

## POZARZĄDOWA AKADEMIA TRENINGU ANTYDYSKRYMINACYJNEGO PROGRAM CYKLU

### Zjazd 1: Trening Kompetencji Interpersonalnych

#### Czwartek (01.10.2026)

11.00-12.00	Rejestracja uczestników i poranna kawa
12.00-14.00	- Integracja uczestników - Badanie Potrzeb - Zawarcie Kontraktu
14.00-14.30	Przerwa obiadowa
14.30-16.30	- Integracja - Pierwsze wrażenie i wywieranie wrażenia
16.30-16.45	Przerwa kawowa
16.45-18.00	- Komunikacja – Jak słuchać, żeby ludzie chcieli opowiadać? - Komunikacja – Jak pytać, żeby nie zamykać ludzi?

#### Piątek (02.10.2026)

9.00-10.30	- Komunikacja – jak pytać? – cd. - Udzielanie Informacji Zwrotnej – jak to robić skutecznie i z szacunkiem
10.30-10.45	Przerwa kawowa
10.45-13.00	- Ja Lider- jak budować siebie i zachęcać ludzi by szli za mną? - Motywowanie – Jak motywować zespoły - Grywalizacja jako przykład motywowania
13.00-13.45	Przerwa obiadowa
13.45-16.15	- Jeszcze trochę o motywacji

#### Sobota (03.10.2026)

9.00-10.30	- Asertywność czyli stawianie granic. - Asertywne odmawianie i asertywne zgadzanie się
10.30-10.45	Przerwa kawowa

10.45-13.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozdzielenie ocen i opinii w Asertywności</li> <li>- Asertywne udzielanie i przyjmowanie pochwał w sytuacjach zawodowych</li> <li>- Konflikty i ich rozwiązywanie</li> <li>- Style rozwiązywania konfliktów i Koło konfliktu</li> </ul>
13.00-13.45	Przerwa obiadowa
13.45-16.15	- Style rozwiązywania konfliktów i Koło konfliktu cd.
<b>Niedziela (04.10.2026)</b>	
9.00-10.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Radzenie sobie ze stresem</li> <li>- Dlaczego się stresujemy i o roli stresu w dobrym życiu</li> <li>- Test reakcji w sytuacjach stresowych</li> </ul>
10.30-10.45	Przerwa kawowa
10.45-13.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jak radzić sobie ze stresem?</li> <li>- Metody relaksacji</li> </ul>
13.00-13.45	Przerwa obiadowa
13.45-16.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podsumowanie warsztatu</li> <li>- Dalsze kroki</li> </ul>

### Zjazd 2: Trening Antydyskryminacyjny

<b>Czwartek (19.11.2026)</b>	
11.00-12.00	Rejestracja uczestników i poranna kawa
12.00-13.30	- Prawne aspekty przeciwdziałania dyskryminacji w Polsce – analiza przepisów prawa i ich praktycznego zastosowania.
13.30-14.00	Przerwa obiadowa
14.00-15.30	- Prawne aspekty przeciwdziałania dyskryminacji w Polsce – analiza przepisów prawa i ich praktycznego zastosowania.
15.30-15.45	Przerwa kawowa
15.45-17.15	- Prawne aspekty przeciwdziałania dyskryminacji w Polsce – analiza przepisów prawa i ich praktycznego zastosowania.
<b>Piątek (20.11.2026)</b>	

9.00-10.30	<b>Tożsamość i postrzeganie samego siebie:</b> - refleksja na temat własnej identyfikacji z różnymi grupami i postrzegania siebie - rozpoznawanie różnorodności w ramach grupy - doświadczenie etykietowania z powodu przynależności do jakiejś grupy
10.30-10.45	Przerwa obiadowa
10.45-12.15	<b>Mechanizmy powstawania i funkcjonowania stereotypów:</b> - mechanizmy stereotypowego myślenia o różnych grupach społecznych - wprowadzenie do zagadnienia etykietyzacji
12.15-12.30	Przerwa kawowa
12.30-14.00	<b>Mechanizmy powstawania i funkcjonowania stereotypów:</b> - dyskusja na temat stereotypowego traktowania ludzi - konfrontacja różnych stereotypów
14.00-14.30	Przerwa kawowa
14.30-16.00	<b>Powstawanie uprzedzeń:</b> - odkrywanie uprzedzeń i reakcji na nie - mechanizmy powstawania uprzedzeń - wpływ mechanizmu stereotypizacji na powstawanie uprzedzeń
<b>Sobota (21.11.2026)</b>	
9.00-10.30	<b>Dyskryminacja i metody jej przeciwdziałania:</b> - refleksja nad przyczynami i skutkami dyskryminacji - analiza „błędnego koła dyskryminacji” - prezentacja różnych definicji dyskryminacji
10.30-10.45	Przerwa kawowa
10.45-12.15	<b>Dyskryminacja i metody jej przeciwdziałania:</b> - doświadczenie dyskryminacji i stygmatyzacji z powodu określonej cechy - refleksja nad mechanizmami powstawania systemu dyskryminacyjnego
12.15-12.30	Przerwa kawowa
12.30-14.00	<b>Dyskryminacja i metody jej przeciwdziałania:</b> - refleksja na temat różnych aspektów dyskryminacji - refleksja dotycząca roli świadka dyskryminacji
14.00-14.30	Przerwa obiadowa
14.30-16.00	<b>Dyskryminacja i metody jej przeciwdziałania:</b> - zebranie i analiza różnych przypadków dyskryminacji - przygotowanie do aktywnego przeciwdziałania dyskryminacji

## Niedziela (22.11.2026)

9.00-10.30	<b>Język wobec uprzedzeń i dyskryminacji:</b> - Język jako forma oddziaływania na mechanizmy stereotypizacji, uprzedzeń i dyskryminacji - Wizerunek różnych grup społecznych w mediach i jego wpływ na funkcjonowanie stereotypów i uprzedzeń
10.30-10.45	Przerwa kawowa
10.45-12.15	<b>Język wobec uprzedzeń i dyskryminacji:</b> - Feminatywy a widoczność kobiet w przestrzeni publicznej - Inkluzywność języka, czyli jak mówić i nie wykluczać
12.15-12.30	Przerwa kawowa
12.30-14.00	<b>Język wobec uprzedzeń i dyskryminacji:</b> - Inkluzywność języka, czyli jak mówić i nie wykluczać
14.00-14.30	Przerwa obiadowa
14.30-16.00	<b>Język wobec uprzedzeń i dyskryminacji:</b> - zjawisko hejtu w internecie - jak rozpoznać mowę nienawiści i jak reagować i przeciwdziałać - mowa nienawiści a wolność słowa

## Zjazd 3: Trening Kompetencji Trenerskich

## Piątek (15.01.2027)

11.00-12.00	Rejestracja uczestników i poranna kawa
12.00-14.00	<b>Rola bezpieczeństwa w prowadzeniu szkoleń</b> - Integracja uczestników - Badanie Potrzeb - Zawarcie Kontraktu
14.00-14.30	Przerwa kawowa
14.30-16.30	- Neurodydaktyka – wiedza, która ułatwia szkolenie - Cykl Kolba – czyli jak zintensyfikować efektywność uczenia
16.30-16.45	Przerwa obiadowa
16.45-18.00	- Planowanie szkolenia - 7 kroków planowania szkoleń - Kroki planowania: Cel, Odkrycia, Narzędzia, Cykl Kolba i Alternatywy

## Sobota (16.01.2027)

9.00-10.30	<b>Techniki pracy z grupą:</b> - Moderacja, - Jigsaw, - Odwrócona klasa, - Ćwiczenia - Case study
10.30-10.45	Przerwa kawowa
10.45-13.00	<b>Techniki pracy z grupą cd.:</b> - Moderacja, Jigsaw, Odwrócona klasa, Ćwiczenia, Case study <b>Autoprezentacja</b>
13.00-13.45	Przerwa obiadowa
13.45-16.30	- Autoprezentacja cd.
<b>Niedziela (17.01.2027)</b>	
9.00-10.30	- Trudne sytuacje w trakcie prowadzenia grupy - Metody radzenia sobie z zakłóceniami.
10.30-10.45	Przerwa kawowa
10.45-13.00	- Metody radzenia sobie z zakłóceniami cd. - Planowanie własnego szkolenia – praca na wcześniejszym planie.
13.00-13.45	Przerwa obiadowa
13.45-16.15	- Przygotowywanie planu szkolenia

### *Zjazd 4: Trening kompetencji trenerskich cz.2*

<b>Czwartek (18.03.2027)</b>	
11.00-12.00	Rejestracja uczestników i poranna kawa
12.00-14.00	- Realizacja modułów szkoleniowych przez osoby uczestniczące oraz ich ewaluacja
14.00-14.30	Przerwa kawowa
14.30-16.30	- Realizacja modułów szkoleniowych przez osoby uczestniczące oraz ich ewaluacja
16.30-16.45	Przerwa obiadowa
16.45-18.00	- Realizacja modułów szkoleniowych przez osoby uczestniczące oraz ich ewaluacja
<b>Piątek (19.03.2027)</b>	

9.00-10.30	- Realizacja modułów szkoleniowych przez osoby uczestniczące oraz ich ewaluacja
10.30-10.45	Przerwa kawowa
10.45-13.00	- Realizacja modułów szkoleniowych przez osoby uczestniczące oraz ich ewaluacja
13.00-14.00	Przerwa obiadowa
14.00-16.15	- Realizacja modułów szkoleniowych przez osoby uczestniczące oraz ich ewaluacja
<b>Sobota (20.03.2027)</b>	
9.00-10.30	- Realizacja modułów szkoleniowych przez osoby uczestniczące oraz ich ewaluacja
10.30-10.45	Przerwa kawowa
10.45-13.00	- Realizacja modułów szkoleniowych przez osoby uczestniczące oraz ich ewaluacja
13.00-14.00	Przerwa obiadowa
14.00-16.15	- Realizacja modułów szkoleniowych przez osoby uczestniczące oraz ich ewaluacja
<b>Niedziela (21.03.2027)</b>	
9.00-10.30	<b>Specyfika i dynamika grupy w modelu High-Flex</b> - Wprowadzenie do pojęć high-flex oraz dual mode – wyzwania i szanse. - Asymetria doświadczenia: jak zadbać o dobrostan i równe traktowanie uczestników na sali i online (perspektywa włączająca). - Kontrakt i zasady współpracy w grupie mieszanej.
10.30-10.45	Przerwa kawowa
10.45-12.15	<b>Cyfrowy warsztat trenera – Ekosystem Google</b> - Google Meet jako oś komunikacji: Zarządzanie pokojami podziału (breakout rooms), ankiety na żywo, sesje Q&A oraz integracja z tablicami interaktywnymi. - Google Classroom jako centrum dowodzenia: Strukturyzowanie materiałów szkoleniowych, dystrybucja zadań, asynchroniczna praca grupy i zbieranie feedbacku. - Dysk Google (Drive) w akcji: Dynamiczne współdzielenie plików, praca na dokumentach w czasie rzeczywistym i zarządzanie uprawnieniami w trakcie dynamicznego warsztatu.
12.15-12.30	Przerwa kawowa

12.30-14.00	<p><b>Metody aktywne w praktyce hybrydowej – Warsztat projektowy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projektowanie ćwiczeń interaktywnych łączących świat realny i wirtualny (np. wspólna burza mózgów, analiza studiów przypadku, gry symulacyjne).</li> <li>- Praca w podgrupach mieszanych (integracja osób z sali i online przy użyciu smartfonów).</li> <li>- Trening facylitacji: mikro-prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestników i informacja zwrotna.</li> </ul>
14.00-14.30	Przerwa obiadowa
14.30-16.15	<p>Zarządzanie sytuacjami kryzysowymi i podsumowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gdy technologia zawodzi: procedury awaryjne (back-up plans).</li> <li>- Sposoby na aktywizację „niewidzialnych” uczestników online oraz dominację grupy stacjonarnej.</li> <li>- Ewaluacja szkolenia za pomocą narzędzi cyfrowych.</li> <li>- Sesja pytań i odpowiedzi (Q&amp;A) oraz określenie indywidualnych planów wdrożenia.</li> </ul>

### Zjazd 5: Trening Autoewaluacyjny

#### Piątek (11.06.2027)

11.00-12.00	Rejestracja uczestników i poranna kawa
12.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przywitanie</li> <li>- Superwizja przeprowadzonych szkoleń</li> </ul>
14.00-14.30	Przerwa kawowa
14.30-16.30	- Superwizja prowadzonych szkoleń cd.
16.30-16.45	Przerwa obiadowa
16.45-18.00	- Superwizja prowadzonych szkoleń cd.

#### Sobota (12.06.2027)

9.00-10.30	- Superwizja prowadzonych szkoleń cd.
10.30-10.45	Przerwa kawowa
10.45-13.00	- Superwizja prowadzonych szkoleń cd.
13.00-13.45	Przerwa obiadowa
13.45-16.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analiza modelem Kirkpatricka</li> <li>- Odniesienie własnych działań do modelu</li> </ul>

#### Niedziela (13.06.2027)

9.00-10.30	- Tworzenie planu autorozwoju uczestników Programu
------------	--

10.30-10.45	Przerwa kawowa
10.45-13.00	- Tworzenie planu autorozwoju uczestników Programu cd. - Ewaluacja Akademii Treningu Antydyskryminacyjnego
13.00-13.45	Przerwa kawowa
13.45-16.15	- Ewaluacja Akademii Treningu Antydyskryminacyjnego

### Kadra prowadząca:

**Radostaw Bednarski** - Certyfikowany trener antydyskryminacyjny i międzykulturowy z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń, warsztatów i treningów antydyskryminacyjnych dla osób dorosłych, nauczycieli i nauczycielek oraz młodzieży ze szkół ponadpodstawowych, edukator seksualny. Od 2003 r. związany z organizacjami pozarządowymi. Doradca ds. zakładania i funkcjonowania organizacji pozarządowych specjalizujący się w zakładaniu i funkcjonowaniu Podmiotów Ekonomii Społecznej w szczególności stowarzyszeń i fundacji. Koordynator ogólnopolskiego Programu „Dobry Wolontariat” certyfikującego organizacje i instytucje przyjazne wolontariuszom, od 2015 r. organizator Żywej Biblioteki w Wałbrzychu oraz wspierający organizację wielu Żywych Bibliotek na Dolnym Śląsku i poza nim. Wieloletni trener z zakresu m.in. tworzenia i rozliczania projektów społecznych, standardów współpracy z wolontariuszami, elementów komunikacji i współpracy w zespole. Realizator wielu projektów społecznych, w tym współfinansowanych ze środków samorządowych i rządowych. W latach 2023-2025 animator z ramienia Stowarzyszenia BORIS w projekcie „wzmacniamy Europę SPLOTowymi wartościami” dofinansowanego przez Unię Europejską w ramach Programu CERV. Od 2025 r. koordynator regionalny w województwie dolnośląskim i opolskim projektu „SPLOT Wartości 2.0” dofinansowanego przez Unię Europejską w ramach Programu CERV. Przewodnik miejski po Wrocławiu. Socjolog o specjalności psychosocjologia.

**Sławomir Prusakowski** - psycholog, trener, pracownik dydaktyczny Uniwersytetu SWPS, doradca. Swoją przygodę z edukacją rozpoczął od uczestniczenia w Projekcie Polskiej Fundacji Dzieci i Młodzieży „Młodzi Wolontariusze” w którym nauczył się jak wiele młodym ludziom mogą dać umiejętności społeczne i doświadczenie pracy grupowej. Od 20 lat jako psycholog i edukator zajmuje się tematyką rozwoju organizacji i konkretnych ludzi, jest współautorem wielu programów rozwojowych uczących kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży, ale również dla dorosłych. Zajmował się edukacją młodych ludzi i nauczycieli w wielu krajach Europy i USA w ramach programów wspierania Polonii a także pracował z nauczycielami, aby pomóc młodym ludziom na terenach zagrożonych wojną na Ukrainie. Uczy pracy metodami aktywnymi, aby zwiększać skuteczność procesu dydaktycznego. Wspiera w rozwoju organizacje pozarządowe i sam angażuje się w działania mające na celu wyrównywanie szans i przeciwdziałanie wykluczeniu m.in. szkoleń trenerów w programach Edukacji Antydyskryminacyjnej. Autor artykułów dotyczących psychologii praktycznej do czasopism branżowych i wykładów dostępnych na YT. Lubi ludzi. Z RCWIP oraz UP-DATE współpracuje przy realizacji Akademii Treningu Antydyskryminacyjnego oraz prowadzi treningi z zakresu kompetencji interpersonalnych.