

مقدمة إلى الكرامة: ورشة عمل

استخدم هذه التعليمات سهلة المتابعة لإقامة ورشة العمل التي تستغرق **90 دقيقة** "مقدمة إلى الكرامة": في أي مكان، بما في ذلك الفصول الدراسية، والمراكز المجتمعية، وأماكن العمل، ومخيمات اللاجئين. خلال ورشة العمل سيتعرف المشاركون على المفهوم القوي للكرامة، وسيتشاركون قصص الكرامة الشخصية - وهي الطريقة التي وجدنا أنها أكثر جاذبية وتأثيراً للوصول إلى جوهر الكرامة.

يمكن استخدام ورشة العمل التمهيدية مع المشاركين من أي عمر.

المواد:

- لوحات ورقية، وسبورة بيضاء أو سبورة طباشير
- قلم تعليم أو طباشير
- وصول إلى الإنترنت (اختياري)
- شاشة عرض أو شاشة كبيرة (اختياري)

ملاحظة: يتضمن موقع Globaldignity.org العديد من الموارد لمساعدتك على فهم المبادئ الأساسية للكرامة بشكل أفضل.

1. مقدمة المنسق + أهداف الدورة / 10-15 دقيقة.

الخطوة 1: **قدّم نفسك واستعرض أهداف الدورة:** لفهم معنى وأهمية الكرامة، وكيف تؤثر على طريقة تفكيرك في إمكاناتك ومستقبلك، وكيف تؤثر على طريقة تعاملنا مع بعضنا البعض.
الخطوة 2 (اختيارية): **شارك قصة كرامة من حياتك الخاصة.**

2. لوحة المفردات / 5-10 دقائق.

الخطوة 1: على لوحة ورقية أو سبورة بيضاء أو سبورة طباشير (كبيرة وواضحة قدر الإمكان)، **اكتب كلمة "الكرامة" في الأعلى أو في المنتصف.**

الخطوة 2: **اطلب من المشاركين مشاركة الكلمات التي تتبادر إلى أذهانهم عند سماع كلمة "الكرامة".**

الخطوة 3: **بينما يذكر المشاركون أفكارهم، اكتب هذه الأفكار حول كلمة "الكرامة" أو تحتها، أو اطلب من كل واحد منهم إضافة الكلمات إلى لوحة المفردات بنفسه.**

ملاحظة: في أغلب الأحيان يستخدم المشاركون كلمة "الاحترام" عند وصف الكرامة. **هناك اختلاف مهم بين الاحترام والكرامة،** ويمكنك انتهاز هذه الفرصة لاستكشاف ذلك الأمر. الكرامة: تتضمن الأساسيات توضيحًا مفيدًا للاختلاف. ويمكنك العثور عليه من هنا: globaldignity.org/organizational-resources

3. فيديو ملهم أو قصة ملهمة / 10 دقائق.

الخطوة 1: قم بتشغيل فيديو قصير ملهم يبرز الكرامة (يتضمن موقع globaldignity.org/inspiration العديد من مقاطع الفيديو التي يمكن الاختيار من بينها، أو يمكنك استخدام أي فيديو من اختيارك).

الخطوة 2: اطلب من المشاركين النظر إلى لوحة المفردات مرة أخرى. أي من سمات الكرامة هذه كانت ممثلة في الفيديو؟ هل لديهم أي كلمات جديدة يمكنهم إضافتها إلى لوحة المفردات بعد مشاهدة الفيديو؟

خيار دون تكنولوجيا: إذا لم يكن بالإمكان عرض فيديو، ففكر في دعوة متحدث ملهم لمشاركة قصته/قصتها الخاصة بالكرامة بشكل شخصي، أو قراءة قصة عن الكرامة بصوت مرتفع.

4. قصة الكرامة الخاصة بك / 25-30 دقيقة.

الخطوة 1: قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة تتكون كل منها من 3-5 أشخاص.

الخطوة 2: اشرح لهم أنه بعد اكتشاف ما هي الكرامة وكيف تبدو، سنفكر الآن في كيفية ارتباط الكرامة بحياتنا.

الخطوة 3: اطلب من كل مشارك التفكير في وقت لم يتم فيه احترام أو تقدير كرامته/كرامتها. قد يكون هذا قد حدث في المدرسة، أو عبر الإنترنت، أو في فريق رياضي، أو غير ذلك. كيف كان شعورك؟ لماذا تعتقد أنك شعرت بهذا الشعور؟ كيف أثر هذا الموقف عليك بعد ذلك؟

الخطوة 4: اطلب من المشاركين مشاركة تجاربهم مع مجموعاتهم الصغيرة (اسمح بحوالي 10 دقائق لكل منهم).

الخطوة 5: الآن اطلب من كل مشارك التفكير في وقت تم فيه احترام وتقدير كرامته/كرامتها. ماذا حدث؟ كيف كان شعورك؟ لماذا تعتقد أنك شعرت بهذا الشعور؟ كيف أثر هذا الموقف عليك بعد ذلك؟

الخطوة 6: اطلب من المشاركين مشاركة تجاربهم مع مجموعاتهم الصغيرة (اسمح بحوالي 10 دقائق لكل منهم).

ملاحظة: أخبر المشاركين أن مشاركة القصص الشخصية أمر اختياري. أي شيء يتم مشاركته خلال ورشة العمل يجب أن يظل طبي الكتمان.

5. شارك قصتك / 15 دقيقة.

الخطوة 1: اطلب من الجميع الانضمام مرة أخرى إلى ورشة العمل الأكبر.

الخطوة 2: ادع أي شخص يرغب في مشاركة قصته الخاصة بالوقت الذي لم يتم فيه احترام أو تقدير كرامته مع المجموعة الكاملة.

الخطوة 3: ادع أي شخص يرغب في مشاركة قصته الخاصة بالوقت الذي تم فيه احترام وتقدير كرامته مع المجموعة الكاملة.

6. الإنهاء + تقديم الشكر / 5 دقائق.

الخطوة 1: اشكر الجميع على المشاركة في الورشة، وعلى مشاركة قصصهم الشخصية.

الخطوة 2: بينما يستعد الجميع للمغادرة، اطلب من المشاركين التفكير في طريقة يمكنهم بها تحقيق المزيد من الكرامة للمدرسة، أو الفصل الدراسي، أو تفاعلات وسائل التواصل الاجتماعي، أو في المنزل، أو في الفريق الرياضي، أو في أي مكان مهم لهم خلال الأسبوع القادم.