

# PRŮVODCE PRO LEKTORY FOOD&MORE



**URGENCI**

## Obsah

<b>Projekt Food&amp;More</b>	<b>3</b>
<b>O průvodci pro lektory</b>	<b>4</b>
<b>MODUL 1</b>	<b>5</b>
Seznamování / Prolomení ledů (Maďarsko)	5
Seznamování / Co je lež? (Maďarsko)	6
Představení KPZ farmy / Honba za pokladem (Maďarsko)	6
Kruhy dopadu (Maďarsko)	7
Co je potřeba k tomu, aby KPZ dobře fungovala? (Maďarsko)	8
SWOT analýza (Maďarsko)	9
Poznávání souvislostí na farmě, propojení v rámci komunity (Polsko)	11
Kruh snění / Dračí snění (Česko)	12
Hluboké naslouchání (Česko)	14
Co potřebuji, abych se cítil(a) jako součást komunity (Česko)	16
<b>MODUL 2</b>	<b>17</b>
Komunikační problémy, nedorozumění (Maďarsko)	17
Informační zdroje (Role a komunikační potřeby v KPZ) (Maďarsko)	19
Rozhodování (Maďarsko)	19
Význam inkluzivního rozhodování: konsent (Maďarsko)	20
Synergie, nástroj pro soustředěná setkání (Maďarsko)	23
Hluboká komunikace (Polsko)	24
Open Space (Česko)	25
<b>MODUL 3</b>	<b>27</b>
Role a úkoly/ Hra na loď (Maďarsko)	27
Já a moje hodnoty (Česko)	29
Prozkoumejte svou roli v potravinové komunitě (Česko)	31
Živý obraz: metoda k vyjádření aktuálního pocitu ve skupině (Česko)	32
Výstava umění – udržitelná vize a udržitelný lídr (Česko)	33
<b>Impressum</b>	<b>34</b>

## Projekt Food&More

Food&More je evropský projekt, na jehož vzniku se podílely čtyři organizace: koordinátor projektu Tudatos Vásárlók Egyesülete (Maďarsko), asociace AMPI (Česko), Fundacja EkoRozwoju (Polsko) a mezinárodní síť URGENCI. Naším cílem bylo podpořit vědomé spotřebitele, kteří dělají víc, než jen nakupují potraviny – podporují drobné agroekologické zemědělce, organizují potravinové komunity a podporují naše organizace.

Jedním z klíčových prvků projektu byl vzdělávací program Food&More. Cílem tréninku složeného ze tří modulů bylo ukázat, jak pomocí praktických metodik pro participativní rozhodování a plánování, komunikaci a spolupráci na úrovni komunity budovat silnější potravinové komunity. Vzdělávací program byl testován v Maďarsku, Česku a Polsku. Tento průvodce pro školitele shrnuje metody, které se během tréninků osvědčily.

Všechny nástroje a materiály vztahující se k projektu Food&More jsou k dispozici na webových stránkách sítě URGENCI, ale i všech partnerů projektu, tedy i na stránkách AMPI - KPZkoALICE. Připravili jsme také informační materiály, krátké filmy, prezentace pro vědomé spotřebitele, užitečné příručky pro organizátory potravinových komunit a také jsme otestovali online kurz. Chcete-li se o projektu dozvědět víc, navštivte uvedené webové stránky nebo e-learning hub.

URGENCI: [urgenci.net/resources](http://urgenci.net/resources), [hub.urgenci.net](http://hub.urgenci.net)

AMPI - KPZkoALICE: [www.kpzinfo.cz](http://www.kpzinfo.cz)



## O průvodci pro lektory

Všechny tři moduly programu Food&More byly testovány ve třech zemích: Maďarsku, Česku a Polsku. Ačkoli všichni zúčastnění partneři pracují s vědomými spotřebiteli potravin, zjistili jsme, že naše cílová skupina není stejná. Maďarská organizace TVE pracovala s jednou KPZ s cílem podpořit rozvoj jejich komunitní spolupráce. Česká asociace AMPI se zase zaměřila na hybatele místních potravinových komunit, kteří mají blízko ke vznikající české síti KPZ. A konečně polská organizace FER pracovala s ještě komplexnější skupinou: se všemi, kdo jsou v Polsku nějakým způsobem spojeni s vědomým přístupem k potravinám. Brzy se ukázalo, že tyto skupiny nelze oslovit stejnými metodami.



Rozhodli jsme se proto, že budeme flexibilní: organizace TVE uspořádala online akci „trénink pro školitele“, kde jsme se shodli na hlavních zásadách a klíčových tématech (participativní rozhodování a plánování, komunikace a spolupráce), ale strukturu školení už si jednotliví partneři vytvořili sami.

Z tohoto důvodu v tomto průvodci nenajdete podrobný plán jednotlivých modulů. Kapitoly představují spíše „paletu metod“, které lze libovolně využívat. Partneři projektu zde vysvětlují metody, které sami vyzkoušeli a které se jim nejvíce osvědčily. Pokud máte zájem o podrobné plány školení, obraťte se prosím na partnerské organizace Food&More, v České republice je to asociace AMPI.

## MODUL 1

První modul programu Food&More vychází ze zjištění evropského průzkumu projektu Solid Base,<sup>1</sup> že zásadním faktorem udržitelnosti potravinových komunit je řízení komunity a její dlouhodobé udržení.<sup>2</sup> První modul Food&More byl zaměřen na vzájemné seznámení účastníků (a hostitelské farmy), aby následná spolupráce dobře fungovala; dále na teoretická východiska vědomého přístupu k potravinám; na komunitní spolupráci a sebeanalýzu pro potravinové komunity.

Metody uvedené dále byly vybrány na základě testovacích školení uskutečněných ve třech partnerských zemích jako nejúspěšnější nebo nejúčinnější. Všechny uvedené aktivity se řídily participativní metodikou Food&More: byla uplatněna intenzivní účast jednotlivců, interaktivní práce ve skupinách, komunitní plánování a prezentace školitelů. Berte je prosím jako paletu metod, které jsou vám k dispozici.

### Seznamování / Prolomení ledů (Maďarsko)

#### Prolomení ledů a představení účastníků

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Účastníci se budou ve skupině cítit uvolněněji, pokud budou znát jména ostatních účastníků a pokud o nich budou něco vědět. I pro školitele pak bude snazší sledovat, na co se jednotliví účastníci zaměřují a jaké jsou jejich zájmy. Tím, že se účastníci představí, se s ostatními podělí o své zkušenosti, motivaci, přání, zájmy a očekávání.
- **METODA:** práce ve dvojicích
- **POPIS METODY:** Účastníci vytvoří dvojice, nejlépe s někým, koho nejméně znají. Každý má minutu na to, aby svému partnerovi řekl, jak se jmenuje a jaké má zkušenosti a očekávání. Školitel může účastníkům usnadnit začátek několika úvodními otázkami, aby se rozmluvili, jako např. „Odkud jste?“, „Jaké máte zkušenosti s KPZ?“ nebo „Co od školení očekáváte?“. Po tomto úvodu si dvojice mohou vybrat, zda se skupině představí navzájem, nebo zda se představí každý sám.
- **POMŮCKY:** papír, tužka – účastníci si mohou dělat poznámky do pracovního sešitu
- **DĚLKA:** 30 minut (podle počtu účastníků)
- **ZDROJE:** facilitační techniky na <http://www.seedsforchange.org.uk/tools>

<sup>1</sup> Projekt Erasmus+, jehož se účastnili někteří z partnerů Food&More: <https://urgenci.net/solid-base>

<sup>2</sup> Odkaz: <https://urgenci.net/wp-content/uploads/2019/11/Booklet31082018final.pdf>

## Seznamování / Co je lež? (Maďarsko)

### Prolomení ledů a představení účastníků

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Účastníci se možná do určité míry znají, ale tato aktivita přispěje k vytvoření atmosféry důvěry, sdílení a spolupráce, která je v tomto typu vzdělávání důležitá. Úkolem účastníků je uhodnout, které ze tří tvrzení, jimiž se každý z nich představí, je lež.
- **METODA:** vzájemné představování, skupinová aktivita
- **POPIS METODY:** Každý účastník nahlas pronese tři různé výroky o sobě, které se vztahují k významným momentům v jeho životě. Úkolem skupiny je uhodnout, který z nich není pravdivý. Můžeme účastníky vyzvat, aby zkusili vymyslet něco neobvyklého nebo vtipného. (Příklad z našeho školení: „Jednou jsem řídil ponorku.“) Postupně se takto představí všichni přítomní. Pokud je účastníků hodně, můžeme je rozdělit do dvou skupin.
- **POMŮCKY:** papír, tužka – účastníci si mohou dělat poznámky a používat pracovní sešit
- **DÉLKA:** 25 – 30 minut (podle počtu účastníků)
- **ZDROJE:** facilitační techniky na <http://www.seedsforchange.org.uk/tools>

## Představení KPZ farmy / Honba za pokladem (Maďarsko)

### Představení farmy a farmářů

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** V Maďarsku se školení Food&More konalo na KPZ farmě. Touto aktivitou jsme podpořili sebevzdělávací dovednosti účastníků školení. Namísto běžné prohlídky farmy s průvodcem se účastníci mohli seznámit s farmou na základě určitých instrukcí („Osobní a sociální dovednosti a dovednost se učit“). Vzhledem k tomu, že v centru pozornosti bylo také agroekologické zemědělství a koncept KPZ, přispěla tato aktivita ke zlepšení dovedností „environmentální a spotřebitelské povědomí“ a „učení se zdravému životu“.

Pokud se školení koná na farmě, můžeme uspořádat honbu za pokladem (interaktivní činnost v terénu). Po krátké prezentaci farmy/KPZ mohou účastníci objevovat farmu na vlastní pěst. Tato aktivita motivuje všechny účastníky k větší účasti, a to i ty, kteří prostředí farmy již znají.

- **METODA:** prezentace a skupinová aktivita

- **POPIS METODY:** Nejprve své hostitele (farmáře, organizátory KPZ) požádáme, aby nám představili farmu, na které se nacházíme. Je třeba sdělit skupině několik základních informací: kdy se tu začalo hospodařit / velikost farmy a způsoby hospodaření / základní informace o KPZ. Poté vytvoříme skupinky 3-4 lidí a dáme jim nějaký čas na to, aby na základě instrukcí prozkoumaly místo, kde se nacházíme. Všechny skupinky dostanou za úkol nasbírat nějaké rostliny, plodiny nebo jiné přírodniny v určitých barvách, např. skupina 1 zelené a žluté, skupina 2 zelené a červené, skupina 3 zelené a fialové a skupina 4 zelené a bílé. Účastníci dostanou čas na procházení farmy a sbírání těchto přírodnin, načež skupinky představí ostatním, co našly. Během tohoto představování může farmář(ka) přidat vysvětlení, proč je daná rostlina důležitá, jak ji pěstují atd. Až všechny skupinky ukážou ostatním své „poklady“, může následovat vytvoření instalace z nasbíraných přírodnin.
- **POMŮCKY:** plánek farmy (není nutné), pracovní sešit pro poznámky k prezentaci
- **DĚLKA:** 60 minut (15 minut úvod, 25 minut na prozkoumání farmy a 25 minut na sdílení nalezených „pokladů“).



### Kruhy dopadu (Maďarsko)

#### Zvyšování povědomí o dopadu vědomého přístupu v oblasti potravin

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Vědomí spotřebitelé nejenže nakupují potraviny od místních agroekologických zemědělců, ale dělají i něco „navíc“. Tato aktivita může přispět k tomu, aby si účastníci uvědomili, jaký je jejich dopad na různých úrovních. Tato

metoda rozvíjí následující dovednosti: „Občanské kompetence“, „Občanské, environmentální a spotřebitelské povědomí“.

Účastníci programu identifikují „kruhy“, jichž jsou součástí. Může se jednat o místní komunitu, národní hnutí nebo dokonce mezinárodní organizaci. Na všech úrovních mají nějaký dopad (environmentální, sociální nebo ekonomický). V rámci skupinové diskuse je pojmenují a podělí se o svůj pohled s ostatními.

- **METODA:** skupinová aktivita
- **POPIS METODY:** Pracujeme ve třech menších skupinách. Každá z nich dostane flipchartový papír s pěti nakreslenými kruhy. Požádáme účastníky, aby si představili, že jsou bodem uprostřed těchto kruhů, a pojmenovali vnější/větší kruhy (komunita KPZ, národní síť, mezinárodní síť KPZ atd.). Až je pojmenují, měli by o nich diskutovat a nějakým způsobem na kruzích vyznačit, jaký dopad má to, že jsou součástí kruhu (například komunity KPZ). Poté sdílíme výsledky v celé skupině a diskutujeme o zjištěních. Pokud účastníkům dělá potíže kruhy pojmenovat, mohou jim školitelé pomoci.
- **POMŮCKY:** flipcharty, fixy
- **DÉLKA:** 45 minut
- **ZDROJE:** krátký film vytvořený v rámci projektu Food&More: Vědomí spotřebitelé, ti, kteří mění svět potravin <https://youtu.be/CFYrEPtmAMc>

### Co je potřeba k tomu, aby KPZ dobře fungovala? (Maďarsko)

#### Analýza situace potravinové komunity

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Skupinová diskuse může pomoci přiblížit realitu představám a potřebám potravinové komunity. Na základě výčtu prvků dobře fungující potravinové komunity lze vytvořit seznam přání a mohou se objevit nevyřčené potřeby i problémy. Může se například ukázat, že členové by rádi měli více výdejních míst, ale zemědělci a organizátoři na to nemají kapacity a potřebovali by větší zapojení komunity i na tom jedieném výdejním místě, které už mají. Tuto metodu lze použít, když pracujete s jednou potravinovou komunitou.  
V Maďarsku byla metoda testována s jednou komunitou KPZ. Cílem této aktivity je, aby si všichni uvědomili, jak by měla dobře fungující potravinová komunita vypadat a co je důležité pro spokojenost členů, a také aby tuto otázku nahlédli z pohledu různých aktérů.
- **METODA:** práce ve skupinách a diskuse



- **POPIS METODY:** Účastníci opět pracují ve třech skupinách; skupiny můžeme přeskupit. Skupiny shromáždí informace o tom, jak z jejich pohledu vypadá „dobře fungující KPZ“ (1. skupina – členové, 2. skupina – zemědělci, 3. skupina – koordinátoři). Každá skupina se podělí o výsledky a zbylé dvě mohou poskytnout zpětnou vazbu a svůj pohled na věc. Pokud je mezi účastníky například příliš mnoho členů, mohou školitelé část z nich přesunout do skupiny zastupující jiného klíčového aktéra. Třetí možností je, že každá skupina uvede nápady pro několik aktérů. Na obrázku společně pracují farmář a člen, kteří vypisují nápady obou skupin.
- **Pomůcky:** flipcharty, fixy a pracovní sešit Food&More pro zapisování poznámek
- **DĚLKA:** 60 minut (práce ve skupině: 20 minut, sdílení: 30 minut)
- **ZDROJE:** brožura Zapoj se ke KPZ! - ke stažení na webu kpzinfo.cz



## SWOT analýza (Maďarsko)

### Sebeanalýza potravinové komunity

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Po prvním dni školení Food&More mohou být SWOT analýzy dobrým nástrojem pro syntézu a sebeanalýzu dané potravinové komunity. Výstupy společné diskuse lze využít i po skončení školení. Tato aktivita může být dobrým základem pro zlepšení dovednosti „Osobní, sociální a učební kompetence“ a

dovednosti rozvoje komunity/skupiny a zvládání konfliktů a pro schopnost dlouhodobého plánování.

SWOT analýza je užitečným nástrojem pro pochopení současné situace dané organizace nebo komunity. Tento nástroj strategického plánování se používá před plánováním nebo v případě, že je třeba učinit důležité rozhodnutí. „S“ znamená silné stránky, „W“ slabé stránky, „O“ příležitosti a „T“ hrozby.



- **METODA:** domácí úkol, práce ve skupině
- **POPIS METODY:** Před modulem č. 2 by účastníci měli uspořádat (offline nebo online) setkání, na kterém společně provedou SWOT analýzu vlastní komunity. Měly by být pozvány všechny zúčastněné strany (členové, farmáři, pracovníci, koordinátor/ka) a procesu může napomoci i facilitátor. Výsledek analýzy pak účastníci shrnou do tabulky. Ta bude sdílena na začátku druhého dne školení a může se použít při plánování nebo při řešení problémů. Tato metoda je dostatečně jednoduchá na to, aby ji komunity mohly používat samy. Při brainstormingu mohou pomoci čtyři návodné otázky:  
*SILNÉ STRÁNKY: Co v naší potravinové komunitě dobře funguje?*  
*SLABÉ STRÁNKY: Co potřebujeme zlepšit?*  
*MOŽNOSTI: Jaké příležitosti se nám otevírají?*  
*HROZBY: Jaká rizika naší KPZ hrozí?*

- **POMŮCKY:** flipchart, fixy a pracovní sešit Food&More
- **DĚLKA:** nejméně 30 minut
- **ZDROJE:** více o SWOT analýze: [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)

## Poznávání souvislostí na farmě, propojení v rámci komunity (Polsko)

### Vycházka

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Tento způsob vedení setkání vám umožní nahlédnout do širšího kontextu, v němž komunita funguje, a to doslova – můžete lépe poznat oblast, sousedství a okolní přírodu. A také obrazně – poznáte historii místa a vztahy, které spojují, nebo rozdělují. Požadované dovednosti průvodce: nejlépe místní člověk znalý terénu, schopný udržet rovnováhu mezi vyprávěním a ponecháním účastníků vycházky v tichu.

Tuto metodu je vhodné použít při celodenním nebo i vícedenním programu/návštěvě farmy. Pomáhá stmelit skupinu a stimuluje mozek a všechny smysly. Dobře naplánovaná procházka může pomoci najít řešení problému, který se ve skupině objeví, nebo jen najít pro komunitu lepší perspektivu (ohledně jejího rozvoje, rolí ve skupině, vnitřní motivace atd.).

- **METODA:** procházka po okolí
- **POPIS METODY:** Seznamte účastníky se smyslem procházky – půjde o poznávání okolí farmy? Nebo třeba místa, kde se pěstují plodiny, které se pak dodávají do potravinové komunity? Cílem může být také seznámení s historií nebo přírodním bohatstvím dané vesnice či oblasti. Trasa by měla umožňovat jak volnou konverzaci během procházky, tak místa, kde se můžete zastavit, udělat si přestávku a užít si na výhled. Trasu vhodně naplánujte podle schopností skupiny – procházka by měla být příjemná, nikoli však příliš náročná. Je dobré mít trasu předem naplánovanou, nicméně jako průvodce buďte otevření potřebám skupiny a buďte připravení odbočit mimo trasu a podívat se na něco, co nebylo v plánu.

Mějte plán, ale nebojte se ho změnit a následovat skupinu. To nejcennější nastává, když skupině umožníte, aby se během procházky cítila uvolněně. Vaše vyprávění bude skvěle doplňovat spontánní rozhovory mezi účastníky. Procházka by měla působit jako příjemná námaha, jako obohacující součást vzdělávacího dne. Proto dbejte na to, aby nebyla příliš namáhavá nebo naopak nudná. Účastníci by měli mít pocit, že účast na procházce má smysl. Ten, kdo tuto část školení vede, by měl být

vnímavý a měl by umět obratně číst potřeby skupiny. Důležité je, aby byl dobrým pozorovatelem a nenechal se úplně strhnout vlastním vyprávěním. Kladte účastníkům otázky, nalouchejte.

- **POMŮCKY:** obuv a oblečení odpovídající počasí
- **DĚLKA:** nejméně 60 minut, optimálně 120, bez ohledu na počet účastníků
- **ZDROJE:** úloha pohybu při učení (neurologický přístup), např. *Brain rules. Twelve principles for surviving and thriving* („Pravidla mozku. Dvanáct zásad pro přežití a prosperitu.“), John Medina



### Kruh snění / Dračí snění (Česko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Účastníci si mohou vyzkoušet jednu část metody participativního plánování - Dragon dreaming. Každý projekt začíná snem jednotlivce. Tento sen často vychází z nového uvědomění, z aha-momentů. V procesu komunikace si snící plně uvědomí podstatu svého snu. Většina projektů se ve fázi snění zasekne, protože lidé svůj sen nesdílí s ostatními. To je první práh, který musí dobrý nápad na projekt překročit. Jakmile má člověk nápad nebo sen, prvním krokem v dračím snění je proto jeho sdílení se skupinou lidí. O jaké lidi by se mělo jednat?

Nejenže je důležité vybrat někoho, kdo má patřičné dovednosti a znalosti, které by mohly projektu pomoci, ale měli by to být lidé, se kterými chcete být a s nimiž chcete pracovat. Jde především o vztahy. Kruh snění je setkání, na kterém se osvobozuje kolektivní inteligence skupiny. Je to také proces, v němž váš individuální sen musí “zemřít”, aby se znovu zrodil jako sen celku. V kruhu snění potřebuje každý mít možnost nejprve zjistit, co je pro něj důležité, a pak své potřeby sdělit ostatním. V průběhu snění se ukáže, co je potřeba k tomu, aby se s projektem všichni stoprocentně ztotožnili. Pouze tehdy, jestliže se všichni přítomní dokážou se snem stoprocentně ztotožnit, budou schopni se projektu věnovat a z celého srdce ho podpořit. Během kruhu snění se může stát, že někdo zjistí, že s projektem neuznává. Tento člověk pak má mít možnost to říci, a to zcela otevřeně a upřímně, i kdyby to mělo být pro skupinu bolestivé. Kromě toho je užitečné, když je každá část snu vyjádřena co nejpozitivněji. Místo aby člověk říkal, co nechce, je dobré, když zkusí najít způsob, jak říci, co chce. Pro skupinu je nesmírně povzbuzující, když se pak sen přečte nahlas v minulém čase, jako by se projekt již uskutečnil.



- **METODA:** kruh snění
- **POPIS METODY:** Vyberte jednoduchý příklad, na kterém si účastníci mohou metodu snění vyzkoušet. Zvolte téma, které všichni znají a mají s ním zkušenost, např. uspořádání komunitního setkání na konci sezóny. Vysvětlíte, čeho se projekt bude

týkat, a položte účastníkům obecnou otázku, např: „Jak by měl tento projekt vypadat, abyste si po jeho skončení mohli říct – tohle byl nejlepší možný způsob, jak jsme strávili svůj čas?“ Nebo: „Co by vám umožnilo říci: „Ano! Jsem tak rád(a), že jsem na tomto projektu pracoval(a)!“? Následně všichni přítomní odpovídají na otázku v jednom kole. Pokud někdo nemá co říci, může poslat slovo dál a přidat novou myšlenku, až na něj opět přijde řada. V kruhu snění je důležité, aby byl každý nápad zaznamenán. Jedním ze způsobů, jak to provést, je určit zapisovatele, který bude nápady zapisovat v průběhu jejich sdílení. Nápady může zaznamenávat také vždy soused osoby, která zrovna mluví. V obou případech zapisovatel zapíše jméno mluvčího a zachytí podstatu toho, co bylo řečeno. Nesnažte se zachytit každé slovo, jen podstatu sdělení. Pak spolu s mluvčím ověřte, zda zápis skutečně odráží to, co chtěl říci. Pokud zjistíte, že energie klesá, je něco špatně. Dejte si pozor na analytickou paralýzu, tj. že váš tým snů uvízne v debatě o významu slov. Dbejte na to, aby kruh snění plynul – promění se pak v povznášející zážitek. Kruh snění pokračuje opakovaně, dokud nedojde řada na všechny sny. Důležité je prohlásit na konci kruh za ukončený – a samozřejmě ho řádně oslavit!

- **POMŮCKY:** flipchart, fixy

- **DĚLKA:** 30 min

- **ZDROJE:**

[http://www.dragondreaminginstitute.org/documents/DDI\\_WorkshopHandbookV01.pdf](http://www.dragondreaminginstitute.org/documents/DDI_WorkshopHandbookV01.pdf)

## Hluboké naslouchání (Česko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Účastníci si vyzkouší, jaké to je být vyslyšen a naslouchat druhým se skutečným respektem. Naslouchání je měkká dovednost – asi nejměkčí z měkkých dovedností. Možná si říkáte, co je na něm tak důležitého? Během komunikace se toho děje hodně. Mluvčí musí do slov vložit nejen informace, ale často i složité vjemy, myšlenky, pocity a záměry. Posluchač pak musí toto sdělení překódovat přes filtr svých předsudků, postojů, přesvědčení, pocitů, motivů a životních zkušeností. A aby to bylo ještě složitější, odborníci uvádějí, že slova tvoří při komunikaci tváří v tvář jen asi 11 % sdělení. Tón hlasu představuje asi 35 % sdělení a řeč těla, stejně jako další kontextové náznaky, představuje asi 55 %. Ačkoli přesná procenta lze určit jen těžko, je pravda, že se toho při komunikaci zkrátka děje hodně, což může hluboké naslouchání znesnadňovat.

Hluboké naslouchání znamená odložit vlastní soudy a být plně přítomen s druhým, abychom porozuměli jeho prožívání nebo pohledu na věc. Hluboké naslouchání zahrnuje více než jen to, že slyšíme slova mluvčího: pronikáme do hlubšího významu, nevyřčených potřeb a sdělovaných pocitů. Účastní se ho jak srdce, tak mysl.

Abychom mohli dobře naslouchat, musíme pochopit, že lidé chtějí být vyslyšeni. Chtějí vědět, že na jejich názoru záleží. Chtějí naši empatii a respekt. Empatie znamená, že se snažíme vnímat svět z jejich úhlu pohledu. Respekt znamená, že bereme náležitý ohled na jejich názory, pocity, potřeby a osobnost.

Přesto většinou nejsme dobrými posluchači. Nasloucháme spíše proto, abychom reagovali, než abychom rozuměli. Naše mysl generuje přibližně 400 slov za minutu, ale řekneme jen 125 slov, což znamená, že jsme roztěkaní a nevěnujeme druhým plnou pozornost. Posuzujeme, co druzí říkají, souhlasíme nebo nesouhlasíme, myslíme si, že už všechno víme nebo druhým radíme, řešíme problémy, odmítáme nebo se na ně vyvyšujeme, místo abychom slyšeli, co skutečně říkají.



Díky hlubokému naslouchání dáváme druhým dar empatie a úcty. Nasloucháním dáváme najevo, že nejen rozumíme tomu, co nám dotyčný říká, ale že si ho vážíme a respektujeme ho jako člověka. Při hlubokém naslouchání nejde jen o sdílení informací, ale také o to, že druhé posilujeme a podporujeme a budujeme a proměňujeme vztahy. Hluboké naslouchání je důležitá dovednost, která pomáhá vytvářet blízké vztahy mezi lidmi.

- **METODA:** vzájemné naslouchání ve dvojicích
- **POPIS METODY:** Účastníci vytvoří dvojice. První účastník má dvě minuty na to, aby promluvil a vyjádřil své emoce, pocity a myšlenky týkající se daného tématu nebo otázky. Komunikací může být i mlčení. Druhý účastník věnuje mluvčímu maximální pozornost. Sleduje nejen obsah slov, ale také všechny projevy neverbální komunikace. Posluchač pak má dvě minuty na to, aby vyjádřil, co slyšel, viděl, cítil. Např. viděl jsem, že... slyšel jsem, že... nehodnotí, pouze popisuje situaci. Tímto způsobem může mluvčí získat cennou reflexi. Poté se role vymění. Na závěr mohou účastníci vzájemně sdílet a diskutovat o tom, co prožili a co jim to dalo.
- **POMŮCKY:** papír a tužka na poznámky
- **DĚLKA:** 15 minut
- **ZDROJE:**
  - <https://www.rogerkallen.com/the-art-of-deep-listening>
  - [http://www.dragondreaminginstitute.org/documents/DDI\\_WorkshopHandbookV01.pdf](http://www.dragondreaminginstitute.org/documents/DDI_WorkshopHandbookV01.pdf)
  - <https://www.lifehack.org/789807/listening-skills>
  - <https://www.tonyrobbins.com/mind-meaning/the-power-of-deep-listening>

### Co potřebuji, abych se cítil(a) jako součást komunity (Česko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Účastníci si uvědomí, co je pro ně v komunitě důležité. Tato aktivita přispívá k rozpoznání vlastních potřeb účastníků, které musí komunita splňovat, aby se v ní cítili dobře.
- **METODA:** interakce ve skupině, diskuse
- **POPIS METODY:**
  1. část: Facilitátor vyzve účastníky, aby se seřadili podle toho, nakolik se cítí být součástí své komunity, od pocitu, že se vůbec necítí být její součástí, až po pocit, že jsou plně její součástí.
  2. část: V celé skupině nebo v menších skupinách diskutují účastníci o otázce: „Co potřebuji k tomu, abych se cítil(a) jako součást komunity?“ Důležité postřehy zaznamenávají na flipchart. Probíhá-li diskuse ve více skupinách, lze sezení uzavřít reflexí a sdílením shrnutí ve velké skupině.
- **POMŮCKY:** nejsou třeba
- **DĚLKA:** 15 minut



## MODUL 2

Z našich předchozích analýz potřeb vyplývá, že členové potravinových komunit mají zájem účastnit se rozhodovacích procesů. Zároveň ze zkušenosti víme, že rozhodování v komunitách není vždy snadné. Druhý vzdělávací modul Food&More byl navržen tak, aby usnadnil participativní rozhodování a řešení konfliktů v potravinových komunitách. Cílem tohoto modulu je vybavit členy potravinových komunit znalostmi, dovednostmi a motivací k posílení demokratického rozhodování.

Jak přijímat rozhodnutí? Proč je komunikace náročná? A jak mohou jednotliví aktéři, jako jsou zemědělci a strážníci potravinových komunit, spolupracovat? Těmto otázkám byl věnován druhý den programu Food&More. Vzdělávací metody se zaměřily na participativní aspekt našeho projektu: byla uplatněna intenzivní účast jednotlivců, interaktivní skupinová práce a komunitní řešení problémů.

Stejně jako v předchozí kapitole, i zde najdete vybrané metodiky ze tří partnerských zemí.

### Seznamování / Hra na prolomení ledů (Maďarsko)

#### Prolomení ledů

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Účastníci se budou cítit uvolněněji, pokud budou moci sdílet své emoce a myšlenky se skupinou. Abychom jim to usnadnili, můžeme je vyzvat ke sdílení asociací, a právě to je podstatou této aktivity. Předmět můžete samozřejmě změnit, může jít o zvíře, rostlinu, zeleninu, dokonce i o polévku nebo jiné jídlo. Je dobré najít něco, co souvisí s tématem školení nebo místem, kde se koná.
- **METODA:** vzájemné představení, sebezprezentace účastníků
- **POPIS METODY:** Účastníci sedí/stojí v kruhu. Školitelé se jich ptají: Jako jaké zvíře z těch, které bychom našli v této zahradě, se dnes cítíte? Účastníci dostanou čas na rozmyšlenou a poté se o svou odpověď podělí s ostatními a doplní jednu, dvě věty na vysvětlenou.
- **POMŮCKY:** nejsou potřeba
- **DÉLKA:** 15 minut (podle počtu účastníků)
- **ZDROJE:** facilitační techniky na adrese <http://www.seedsforchange.org.uk/tools>

## Komunikační problémy, nedorozumění (Maďarsko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Komunikace není snadná. I když si myslíme, že druhý rozumí tomu, co říkáme, dochází občas k nedorozuměním, a to i v dobře fungujících společnostech. Účastníci si mohou vyzkoušet, jak náročná může komunikace být, aby posílili své dovednosti pro budoucí komunikační situace. Cvičení ukazuje, jak komunikace probíhá, pokud nemáme všechny informace nebo jen něco „nevidíme“.
- **METODA:** hra s kreslením
- **POPIS METODY:** Účastníci sedí ve dvou řadách podél stolů. Na stolech jsou papíry a fixy ke kreslení. Lidé v jedné řadě mají zavázané oči, aby nic neviděli, a jejich úkolem je kreslit na papír, který leží před nimi na stole. Těm, kteří nemají zavázané oči, ukáže facilitátor obrázek geometrických tvarů (může být jednoduchý i složitější), a pak jim dá dvě minuty na to, aby instruovali svého partnera ve dvojici sedícího naproti nim na druhé straně stolu, aby daný geometrický tvar nakreslil. Poté už spolu nemohou komunikovat.

Druhé kolo: Nyní ti se zavázanýma nebo zavřenýma očima vysvětlí partnerovi ve dvojici, co má nakreslit. Facilitátor neukazuje žádné geometrické tvary, ale obrázek - například koně na farmě (účastníci však nesmějí použít slova „kůň“ a „farma“). Opět dostanou dvě minuty na to, aby partnerovi vysvětlili, co má kreslit. Tentokrát ten, kdo kreslí, může klást otázky.



Po kreslení následuje společná diskuse o tom, jaké to bylo. Co bylo jednodušší? Kreslit, nebo vysvětlovat? K jakým komunikačním problémům a nedorozuměním docházelo? K jakým dochází v našem každodenním životě a v životě KPZ?

- **POMŮCKY:** šátek přes oči, papíry, fixy, pracovní sešit Food&More
- **DĚLKA:** 20 minut (podle počtu účastníků)

### Informační zdroje (Role a komunikační potřeby v KPZ) (Maďarsko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** V komunitě existují různé role. Klíčoví aktéři potravinové komunity jsou zemědělci, strážníci a koordinátoři, ale jsou zde i aktéři, kteří působí mimo komunitu (např. soused), a další, jejichž působení je dočasné (např. stážista nebo sezónní pracovník). Pokud komunikace a spolupráce na úrovni komunity nefunguje tak, jak má, nejsou potřeby aktérů uspokojeny a mohou nastat problémy. Proto bychom tyto dovednosti rádi zlepšili. Účastníci programu se prostřednictvím této aktivity dozvědí, jak se mohou v potravinové komunitě setkávat různé potřeby a proč je důležité je zvědomit a pojmenovat.
- **METODA:** skupinová aktivita
- **POPIS METODY:** Účastníci se rozdělí podle rolí v potravinové komunitě (člen, zemědělec, koordinátor, sezónní pracovník, soused nebo člen blízké komunity, dobrovolník nebo stážista). Vytvoří skupiny po dvou až třech lidech a začnou diskutovat a vytvářet seznam informací, jaké by potřebovali pro svou práci nebo roli. O co by se potřebovali podělit s ostatními? Co je minimum a co je víc. Sbírání nápadů může trvat 15 minut. V druhé části této aktivity je vhodné porovnat potřeby ve všech daných rolích. Tato aktivita může zabrat delší čas.
- **POMŮCKY:** papíry, fixy, pracovní sešit Food&More
- **DĚLKA:** nejméně 30 minut (podle počtu účastníků)

### Rozhodování (Maďarsko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Díky této simulační hře si účastníci školení mohou vyzkoušet, jak se rozhoduje v rostoucí skupině s ohledem na preference členů. Simulační hra přispívá ke zlepšení dovedností, jako je komunitní rozhodování, komunikace a základní organizační dovednosti.

Rozhodnutí v komunitě by měla být přijímána společně. Společné rozhodování má několik výhod: zvyšuje zapojení, pomáhá pochopit situaci a přispívá k řešení.

- **METODA:** simulační hra
- **POPIS METODY:** Vyzvěte účastníky, aby napsali na papír 5 věcí, které by si s sebou vzali na pustý ostrov. Po 1-2 minutách vytvoří dvojice a dostanou stejný úkol – napsat 5 věcí, které by si vzali s sebou na pustý ostrov. Tentokrát však dvojice musí vytvořit jeden společný seznam. Má na to 5 minut. Pak dostanou stejný úkol skupinky čtyř lidí – kterých 5 věcí by si vzali? Mají na to 10 minut.

Následuje diskuze a sdílení v celé skupině. Co proces rozhodování usnadňovalo a co ho naopak ztěžovalo? Diskuse v plénu o tom, jak rozhodovací procesy a související řešení konfliktů fungují ve vaší komunitě.

- **POMŮCKY:** papíry, fixy, pracovní sešit Food&More
- **DĚLKA:** 50 minut (pokud vyčleníme více času na diskuzi v plénu, může aktivita trvat déle)

### Význam inkluzivního rozhodování: konsent (Maďarsko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Vytváření konsenzu je důležitým nástrojem aktivního občanství. Je založeno na hodnotách rovnosti, svobody, spolupráce a respektu k potřebám všech. Tato komunitní technika je důležitá nejen pro plné zapojení členů skupiny do rozhodování, ale přispívá také k rozvoji pocitu vlastnictví. Konsent spočívá v hledání „win-win“ řešení přijatelných pro všechny, resp. takových, která pro nikoho ze skupiny nejsou překážkou. Jestliže je rozhodnutí pro všechny přijatelné, je mnohem pravděpodobnější, že ho budou realizovat. Nakonec je také pravděpodobnější, že lidé zůstanou zapojeni ve skupině, která se snaží vyslechnout jejich názory a uspokojit jejich potřeby. Účastníci programu získají základní informace o rozhodování typu konsent a zjistí, jak je mohou využít ve svých komunitách, a zároveň získají základní měkké dovednosti pro řešení problémů. Tato aktivita vychází přispívá ke zlepšení dovedností demokratického rozhodování a spolupráce.

Následující kroky týkající se konsenzuálního rozhodování jsou určeny dospělým.

(Podrobné schéma a hlavní zdroj: <https://www.seedsforchange.org.uk/consflow.pdf>)

1. Představte a objasněte otázky, o kterých se má rozhodnout. Sdělte účastníkům relevantní informace.
2. Prozkoumejte problém ze všech stran a hledejte nápady. Shromážděte otázky, obavy a nápady na řešení problému; uspořádejte širokou diskusi a jednotlivé nápady proberte. Začněte přemýšlet o tom, jak vyřešit obavy, které někteří mají. Některé nápady vyřadte, jiné zařadte do užšího seznamu.

3. Hledejte návrhy, které se v diskusi objevují. Zkuste najít takový, který by spojoval nejlepší prvky diskutovaných nápadů. Hledejte takové řešení, které vyřeší hlavní obavy účastníků.

4. Návrh prodiskutujte, zpřesněte a upravte. Zajistěte, aby byly vyslyšeny všechny přetrvávající obavy a aby měl každý možnost se k nim vyjádřit. Zkuste návrh vylepšit tak, aby byl pro skupinu ještě přijatelnější.

5. Zjistěte, zda není ve skupině nikdo, pro koho by byl návrh zcela nepřijatelný. Pokud ano, zjistěte proč.

6. Realizujte rozhodnutí: Pokud neexistují žádné překážky, není příliš mnoho zdržení se nebo výhrad a existuje aktivní dohoda, mělo by být rozhodnutí zrealizováno. Skupina by měla rozhodnout, kdo, kdy a jak jej provede.



- **METODA:** diskuse v plénu
- **POPIS METODY:** Lektoři se účastníků ptají, zda existují nějaké metody, které používají pro rozhodování ve své potravinové komunitě, a zapíší je na flipchart. Poté lektoři vysvětlí, jak rozhodování založené na konentu funguje. Předtím se účastníků můžeme zeptat, zda mají s takovým rozhodováním zkušenosti nebo co si o něm myslí a proč by tuto metodu mohly potravinové komunity využívat. Tato aktivita úzce souvisí s tou následující, takže jejich obsah můžeme spojit.

- **POMŮCKY:** Vytisknuté seznamy šesti hlavních kroků, flipcharty, pera, tužky, pracovní sešit Food&More
- **DĚLKA:** nejméně 30 minut

**ZDROJE:** Příručka o rozhodování na základě konsenzu:

<https://www.seedsforchange.org.uk/consensus>

Příručka družstevního rozhodování na základě konsenzu pro aktivisty, družstva a komunity, Seeds for Change Lancaster Cooperative Ltd, 2013.

### Co je třeba k tomu, aby setkání (jakéhokoli druhu) bylo efektivní, aktivní a občasně i zábavné? (Maďarsko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Členové potravinové komunity by měli získávat informace, vyjadřovat své názory, přebírat odpovědnost a rozhodovat o společných otázkách. Facilitaci se lze naučit na základě praktických zkušeností, reflexí vlastních zkušeností z jednotlivých setkání a pozorování ostatních facilitátorů. Facilitace setkání představuje kombinaci několika rolí a úkolů, jako například: udržování lidí u tématu, hlídání času, pozorné naslouchání tomu, co kdo říká, a řešení problémů. Na tomto sezení budou účastníci na základě svých osobních zkušeností provedeni hlavními kroky facilitovaného setkání. Účastníci programu se seznámí s hlavními kroky facilitovaného setkání, kterými jsou:
  1. Příprava (O čem je toto setkání, kam se chceme dostat? Vytvoření programu)
  2. Výchozí bod
  3. Já-my-to.  
Podle Kay Tiftové jsou v každé skupině vždy na pořadu dne tři hlavní témata. Můžeme je nazvat „Já“, „my“ a „to“. „Já“ se týká toho, kdo jsem a jak se právě cítím. „To“ se týká vztahů já-ty v rámci skupiny. „My“ je o našem chování k sobě navzájem, například o kultuře setkávání, o všem, co souvisí s našimi společnými vztahy. Tato teorie je o tom, co děláme společně, o našem společném úkolu nebo zaměření.
  4. Znaky, signály  
Podle čeho poznáme, zda jsou lidé v průběhu procesu plně přítomni, či nikoli? Hladina energie, dynamika skupiny
  5. Proces zapojení do skupiny  
Jak zahrnout názory všech přítomných, jejich pochybnosti atd.
  6. Zakončení (vyjádření, další kroky, pocity)

- **METODA:** diskuze ve skupinách
- **POPIS METODY:**
  1. část: Projděme si průběh setkání nebo diskuse. Pomocí šátků nebo papíru vytvoří lektoři tok řeky. Všechny 6 bodů si napište na papír tak, aby byly dobře čitelné. Proveďte skupinu řekou, jednotlivé listy papíru pokládejte na zem a ke každé fázi kladte otázky (proč je důležitá, jaké zkušenosti je v souvislosti s jednotlivými fázemi třeba sdílet). Ideální je, když dva školitelé pracují se dvěma menšími skupinami.
  2. část: Společná diskuse na dané téma, otázky, sdílení zkušeností. Tuto část mohou školitelé zahájit krátkým shrnutím hlavních zjištění ve svých skupinách.
- **POMŮCKY:** Šátek nebo papír, 6 bodů vytištěných na papírech, pracovní sešit Food&More
- **DĚLKA:** 30 minut na krátkou diskuzi ve skupinách + 15 minut na diskuzi v plénu
- **ZDROJE:**

Průvodce: <https://www.seedsforchange.org.uk/facilitationmeeting>

Nástroje: <https://www.seedsforchange.org.uk/tools>

Signály rukou: <https://www.seedsforchange.org.uk/handsig.pdf>

Facilitace setkání, Průvodce pro efektivní, inkluzivní a příjemná setkání, Seeds for Change, 2019

Průvodce vzdělávacího programu Solid Base:  
[https://kpzinfo.cz/wp-content/uploads/2020/03/solidbase\\_\\_cz\\_web.pdf](https://kpzinfo.cz/wp-content/uploads/2020/03/solidbase__cz_web.pdf)

### Synergie, nástroj pro soustředěná setkání (Maďarsko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Každý z nás jistě zažil setkání, která ne a ne skončit. V potravinové komunitě přitom nemají členové času nazbyt, protože mají zaměstnání, rodinu a další závazky. Je tedy velmi důležité, aby byla setkání organizována efektivně a inkluzivně. K tomu dobře poslouží synergie. Tato aktivita posiluje dovednosti facilitace a komunikace.
- Metodu Synergie vyvinul Erhard Fleck, Němec žijící ve Švédsku. Při synergickém setkání se program sestavuje a používá dynamicky. Účastníci se seznámí s tím, jak tuto metodu uplatnit ve svých potravinových komunitách.
- **METODA:** prezentace

- **POPIS METODY:** Školitelé vysvětlí, v čem metoda Synergie spočívá. Účastníci si o ní mohou přečíst základní informace v pracovní knize Food&More.
- Facilitátor sestaví program jednání.

**Fáze 1.** Seznam přání: Každý z přítomných facilitátorovi sdělí, jaká témata na setkání přináší. Tato témata se sepíše jako program jednání tak, aby na ně všichni viděli, například na flipchart nebo na tabuli. Ten, kdo dané téma navrhuje, také odhadne, kolik času je na něj potřeba. Odhady by se neměly řídit množstvím času určeného na celé setkání.

Čas potřebný na jednotlivá témata se sečte a zapíše do programu a celkový součet se porovná s časem, který je pro setkání k dispozici. Pokud je dostatek času na všechna požadovaná témata, přistoupí se k vlastnímu setkání. V opačném případě přejděte do fáze č. 2 – vyjednávání.

**Fáze 2.** Vyjednávání: Facilitátor se ptá skupiny, jak se vypořádat s nesouladem mezi požadovaným a dostupným časem. Pro zkrácení času nebo úplnému vyřazení tématu se může rozhodnout jen ten, kdo téma navrhuje, takže následuje proces vyjednávání.

**Fáze 3:** Řešení jednotlivých témat.

- **POMŮCKY:** papíry, fixy, pracovní sešit Food&More
- **DĚLKA:** 20 minut
- **ZDROJE:** Learning for change: <https://legacy17.org/Files/Article-related/L4C.pdf>

## Hluboká komunikace (Polsko)

### Poradní kruh

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Tato metoda dává schůzce strukturu prostřednictvím navržené formy zahájení a ukončení. Díky ní mohou účastníci vstoupit do skupinového procesu a plynule a plnohodnotně zakončit vzdělávací den. Způsob provedení metody zavádí osvědčené postupy, které mohou účastníci využít i mimo školení, v každé části života komunity.

Zakotvení v přítomnosti, prezentace vlastních úvah, pozorné naslouchání.

- **METODA:** poradní kruh
- **POPIS METODY:** Účastníci sedí v kruhu tak, aby na sebe navzájem viděli. Je důležité, aby všichni byli na stejné úrovni (všichni na židlích nebo všichni na zemi). Doprostřed



kruhu položíme na zem “mluvící předmět”, který bude vždy držet ten, kdo má slovo. Osoba, která kruh vede, zahájí setkání představením pravidel (jeden člověk mluví, ostatní poslouchají; mluvíme jen o sobě, o tom, co si myslíme, cítíme; neudělujeme rady; mluvíme tzv. od srdce, sdílíme to, co v dané chvíli přijde). I mlčení je způsob komunikace. Nikoho nepřerušujeme, strážce kruhu může pouze upozornit, pokud dojde k porušení pravidel kruhu. Mluvící předmět může putovat směrem po kruhu, nebo může být umístěn uprostřed a vzít si jej může kdokoli, kdo cítí potřebu. Až se všichni rozhodnou, je kruh ukončen. Pravidla komunikace používaná v kruhu je možné rozšířit i na další části setkání (školení) a poté je používat i nadále jako dobrá pravidla při komunikaci s ostatními členy komunity.

- **Pomůcky:** Mluvící předmět – např. kámen, větvička, pírko. Obecně platí, že osoba zahajující kruh přinese svůj vlastní mluvící předmět. Mělo by jít o něco, co se dá vzít do ruky.
- **DĚLKA:** Poradní kruh potřebuje čas. Konkrétní trvání závisí na počtu účastníků. U skupiny 12-15 osob nejméně 45 až 90 minut. Zásadní je na účastníky nespěchat.
- **ZDROJE:**

Cesta poradního kruhu, tahák pro facilitátory:

[https://naturalspirit.cz/wp-content/uploads/2020/04/Council-letak\\_pro\\_facilitatory.pdf](https://naturalspirit.cz/wp-content/uploads/2020/04/Council-letak_pro_facilitatory.pdf)

Kniha Cesta poradního kruhu od Jacka Zimmermana a Virginie Coyleové, vydalo nakladatelství DharmaGaia v roce 2016.

Poradní kruhy: <https://naturalspirit.cz/nabidka/kruhy>

## Open Space (Česko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Účastníci přinášejí svá témata, diskutují o nich, sdílejí zkušenosti s ostatními. Tato aktivita přispívá ke zlepšení facilitačních a komunikačních dovedností.

„Open Space“ je technika vedení schůzek, při níž si účastníci vytvářejí a řídí agendu sami. Tato metoda je ideální, pokud chcete, aby účastníci převzali odpovědnost za téma či problém a přišli s jeho řešením. Účastníci se dohodnou na oblastech diskuse, které jsou pro ně důležité, a poté převezmou odpovědnost za facilitaci setkání.

- **METODA:** aktivní účast a sdílení zkušeností
- **POPIS METODY:** Setkání Open Space obvykle začíná úvodním slovem facilitátorů (doporučujeme alespoň dva). Ti účastníky seznámí s účelem diskuse a vysvětlí jim samoorganizační proces „Open Space“.

- Poté účastníci vyvěsí svá témata na nástěnku na určitý čas a místo. Pokud je témat více než časového prostoru, mohou facilitátoři podpořit širší skupinu při rozhodování o tom, které diskuse upřednostnit, spojit, vynechat.
- Téma může navrhnout každý účastník – musí však mít skutečné zaujetí a schopnost zahájit diskusi. Musí také zajistit, aby byly z diskuse sepsány poznámky.
- Když je všem tématům přidělen čas a prostor, přihlásí se účastníci k účasti na jednotlivých sezeních. Sezení mohou trvat 30 - 60 min. nebo i déle, přičemž celé setkání obvykle trvá půlden nebo i více dní. Zahájení a vytvoření programu trvá může trvat hodinu i dvě v závislosti na počtu témat i zapojených lidí.
- Nyní je čas, aby se jednotlivé skupiny pustily do práce. Může paralelně běžet diskuse ve více skupinách a účastníci přitom mohou přecházet z jedné diskuse do druhé.

Metoda „Open space“ začíná bez předem stanoveného programu, práce se řídí „tématem“, „účelem“ nebo „pozváním“, které pečlivě formulují ti, kdo setkání vedou. Po úvodní instruktaži zůstává facilitátor obvykle v pozadí.

#### **Hlavní zásady a jediný zákon procesu:**

- Kdokoli přijde, je ten správný člověk.
  - Kdykoli se začne, je ten správný čas.
  - Kdekoli se to děje, je to správné místo.
  - Cokoli se stane, je to jediné, co se mohlo stát.
  - Když je po všem, je po všem.
  - „Zákon dvou nohou“ říká, že pokud se kdykoli během společného času ocitnete v situaci, kdy se neučíte ani nepřispíváte, použijte své dvě nohy a jděte jinam.
- **Pomůcky:** flipchart, fixy, samolepicí bločky
  - **DĚLKA:** 3 hodiny (plánování + 2 bloky o délce 45 min)
  - **ZDROJE:** <https://www.mind.org.uk/media-a/4924/open-space-method.pdf>

## MODUL 3

Fungování potravinových komunit je založeno na úzké spolupráci mezi vědomými spotřebiteli, zemědělci a koordinátory komunity. Potravinové systémy založené na solidaritě mohou dosáhnout finanční udržitelnosti pouze tehdy, pokud aktivně zapojí své členy do procesů plánování a řízení – jak ukázal evropský průzkum URGENCI provedený v roce 2018. Neméně důležitá je přítomnost spolupráce mezi aktéry mimo komunitu. Sdílení zkušeností a vytváření sítí by mohlo být klíčovým faktorem úspěchu na místní, národní i evropské úrovni. Z těchto důvodů se třetí modul školení Food&More zaměřuje na dlouhodobé perspektivy a zdůrazňuje možné způsoby spolupráce v rámci komunity i mimo ni. Účastníci kurzu mohou posílit své dovednosti v oblasti komunikace, spolupráce, občanského, environmentálního a spotřebitelského povědomí, schopnosti řízení dobrovolníků a základní organizační dovednosti. Stejně jako v předchozích kapitolách, i zde najdete vybrané metodiky ze tří partnerských zemí.

### Seznamování / Hra na prolomení ledů (Maďarsko)

#### Prolomení ledů

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Účastníci jsou uvolněnější, když se se skupinou mohou podělit o své emoce a myšlenky. V tom jim mohou pomoci asociace a právě v nich spočívá tato aktivita.
- **METODA:** Vzájemné seznámení, sebereprezentace účastníků
- **POPIS METODY:** Účastníci sedí nebo stojí v kruhu. Školitelé je požádají, aby si vybrali pohyb, který nejvíce představuje to, jak se dnes ráno cítí, a ostatní tento pohyb následují.
- **POMŮCKY:** nejsou potřeba
- **DÉLKA:** 15 minut (podle počtu účastníků)
- **ZDROJE:** Facilitační techniky: <http://www.seedsforchange.org.uk/tools>

### Role a úkoly/ Hra na loď (Maďarsko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Pro členy potravinové komunity není vždy snadné hovořit o svých silných a slabých stránkách nebo prostě jen vyjádřit, jak se v komunitě cítí. Nahrazení sebe sama postavou může členům mluvení o sobě usnadnit. Tato aktivita může být vhodná k identifikaci dovedností, preferencí a přání (vybral jsem si tu a tu

postavu, protože jsem dobrý v ...) a také ke zjištění vnitřních, potenciálně skrytých problémů (např. někdo není spokojen se svou situací, prací, odpovědností). V praxi: pokud tyto detaily známe, usnadní nám to svěřování úkolů těm správným lidem, např. nalezení nejlepšího dobrovolníka pro danou aktivitu. Pokud jde o konflikty nebo problémy, můžeme uvést některé kroky k řešení situace (např. jsem uklízečka; měla bych však však pracovat jako kapitánka).

- Členové potravinového společenství si vyberou postavu z obrázku a vysvětlí ostatním, proč si vybrali právě ji.
- **METODA:** Čas na individuální zamyšlení a plénum
- **POPIS METODY:** Použijeme obrázek lodi z pracovního sešitu Food&More. Školitelé účastníky požádají, aby si obrázek prohlédli a všimli si, jaké jsou na něm postavy. Můžeme nahlas zmínit některé klíčové postavy: je tam kapitán, který je zodpovědný za celou posádku, někdo jiný zase uklízí. Poté školitel požádá účastníky, aby se zamysleli nad svou potravinovou komunitou a z tohoto pohledu si vybrali postavu, kterou by chtěli být. Na to mají nějaký čas na přemýšlení. Poté ve velké skupině sdílíme, kdo si vybral jakou postavu a proč. Je užitečné udělat si poznámky, protože díky tomu zjistíme, že někteří členové například rádi uklízejí nebo organizují akce pro ostatní. Úkoly v potravinové komunitě tedy můžeme rozdělit podle postav, kterými si členové přejí být.
- **POMŮCKY:** tužky, pracovní sešit Food&More
- **DĚLKA:** 45 minut (podle počtu účastníků)

### Role, úkoly, nalezení nejvhodnějšího kandidáta (Maďarsko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** V životě potravinových komunit může dojít k vážnému problému, kterým je vyhoření. Tato metoda může pomoci při komunitní spolupráci s rozdělením úkolů na základě dovedností a preferencí. Skupinová diskuze má klíčový význam, protože ne všichni se chtějí ujmout všech úkolů, nebo najít někoho, kdo se jich ujme. Tato metoda umožňuje členům potravinové komunity přijímat zodpovědnost a dobrovolnické závazky.

Sdílení úkolů v rámci potravinové komunity s využitím preferencí a dovedností shromážděných pomocí metody „Role a úkoly – hra na loď“.

- **METODA:** skupinová diskuze
- **POPIS METODY:** Koordinátoři nebo zemědělci potravinové komunity uvedou činnosti, které by mohl vykonávat někdo z komunity. Může jít o fyzické činnosti, jako je

zemědělství nebo distribuce podílů, úkoly spojené s organizací jako pořádání komunitních akcí nebo rozvoz, nebo úkoly v pozadí, jako je strategické plánování nebo editace mailing listu či blogu. Jakmile je seznam hotov, může se kdokoli ze skupiny přihlásit k jakékoli činnosti. Důležité je, aby to nikdo nedělal pod tlakem. Pokud se někdo v danou chvíli nemůže ujmout žádného úkolu, je třeba to přijmout. Dobrým výchozím bodem pro sdílení aktivit může být předchozí metoda „Hra na loď“. Lektori se mohou odvolat na některé preference, např. takto: „Katko, říkáš jsi, že ráda organizuješ večírky. Měla bys zájem o pořádání komunitních akcí?“.

Účastníci mohou také navrhnout další úkoly nebo činnosti neuvedené na seznamu, např. někdo může chtít pořídit fotografie z farmy, nebo natočit video z akce.

Všechny závazky je důležité zaznamenat, aby je bylo možné sdílet s dalšími členy potravinové komunity, kteří nejsou na akci přítomni, a také to umožní kontrolovat průběh procesu nebo najít někoho pro konkrétní úkol.

- **Pomůcky:** flipchart a fixy, případně může někdo dělat poznámky na notebooku
- **DĚLKA:** 45 minut



- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Naše hodnoty odrážejí to, co je pro nás důležité. Jsou zkrátka způsobem, jak popsat naši individuální motivaci. Spolu s našimi přesvědčeními jsou přirozenými faktory, jimiž se řídí naše rozhodování.

Hodnoty mohou být pozitivní, nebo naopak omezující a založené na strachu. Například poctivost, důvěra a odpovědnost jsou pozitivní hodnoty, zatímco obviňování, pomsta a manipulace jsou hodnoty omezující nebo hodnoty založené na strachu. Překonání a odstranění našich přesvědčení založených na strachu představuje osobní mistrovství. Pokud naše přesvědčení nebo chování není v souladu s tím, co je pro nás důležité – s našimi hodnotami – chybí nám autenticita.

- Každý člověk na světě roste a rozvíjí se v sedmi přesně vymezených oblastech. Tyto oblasti jsou definovány v Barretově modelu sedmi úrovní potřeb. Každá oblast se zaměřuje na specifické potřeby, které jsou společné všem lidem. Úroveň růstu a rozvoje jedince závisí na jeho schopnosti tyto potřeby uspokojovat.

V různých obdobích můžete sledovat, že se na některé úrovně soustředíte více a na jiné méně. Je to reakce na měnící se životní podmínky. Je důležité si uvědomit, že v rámci sedmi úrovní není vyšší úroveň lepší než nižší úroveň; například pokud máte sami zdravotní či finanční problémy, bude pro vás obtížné soustředit se na podporu druhých.

Práci s hodnotami můžete využít k sebepoznání, k osobnímu rozvoji i ke vzájemnému porozumění v komunitě nebo organizaci, kde pracujete. Každý z nás je jiný a to je dobře. Rozmanitost přináší větší odolnost, ale vyžaduje také vzájemný respekt a pochopení odlišností. Musíme si vypěstovat schopnost vidět v odlišnostech přidanou hodnotu.

Na webových stránkách Barrettova hodnotového centra si své hodnoty můžete zdarma otestovat. Vyhodnocení vám bude zasláno e-mailem. Zjistíte, jaké hodnoty jsou pro vás důležité. Získáte jejich popis a výklad a také doporučení pro další práci.

- **METODA:** Diskuse ve dvojicích/malých skupinách/celé skupině.
- **POPIS METODY:** Požádejte účastníky, aby si test hodnot předem doma vyplnili a výsledky přinesli na seminář, kde s nimi budete pracovat.

**Seznamte účastníky s tématem.** Proč je užitečné zabývat se hodnotami? Popište sedm úrovní hodnot podle Barretta. Jakými hodnotami se řídí naše rozhodování? Pozitivní hodnoty a omezující hodnoty založené na strachu.

**Rozpoutejte diskusi.** Zkombinujte diskusi ve dvojicích, malých skupinách a celé skupině.

**1. varianta:** Účastníci vytvoří dvojice, nejlépe s tím, koho znají nejméně. V prvním kole má každý 2 minuty na prezentaci svých výsledků Barrettova testu. Školitel může usnadnit začátek několika úvodními otázkami, které účastníky pomohou motivovat k tomu, aby začali mluvit, např: Jaké úrovně hodnot mám obsazené a které jsou prázdné? Je nějaká úroveň výrazně zaplněná? Co mi to říká? Co je pro mě důležité? Ve druhém kole mohou diskutovat o otázkách: Jaké hodnoty jsou pro každého z vás důležité? Jaké hodnoty máte společné? V čem se lišíte?

**2. varianta:** Diskuse v malé skupině nebo v celé skupině. Příklady otázek k diskusi. Jaké jsou naše hodnoty? Máme kodex hodnot? Jaké hodnoty máme společné? Na závěr se můžete o reflexi podělit v celém kruhu. Co jsem si z aktivity odnesl/a?

- **Pomůcky:** flipchart, papíry, tužky – účastníci si mohou dělat poznámky
- **DĚLKA:** 45 min
- **ZDROJE:** <https://www.valuescentre.com>

### Prozkoumejte svou roli v potravinové komunitě (Česko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Účastníci analyzují svou roli v potravinové komunitě. Účastníci si uvědomí své role, které aktivně plní v KPZ. Pomocí otázek si odpoví na to, jakou roli si vybrali, co si myslí, že dělají, a co potřebují k tomu, aby byli efektivní. Zhodnotí také, co chtějí, jaké mají potřeby v oblasti znalostí a co se mohou prostřednictvím zvolené role naučit.
- **METODA:** sebeanalýza účastníků – pyramida mé role v potravinové komunitě
- **POPIS METODY:** Tato metoda vychází z konceptu „logických úrovní (pyramidy)“, který vypracoval Robert Dilts. Jde o praktickou aktivitu, při níž každý účastník zapisuje své odpovědi na otázky: Kdo jsem? Co chci v této roli dělat? Tyto otázky se týkají role nebo rolí, které může člen KPZ zastávat. Spolu s rolí uvede například hodnoty, přesvědčení, schopnosti a způsoby jednání a chování, které se ke zvolené roli vztahují. Při psaní uvažuje účastník o své roli. Po vyplnění „pyramidy“ zhodnotí, zda roli naplňuje, jaké z ní plynou přínosy a jaké našel limity.

Metoda v praxi:

- Každý účastník pracuje samostatně a odpovídá na otázky (5 minut).
- Účastníci mohou své poznatky a zkušenosti sdílet ve dvojicích (10 minut).

- Účastníci, kteří nejsou aktivními členy KPZ, mohou “pyramidu” vyplnit na základě představy, jakou roli by hypoteticky mohli zastávat. toto cvičení se provádí tak, že se každý zamyslí nad svými hodnotami a přesvědčeními. Může při tom objevit své skryté dary, nabídnout je komunitě a stát se aktivním členem se svou rolí a odpovědností.

- **Pomůcky:** schéma rolí, papír, tužka – účastníci si mohou dělat poznámky
- **DĚLKA:** 30 minut
- **ZDROJE:**
  - O myšlenkové mapě a pyramidě rolí:  
<http://www.mindmapmad.com/robert-dilts-logical-levels-mind-map/>
  - Logické úrovně změny – Robert Dilts:  
<http://discoveryinaction.com.au/logical-levels-of-change-robert-dilts/>

Schéma: Pyramida rolí





## Živý obraz: metoda k vyjádření aktuálního pocitu ve skupině (Česko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Účastníci se po semináři budou cítit navzájem blízcí, propojení a uvolnění. Mohou vyjádřit své pocity a společně se pobavit. Tato aktivita přispívá k vyjádření emocí a uvolnění. Závěr workshopu.
- **METODA:** společné divadlo
- **POPIS METODY:** Vyzvěte účastníky, aby společně vytvořili živý obraz, který bude vyjadřovat jejich aktuální pocity a emoce. Mohou spolu libovolně spolupracovat a improvizovat. Obraz se může měnit podle toho, jak se lidé postupně zapojují a mění svou roli. Zdůrazněte, že pokud někdo chce být jen divákem, je to možné.
- **POMŮCKY:** nejsou třeba
- **DĚLKA:** 10 minut



## Výstava umění – udržitelná vize a udržitelný lídr (Česko)

- **CÍL, OBSAH A DOVEDNOSTI:** Účastníci si uvědomí svou roli v týmové práci. Schopnost spolupráce je v komunitě klíčová. Komunita je také skupinou velmi různorodých lidí, kteří se liší svou schopností komunikovat, svými znalostmi, zkušenostmi, hodnotami a přesvědčením. Vnímají svět vlastní optikou. Spolupráce

bývá proto často výzvou. Tato aktivita umožňuje účastníkům prozkoumat svou vlastní schopnost spolupráce.

- **МЕТОДА:** Reflexe a spolupráce.
- **POPIS METODY:** Účastníci se rozdělí do dvou skupin. Každá z nich dostane k dispozici flipchart a kreslicí potřeby. Úkolem každé skupiny bude společně vytvořit obrázek na dané téma. První téma: „Jak vypadá lídr udržitelné komunity?“. Druhé téma: „Jak vypadá udržitelná vize?“ Každá skupina pak svůj obrázek ukáže ostatním. Účastníci ze skupin se navzájem podělí o to, co na obrázku vidí, co jim sděluje a jak na ně působí. Zároveň se zamýšlí nad tím, jak probíhal společný proces tvorby. Facilitátor může diskusi zahájit kladením otázek. Jak jste se při spolupráci cítili? Jak jste si rozdělili role? Kdo měl vedoucí úlohu? atd.
- **Ромůкы:** flipchart, fixy, tužky
- **ДЭЛКА:** 1 hodina



## Impressum

Vydáno v roce 2022 v rámci mezinárodního projektu Food&More, který byl financován Evropskou unií v rámci programu Erasmus+ a realizován ve spolupráci s těmito organizacemi:

TVE, [www.tudatosvasarlo.hu](http://www.tudatosvasarlo.hu)

AMPI, [www.asociaceampi.cz](http://www.asociaceampi.cz), [www.kpzinfo.cz](http://www.kpzinfo.cz)

Fundacja EkoRozwoju (FER) [fer.org.pl/en](http://fer.org.pl/en)

URGENCI, [www.urgenci.net](http://www.urgenci.net)

Autoři: Zsófia Perényi, Šárka Krčilková, Wojtek Mejor

Redakce: Zsófia Perényi

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

Není-li uvedeno jinak, jsou všechny fotografie a ilustrace v této publikaci majetkem výše uvedených partnerů.



Tato publikace byla vydána pod licencí Creative commons:

Fotografie byly pořízeny na prvním zahajovacím setkání v Praze, během online akce „Train the trainer“ a během realizace tréninkového programu Food&More v ČR. Další fotografie ze setkání si můžete prohlédnout zde: <https://eu.zonerama.com/AMPI/806522>.

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

