



## **Women: EXPRESSION - COURAGE - VOICE. Integration and empowerment**

2022-09-23

**Fundacja One World - One Heart zaprasza kobiety migrantki i Polki do udziału w projekcie Women: EXPRESSION - COURAGE - VOICE. Integration and empowerment.**

Projekt składa się na serię 4rech 4-godzinnych warsztatów eksploatujących kobiecość z punktu widzenia łączenia różnorodności, zrozumienia cech wspólnych i różnic międzykulturowych, wyrażania kobiecości w kontekście różnych kultur, doświadczenia migracji, sposobów jej postrzegania z wielu perspektyw.

Dzięki certyfikowanym trenerkom z Instytutu Transformującej Obecności uczestniczki odbędą pełną uważności i empatii, wielowymiarową podróż w głąb siebie

Celem projektu jest integracja migrantek mieszkających/pracujących w Polsce i Polek poprzez otwarcie dialogu między kobietami z różnych kultur i środowisk. Uczestniczki i prowadzące wspólnie stworzą przestrzeń do słuchania i integracji wielu różnorodnych punktów widzenia. Przyjrzą się i doceniają bogactwo i mądrości kobiet oraz to, czego mogą się od siebie nauczyć nawzajem na podstawie doświadczeń pochodzących z różnych kultur.

Podczas warsztatów uczestniczki będą przyglądać się zagadnieniom:

- Czym są archetypy kobiece, stereotypy, jakie atuty kobiecości dominują w różnych kulturach?
- Czym jest kobiecość w kulturze? Co oznacza świadoma kobiecość i co można zrobić, żeby służyła innym/w świecie jednocześnie odnajdując właściwe miejsce dla siebie.

Projekt będzie zwieńczony śniadaniem mistrzyń, podczas którego odbędą się warsztaty empatycznego słuchania połączone ze wspólną integracją, tworzeniem kręgów tematycznych w obszarze budowania równości, porozumienia, zrozumienia otwartości, równych szans-jak ja mogę o to zadbać w swoim życiu, poprzez swoją postawę i działania?

Warsztaty będą prowadzone w języku angielskim.

Informacje o działaniach i inicjatywach realizowanych w ramach projektu będą na bieżąco udostępniane w portalu „Otwarty Kraków” oraz na [fanpage'u organizatora](#).

Osoby chętne do udziału w projekcie zapraszamy do kontaktu mailowego pod adresem: [fundacja@oneworld-oneheart.pl](mailto:fundacja@oneworld-oneheart.pl)

Udział w warsztatach jest bezpłatny.

**Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Miasta Krakowa.**



**ENG**

**The One World - One Heart Foundation welcomes migrant and Polish women to join in the project Women: EXPRESSION - COURAGE - VOICE. Integration and empowerment.**

The project consists of a series of four 4-hour workshops exploring the feminine from the point of view of bridging diversity, understanding common qualities and cross-cultural differences, expressing femininity in the context of different cultures and experience of migration, and ways of seeing it from multiple perspectives.

Thanks to certified trainers from the *Institute of Transformational Presence*, the participants will be invited to take a mindful, soul-searching multidimensional journey into themselves.

The aim of the project is to integrate migrant women living/working in Poland with Polish women by opening a dialogue between different cultures and backgrounds. Together, the participants and the facilitators will create a space for listening to and learning from many different points of view. They will explore and appreciate the riches and wisdom offered by women and what we can learn from one another through sharing the experience of different cultures.

During the workshop, we will look at the following issues:

- What are female archetypes, stereotypes and which features associated with femininity dominate in different cultures?
- What is femininity in culture? What does the idea of conscious, aware femininity stand for and what can we do to serve the other and the world while also finding the right place for ourselves?

The project will culminate in 'the champions' breakfast' with workshops on empathic listening as part of the integration process, discussions held in theme-based circles on equality, understanding, openness, equal opportunities - how can we take care of these issues in our lives through our attitudes and actions?

The language of the project is English.

The information about the project's programme and initiatives will be made available on the ongoing basis on the 'Open Krakow' service and the [organiser's fanpage](#).

The 4 workshops are free of charge.

**The public task is co-financed with funds from the City of Krakow.**

For more information or to join in please contact us by email at [fundacja@oneworld-oneheart.pl](mailto:fundacja@oneworld-oneheart.pl)



---

**UA**

**Фундація «One World - One Heart» запрошує мігранток та польських жінок до участі в проекті Women: EXPRESSION - COURAGE - VOICE. Integration and empowerment. «Жінки: ВИРАЖЕННЯ - СМІЛИВІСТЬ - ГОЛОС». Інтеграція та розширення можливостей.**

Проект складається із чотирьох, 4-годинних майстер-класів, які розглядають жіночність з точки зору поєднання різноманітності, спільних рис і міжкультурних відмінностей, вираження жіночності в контексті різних культур, досвід міграції та способи її сприйняття з багатьох точок зору.

Завдяки сертифікованим тренером Інституту трансформаційної присутності на учасників чекає багатовимірна повна емпатії подорож у свій внутрішній світ.

Метою проекту є інтеграція емігранток, які живуть/працюють у Польщі, та польських жінок шляхом відкриття діалогу між жінками з різних культур та середовищ. Учасники та коучі створять простір для слухання та інтеграції багатьох різних точок зору. Вони цінують багатство та мудрість жінок і те, чого ми можемо навчитися одна в одної з досвіду різних культур.

Під час семінару учасники розглянуть такі питання:

- Що таке жіночі архетипи та стереотипи, які риси жіночності домінують у різних культурах?
- Що таке жіночність у культурі? Що таке свідома жіночності і що ми можемо зробити, щоб служити іншим і світу, а також знайти правильне місце для себе?

Проект завершиться сніданком “чемпіонів”, під час якого відбудуться майстер-класи емпатичного слухання в поєднанні з інтеграцією, створенням тематичних обєднань для рівності, розуміння, відкритості, рівних можливостей – її як ми можемо подбати про це в нашому житті, через своє ставлення та вчинки?

Майстер-класи проводитимуться англійською мовою.

Інформація про заходи та ініціативи, які проводяться в рамках проекту, буде постійно доступна на порталі „Otwarty Kraków” та на [фан-сторінці організатора](#).

Охочих взяти участь у проекті просимо написати нам на електронну пошту:  
[fundacja@oneworld-oneheart.pl](mailto:fundacja@oneworld-oneheart.pl)

Участь у майстер-класах безкоштовна.



**Magiczny  
Kraków**

**Громадське завдання співфінансує місто Краків.**