její hodnoty, vizi, aktivity
- představit koordinační tým a jádro komunity
- představit zemědělce a farmu (ideální je, když jsou přítomni a představí se sami)
- vysvětlit co to znamená sezónnost a co čekat během sezóny

- jak, kde a kdy probíhá odběr podílů
- cena podílu a platební podmínky
- jak probíhá komunikace uvnitř komunity
- co se očekává od členů, jak se mohou zapojit v aktivitách komunity a co mohou sami přinést

2.4. Doporučení

- Pozvěte zkušené členy, aby zájemcům odpovídali na otázky a sdíleli své vlastní zkušenosti.
- Je-li to možné, uspořádejte setkání s podílníky na farmě, aby zájemci viděli, odkud produkty pocházejí a měli tak k farmě blíž.
- Uspořádejte setkání na příjemném místě, což pomůže vytvořit přátelskou atmosféru.
- Požádejte členy, ať přinesou něco dobrého na společný stůl. Jídlo spojuje.
- Požádejte stávající členy, aby o svých zkušenostech mluvili se svými přáteli a známými a přizvali podobně naladěné přátele na informační schůzku. Osobní doporučení většinou funguje nejlépe.
- Během sezóny můžete vést seznam zájemců, takže když se naskytne možnost se přidat, můžete oslovit nejprve zájemce z poradníku. Můžete jim také během roku průběžně posílat informace a pozvat je například na letní výdej podílů.
- Pokud s KPZ teprve začínáte, chcete komunitu teprve založit, můžete přizvat na schůzku s budoucími podílníky zástupce z již fungujících KPZ. Můžete je oslovit prostřednictvím sítě KPZkoALICE.
- KPZkoALICE vám může poskytnout také informační materiály jako letáky a plakáty. Řadu materiálů najdete na webu kpzinfo.cz ke stažení zdarma.

3. PRÁCE SE SKUPINAMI

Jak pořádat a vést setkání

Setkání mají v komunitě klíčový význam pro každodenní i strategické rozhodovací procesy. Členové komunity by měli dostávat informace, vyjadřovat své názory, brát na sebe odpovědnost a rozhodovat o společných otázkách. Bez pomoci profesionálního facilitátora však nemusí být vždy snadné držet se programu, ukočírovat diskusi ve skupině a členy, kteří si berou příliš mnoho prostoru, vyslechnout všechny přítomné nebo zakončit setkání včas.

Má-li skupina fungovat dlouhodobě, je nezbytné naučit se facilitovat efektivní setkání a aktivně se jich účastnit. Facilitace v podstatě znamená pomáhat skupině inkluzivně a participativně postupovat vpřed.

3.1. Příprava setkání

- **Určete místo a čas konání**
Zvolte čas, kdy se většina pozvaných může dostavit, například za pomoci [Doodle](#). Místo konání by mělo pojmut celou skupinu a ideálně by mělo být snadno dostupné.
- **Připravte program**
Je důležité mít na setkání připravený dobře strukturovaný program. Při jeho přípravě můžete využít následující doporučení:
 - Předem si odsouhlaste cíle.
 - Odhadněte čas potřebný na každou položku programu.
 - Určete si priority.
 - Rozhodněte se, zda budete všechno diskutovat ve velké skupině, nebo zda je potřeba pracovat i v menších skupinkách.
 - Určete pořadí témat – obtížnější témata je snazší projednávat až poté, co se skupina rozehrje.
 - Zařaďte na program úvod a zahřívací aktivity.
 - Myslete na dobré uzavření setkání.
 - Nezapomeňte naplánovat přestávky, zejména pokud bude setkání delší než 90 minut.
- **Myslete na technické zabezpečení**
Mějte na paměti fyzické podmínky, jako je teplota, kvalita vzduchu nebo aby bylo dobře vidět a slyšet. Připravte místa k sezení a potřebné materiály, např. pera, flipcharty, prezentace atd.
- **Rozdělte si role**
Úspěšné setkání s sebou nese spoustu práce, a proto je dobré si úkoly rozdělit. Na facilitaci se například mohou podílet dva lidé, třetí může vítat příchozí a mít na starosti přestávky na kávu. Někdo jiný může mít na zodpovědnost zápis apod.
- **Pozvěte členy**
Všechny informujte o čase, místě a programu setkání. Je-li třeba, rozešlete i přípravné materiály.
- **Připravte se**
Připomeňte si klíčové informace o účastnících a programu. Co je cílem setkání? Proč se ho lidé účastní? Co je na programu a proč?

3.2. Facilitace setkání

- **Přivítání a úvod**
Vítejte postupně všechny příchozí. Představte se a vyzvěte přítomné, aby se představili navzájem, pokud se neznají nebo jsou noví.
- **Vysvětlete pravidla a role**
Vysvětlete časový rámec, téma, cíle setkání, rozhodovací proces, kdo je za co zodpovědný. Domluvte si se skupinou, jaké chování je a není na setkání přijatelné. Předložte navrhovaný program, zeptejte se na připomínky a program případně upravte. Na každou položku programu vyčleňte nějaký čas a stanovte si realistický čas pro zakončení setkání.
- **Projděte si program**
Zajistěte, aby na program všichni viděli – vystavte ho na velkém papíře nebo na obrazovce a mějte ho připravený také vytištěný, abyste ho mohli rozdat zájemcům.
- **Podporujte diskuzi a účast**
Regulujte průběh diskuze tím, že budete diskutujícím dávat slovo ve správném pořadí, což bývá v tom pořadí, v jakém se přihlásili. Někdy je dobré požádat upovídanější diskutující, aby dali prostor k vyjádření i ostatním. Pomozte všem k účasti, například takto:
 - Podpořte ty, kteří příliš nemluví.
 - Zastavte ty, kteří mluví příliš dlouho.
 - Nedovoľte, aby někdo diskuzi opanoval.
- **Sledujte atmosféru ve skupině a měňte dynamiku**
Během setkání sledujte celkovou atmosféru ve skupině (úroveň energie, zájem o téma, zda se daří naplňovat cíle, zda je struktura vhodná, např. práce ve velké skupině či menších skupinách, a jak jste na tom s časem).
- **Je-li třeba, měňte během setkání dynamiku**
Do programu začleňujte kratší, zábavné prvky, oznámení a přestávky, aby si účastníci odpočinuli od náročnějších témat. V napjatých či únavných situacích zkuste použít humor, afirmace, hry, ticho, přestávku, aktivity vedoucí k přemístění účastníků apod.
- **Ukončete setkání**
Ukončete setkání včas. Pokud je třeba ho protáhnout, domluvte se se všemi přítomnými, zda souhlasí. Zajistěte, aby někdo pořídil zápis a co nejdříve ho všem rozeslal. Setkání náležitě uzavřete: proveďte shrnutí, připomeňte lidem, k čemu se do dalšího setkání zavázali, a nezapomeňte všem poděkovat za aktivní účast.
- **Vyhodnoťte setkání**
Vyhodnocování setkání pomáhá s jejich průběžným zlepšováním. Na konci každého bodu programu je dobré zeptat se skupiny, co se dařilo a co je potřeba zlepšit. Můžete se také sejít s ostatními organizátory po setkání a zhodnotit ho.

3.3. Práce se skupinami

- **Vytvořte bezpečné prostředí**

Když ve skupině vytvoříte bezpečné prostředí, budou moci účastníci dávat a přijímat podporu. Zde je několik užitečných nástrojů:

- Důvěřujte své vlastní moudrosti.
- Vytvářejte mezi účastníky harmonii.
- Zbavte se svých strachů, obav a předpojatostí.
- Naučte se přerušovat agresivní jednání nebo negativní kritiku a energii, která je pohání a zaměřit se konstruktivním směrem.

- **Naslouchejte druhým a správně reagujte**

- Naslouchejte pozorně a s respektem.
- Ten, kdo mluví, by měl cítit, že ho sledujete a chápete.
- Pokud se zdá, že se mluvčí zasekl v problému, nesnažte se ho vyřešit, ale raději se ho zeptejte, jakou v něm vidí příležitost k akci.

Abychom toto všechno dokázali, je důležité uvědomovat si své vlastní limity a obavy. Když jsme si jich vědomi, můžeme mít empatii s druhými. Pokud si jich vědomi nejsme, může to ovlivnit naši komunikaci s ostatními.

- **Soustředte se na řešení a mluve od srdce**

- Pokládejte otázky.
- Buďte sami sebou – přijímejte své emocionální reakce.
- Buďte trpěliví, jde o proces.
- Když se chystáte položit obtížnou otázku, nejdříve se zhluboka nadechněte a začněte tím, že řeknete, co cítíte. Mluvte o sobě a svých pocitech. Nehodnoťte ostatní.

- **Buďte sami k sobě laskaví**

Mějte na paměti, že řídit se výše uvedenými třemi body je těžší, než o nich jen mluvit. Buďte k sobě laskaví a pochvalte se, když se vám to podaří. Když to zrovna nejde, nevyčítejte si to.

Je také důležité poučit se ze svých zkušeností. Být všímavý a vracet se k reflexi svého vlastního jednání. Zkuste i v negativních zkušenostech to dobré. Požádat o zpětnou vazbu.

Další zdroje

- Příručka vzdělávacího programu Solid Base (kapitola 4 - Participativní a inkluzivní techniky) ke stažení v knihovně na webu kpzinfo.cz
- NVC Brno <https://nenasilnakomunikace.org>
- Nenásilný podcat <https://www.nenasilnypodcast.cz>
- (v angličtině) video CSAct! o nenásilné komunikaci <https://www.youtube.com/watch?v=QIX6ba9GOKM>

4. Food & More – ZDROJE

Program Food & More je určen vědomým spotřebitelům, kteří spolu s námi chtějí rozvíjet místní potravinové komunity.

Jak se zapojit?

- Prozkoumejte web národní sítě KPZkoALICE, kde najdete všechny materiály programu Food & More v českém jazyce a angličtině online spolu s dalšími užitečnými materiály. kpzinfo.cz
- Navštivte webové stránky Asociace AMPI, která zastřešuje rozvoj místních potravinových iniciativ a poskytuje zázemí KPZkoALICI www.asociaceampi.cz.
- Navštivte vzdělávací hub mezinárodní sítě URGENCI <https://hub.urgenci.net>
- Potřebujete více informací? Rádi byste se učili z praktických zkušeností a sdíleli ty vaše? **Zapojte se do KPZkoALICE** kpzinfo.cz
- Rádi byste svým přátelům vysvětlili, proč jsou potravinové komunity nejlepším zdrojem potravin? Využijte **Průvodce potravinovými komunitami** <https://bit.ly/tvuj-pruvodce-kpz>.
- Jděte ještě dál! Připojte se k webinářům, seminářům a setkáním, které pořádá KPZkoALICE. [Přihlašte se k odběru zpravodaje “Co klíčí v KPZkoALICI?”](#), aby vám neunikla žádná pozvánka.

Impressum

Tento materiál byl publikován v roce 2021 v rámci mezinárodního projektu Food & More financovaného Evropskou unií v rámci programu Erasmus+. Partnery programu jsou:

TVE, www.tudatosvasarlo.hu

AMPI, www.asociaceampi.cz

Fundacja EkoRozwoju (FER) fer.org.pl

URGENCI, www.urgenci.net

Autorka: Barbara Mayer

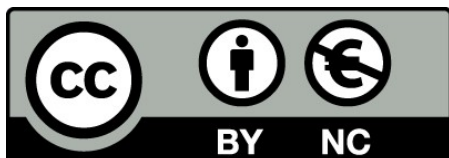
Spoluautorka: Zsófi Perényi

Projektový tým: Anikó Haraszti, Samson Hart, Šárka Krčílková, Nathalie Markiefka, Barbara Mayer, Wojtek Mejor, Monika Onyszkiewicz, Jocelyn Parot, Alena Wranowá

Překlad: Sabina Poláková

Není-li uvedeno jinak, jsou všechny obrázky obsažené v této publikaci majetkem partnerů projektu.

Tato publikace vychází pod licencí Creative commons:



Obsah publikace vyjadřuje pouze názory autorů a Evropská komise nenesse odpovědnost za případné využití informací v ní obsažených.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union