

# KODEKS POSTĘPOWANIA

Eko-Trenerki i Eko-Trenera



Banki Żywności



Kvs  
Säätiö • Foundation



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



## KONSORCJUM

Kodeks Postępowania Eko-Trenerki i Eko-Trenera, który masz przed sobą, stworzyliśmy w ramach projektu ECO-ACTIVE FOR PLANET w zespole partnerów z pięciu krajów: Stowarzyszeniem Trenerów Organizacji Pozarządowych i Federacją Polskich Banków Żywności z Polski, The Association of Czech Experts in Andragogy (Czechy), The Finnish Lifelong Learning Foundation (Finlandia), Latvian Permaculture Association (Łotwa) oraz Green European Foundation siecującą „zielone” organizacje w całej Europie. Wersję matkę przygotowaliśmy w języku angielskim, uwzględniając specyfikę organizacji wchodzących w skład konsorcjum.

Wersja polska Kodeksu została dostosowana do specyfiki pracy polskich organizacji partnerskich: Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych i Federacji Polskich Banków Żywności.

[www.ecoactiveforplanet.eu](http://www.ecoactiveforplanet.eu)



Banki Żywności



Niniejsza publikacja jest objęta licencją [Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (CC BY-SA 4.0)



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



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

# Drodzy trenerzy i drogie trenerki,

Stworzyliśmy Kodeks Postępowania, aby wesprzeć Was w wykonywaniu Waszej pracy edukacyjnej z poszanowaniem dla Planety, na której żyjemy. Chcemy w ten sposób wzmocnić ekologiczne aspekty naszych działań edukacyjnych i wpływać na to, by nasza codzienna praktyka edukacyjna służyła także kształtowaniu postaw proekologicznych w naszym środowisku i wśród osób, z którymi pracujemy.

Zachęcamy Was do podejmowania działań, które sprzyjają niwelowaniu negatywnego wpływu na Planetę oraz rozwijaniu kompetencji ekologicznych<sup>1</sup>. Kodeks jest skierowany do osób prowadzących szkolenia, treningi i inne działania edukacyjne i zawiera wskazówki, które zostały podzielone na trzy obszary.

TRENERKA/TRENER	ŚRODOWISKO SZKOLENIOWE	ZAKRES SZKOLENIA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozwijaj swoje kompetencje ekologiczne</li><li>• Miej wiedzę teoretyczną</li><li>• Bądź dobrym przykładem dla innych</li><li>• Współpracuj</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Szanuj miejsce</li><li>• Korzystaj ze zrównoważonego transportu</li><li>• Dbaj o zasoby</li><li>• Wybierz odpowiedni poczęstunek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Planuj działania wykorzystując odnawialne zasoby</li><li>• Pomagaj rozwijać praktyczne umiejętności</li><li>• Obserwuj i dostosowuj się</li><li>• Korzystaj z lokalnych zasobów</li></ul>

Na kolejnych stronach przedstawiamy bardziej szczegółowy opis każdego obszaru i wskazówek.

**Mamy nadzieję, że Kodeks Postępowania będzie busolą, pomocną w nawigowaniu po codziennej ekologicznej praktyce edukacyjnej!**

---

<sup>1</sup> Zachęcamy do zapoznania się w listą kompetencji ekologicznych, która jest dostępna tu: [xxxx](#)



1-1

## Rozwijaj swoje kompetencje ekologiczne

OPIS

Trenerki i trenerzy powinni najpierw rozwinąć swoje kompetencje ekologiczne, aby móc kształtować proekologiczne postawy uczestników i uczestniczek swoich szkoleń i treningów. Mogą to robić niezależni od tego, w jakiej dziedzinie się specjalizują i jaka jest tematyka ich szkoleń.

### Kluczowe pytania:

- Jakie działania ekologiczne podejmujesz w swoim codziennym życiu?
- Które kompetencje ekologiczne masz rozwinięte? Które chciałbyś rozwinąć w najbliższym czasie? Jak możesz to zrobić?
- Jaki jest związek między tematyką Twojego szkolenia/ treningu a wyzwaniami ekologicznymi, którymi powinniśmy sprostać? Jak możesz je uwzględnić podczas szkolenia/ treningu?
- Czy jesteś w stanie przekonująco wyjaśnić uczestnikom znaczenie ich codziennych działań na środowisko?

DLACZEGO  
JEST TO  
WAŻNE

- Jako trener\_ka zazwyczaj masz znaczący wpływ na planowanie, przygotowanie i prowadzenie szkolenia. Mając wysokie kompetencje ekologiczne łatwiej prowadzić szkolenia w taki sposób, by ograniczać negatywny wpływ na Planetę i jednocześnie rozwijać kompetencje ekologiczne osób uczestniczących niezależnie od tego, czy szkolenie dotyczy tematyki stricte ekologicznej, czy innej.
- Twoje wysokie kompetencje ekologiczne pomogą Ci w tworzeniu bardziej ekologicznego środowiska edukacyjnego i tworzą wartość dodaną zarówno dla uczestników\_czek, jak i społeczności lokalnej.

PRAKTYCZNY  
PRZYKŁAD

Kompetencje ekologiczne przydają się na każdym etapie przygotowań do szkolenia/ treningu. Im szersza wiedza i umiejętności ekologiczne trenera\_ki, tym większa szansa, że szkolenie jako całość zostanie zorganizowane i przeprowadzone w sposób zrównoważony.

Na przykład, osoby uczestniczące często oczekują wydruków i gadżetów rozdawanych podczas szkolenia. Jeśli zdecydujesz się im ich nie rozdawać i przedstawisz wiarygodne wyjaśnienie, może to wpłynąć na nich i zmienić ich przyszłe zachowanie.

Inspiracje:

- **Polskie fundacje, stowarzyszenia i organizacje ekologiczne:**  
<https://włączoszczędzanie.pl/ekolinki/polskie-fundacje-stowarzyszenia-i-organizacje-ekologiczne/>

Niezależnie od tematu Twojego szkolenia, istotne jest, aby planować je w oparciu o wiedzę ekologiczną opartą na faktach naukowych. Ważne, abyś mógł\_ła być pewny\_a wiedzy, którą się dzielisz i móc odpowiadać na pytania osób uczestniczących. Dowiedz się jak Twój temat szkolenia jest powiązany z (innymi) tematami ekologicznymi i jak dotyczy on osób uczestniczących. Nie chodzi o to, aby wiedzieć wszystko w danej tematyce, ale o to, by mieć wiedzę potrzebną do odniesienia się do sytuacji osób uczestniczących (ich doświadczenia, kompetencji, potrzeb, nawyków itp.).

**Kluczowe pytania:**

- Czy swobodnie poruszasz się w tematyce szkolenia i masz wiedzę o tym, jak łączy się ona z (innymi) tematami ekologicznymi?
- Czy Twoja wiedza ekologiczna opiera się na faktach naukowych? Czy znasz najnowsze badania/dane związane z tematem? Czy możesz przytoczyć jakieś rzeczywiste dane?
- Czy jesteś przygotowany na pytania uczestników na tematy ekologiczne powiązane z Twoim szkoleniem?
- Czy znasz obecne regulacje prawne, które mają na celu niwelowanie negatywnego wpływu na Planetę i które możesz powiązać w tematykę Twojego szkolenia/ treningu?
- Czy wiesz, w jaki sposób rozwiązanie / prawodawstwo lub brak rozwiązania / prawodawstwa związanego z tematem wpływa na życie ludzi / życie społeczne / środowisko?
- Jakie opinie/trendy pojawiły się ostatnio w związku z tematem?

**OPIS**

**DLACZEGO  
JEST  
TOWAŻNE?**

**Potrzebujesz wiedzy opartej na faktach naukowych ponieważ:**

- Jako trener\_ka jesteś źródłem wiedzy dla osób uczestniczących
- Modelujesz nawyk posługiwania się przez uczestników faktami naukowymi, w dobie fake newsów i teorii spiskowych.
- Możesz wtedy lepiej rozpoznawać swoje możliwości i podejmować się zadań, które nie przekraczają Twojej wiedzy.

**PRAKTYCZNY  
PRZYKŁAD**

Przed szkoleniem/działaniem edukacyjnym:

- Zbadaj temat, aby znać:
  - Najnowsze badania i dane związane z tematem,
  - Opinie ekspertów i nie-ekspertów na ten temat.
- Zrób potencjalną listę FAQ związaną z tematem i sprawdź, czy znasz odpowiedź.
- Narysuj szerszy obraz, aby zobaczyć, w jaki sposób Twój temat jest powiązany z innymi problemami, które wpływają na ludzi / społeczeństwo / środowisko.
- Analizuj potrzeby uczestników ze względu na temat z poszanowaniem ich kompetencji i kontekstu lokalnego
- Sprawdź, czy czujesz się pewnie, odpowiadając na pytania na ten temat i czy potrafisz o tym swobodnie i jasno mówić.

<p><b>OPIS</b></p>	<p>Jeśli chcesz wpływać na postawy i zachowania osób uczestniczących, musisz być spójny_a z eko-przesłaniem, które głosisz. Uczenie się nie jest prostym mechanizmem przekazywania i otrzymywania informacji. Ludzie uczą się przez obserwację. Obserwują cię podczas szkoleniu/treningu i po nim. Jesteś bardziej autentyczny_a i przekonujący_a, gdy żyjesz i oddychasz zielonymi wartościami.</p> <p><b>Kluczowe pytania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak jesteś ubrany_a i co to mówi o Tobie w kontekście poszanowania „zielonych wartości”?</li> <li>• Co Twój styl życia i sposób konsumpcji mówią o tym, jaki masz stosunek do wartości ekologicznych?</li> </ul>
<p><b>DLACZEGO JEST TO WAŻNE?</b></p>	<p>Zgodnie ze społeczną teorią poznawczą - opracowaną przez Alberta Bandurę i współpracowników, modele są ważnym źródłem uczenia się nowych zachowań i osiągania zmian behawioralnych. Ludzie obserwują i naśladują. Uczą się nowych informacji i zachowań, obserwując innych ludzi.</p> <p>Teoria stwierdza, że kiedy ludzie obserwują osobę modelującą w działaniu i jego konsekwencje, zapamiętują sposób działania i używają go do swoich kolejnych działań. Obserwowanie modelu może również skłonić do zaangażowania się w działanie, którego już się nauczył.</p> <p>Dlatego Ty jako trener_ka masz szansę, by stać się przykładem, inspiracją dla osób uczestniczących i być dla nich czynnikiem motywujących do wprowadzania zmian w ich stylu życia i konsumpcji po powrocie z treningu/ szkolenia.</p>
<p><b>PRAKTYCZNY PRZYKŁAD</b></p>	<p>Przeprowadź samoocenę s, aby wiedzieć, jak spójny jesteś z eko-przesłaniem. Zadaj sobie pytanie przed podjęciem decyzji o prowadzeniu treningu/eko-aktywności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy w codziennym życiu kieruję się wartościami związanymi z tematem?</li> <li>• Jak mogę wykorzystać siebie jako przykład kształtujący, aby wpłynąć na osoby uczestniczące w kontekście realizacji celów szkolenia?</li> </ul>

Nikt nie jest samotną wyspą i nikt nie jest tak mądry jak my wszyscy. Dlatego warto, abys widział\_a siebie w sieci współpracy i świadomie ją kształtował\_a i wzmacniał\_a. Warto robić to na trzech poziomach:

### 1. Poziom organizacyjny

- Czy znasz organizację, którą reprezentujesz na szkoleniu? Czy wiesz, jakie są jej wartości, zasady etyczne itp.?
- Jakiego rodzaju informacji potrzebujesz od organizacji? Czy wiesz, jak je pozyskać?
- Czy jest coś w twoim kursie, co może inspirować organizację do zrównoważonego rozwoju? Jeśli tak, czy wiesz, jak przystąpić do wprowadzenia zmiany?

#### OPIS

### 2. Między trenerami

- Jak możesz wykorzystać sieć swoich kontaktów w środowisku trenerskim, by rozwijać swoje kompetencje ekologiczne i wspierać w tym innych?
- Jak dzielisz się swoimi najlepszymi praktykami w zakresie rozwijania kompetencji ekologicznych? Czy wiesz jak inspirować innych w tym zakresie?

### 3. Między trenerami a innymi (potencjalnymi) partnerami

- Z kim w Twoim środowisku warto współpracować, by rozwijać kompetencje ekologiczne jak najszerszej grypy odbiorców i wpływać na ich proekologiczne zachowania?
- Jak dzielisz się swoimi najlepszymi praktykami w zakresie rozwijania kompetencji ekologicznych? Czy wiesz jak inspirować innych w tym zakresie?

#### DLACZEGO JEST TO WAŻNE?

- Aby wszyscy działali zgodnie z uświadomionymi zasadami i praktykami.
- Aby być w sieci wymiany idei, pomysłów, dobrych praktyk, materiałów dla trenerów\_ek.
- Aby działać przejrzysto i wykorzystywać efekt synergii.
- Aby podnosić swój wpływ społeczny.

#### PRAKTYCZNY PRZYKŁAD

- Organizacja wdraża Eko-Kodeks do swojej codziennej praktyki i wykorzystuje go do ewaluacji swoich działań.
- Organizacja ma ustaloną praktykę rekrutacji i wprowadzania trenerów\_ek do swoich projektów, w ramach której nowe osoby zapoznają się z zasadami, praktykami i procedur organizacji w zakresie zrównoważonego rozwoju.
- Organizacja ma platformę on-line, na której można dzielić się dobrymi praktykami, wdrażać praktyki do pracy, przykładami i np. wizytami w różnych organizacjach.
- Organizacja, trener\_ka ma własny "bank" interesariuszy. Bank zawiera informacje o różnych interesariuszach, z którymi można się skontaktować. Na przykład godzina dla Ziemi = skontaktuj się z konkretną firmą elektryczną.



2-1

## Szanuj miejsce

OPIS

Ważna jest refleksja nad miejscem szkolenia/ treningu. Pomaga ona zobaczyć wzajemne oddziaływanie: miejsce wpływa na szkolenie/ trening – szkolenie/ trening wpływa na miejsce. Często widzimy tę pierwszą zależność, rzadziej tę drugą. Zachęcamy Cię do świadomego kształtowania relacji z miejscem, w którym odbywa się aktywność edukacyjna, do zwiększania połączenia z lokalną specyfiką, wspierania lokalnych organizacji i doceniania lokalnych zasobów.

Dobry wybór miejsca szkolenia pogłębia bliski związek ludzi z naturą i krajobrazem, w którym się znajdują, nawet jeśli przez ograniczony czas. Miejsce i sposób jego użytkowania modelują także postawy osób uczestniczących oraz otoczenia, w którym realizowane jest szkolenie/ trening.

### Kluczowe pytania:

- Czym kierujesz się wybierając miejsce szkolenia/ treningu?
- Co sprawia, że dana lokalizacja jest specyficzna?
- W jakim krajobrazie się znajduje?
- Jak wygląda budynek i pomieszczenia?
- Czy możliwe jest wykorzystanie przestrzeni zewnętrznej przynajmniej do części szkolenia?
- Jak postępuje się z gospodarką elektryczną i wodną lub odpadami?
- Jak można wykorzystać zasoby lokalnych organizacji/ firm/ małych producentów?

DLACZEGO  
JEST TO  
WAŻNE?

- Widząc dobrą praktykę z okolicy ludzie dowiadują się, że możliwe są różne proekologiczne rozwiązania i że ich wdrożenie nie jest takie trudne.
- Miejsce wpływa na uczenie się, nabywanie nawyków i przenoszenie ich do codziennego życia.

PRAKTYCZNY  
PRZYKŁAD

Dobrze sprawdzają się:

- Miejsce na wsi, nie w dużych miastach, zwłaszcza jeśli działają tam centra edukacji ekologicznej.
- Budynki z ekologicznymi rozwiązaniami (zielony dach, ogrzewanie oparte ma źródłach odnawialnych, odzyskiwanie ciepła/ wody, energia słoneczna, automatyczne wyłączanie świateł, segregacja odpadów, kombajny do wody deszczowej, suche toalety, brak konieczności codziennej wymiany ręczników itp.)
- Pomieszczenia wyposażone w meble i dekoracje wykonane ze zrównoważonych źródeł.

Możesz zainspirować się:

- **Ekologiczne centrum aktywności Współdzielnik** w Warszawie - Miejsce Aktywności Lokalnej, które powstało w celu edukowania na temat zrównoważonej konsumpcji i ograniczania ilości wyrzucanych przedmiotów. To wspólny projekt Wolskiego Centrum Kultury oraz Wola Parku.  
<https://wck-wola.pl/nasze-miejsca/wspoldzielnik/>



<b>OPIS</b>	<p>Zastanów się, jakie opcje są dostępne, gdy myślisz o transporcie i czy dokonujesz najlepszego wyboru w kontekście śladu węglowego.</p> <p><b>Kluczowe pytania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● W jaki sposób Ty i inni korzystacie z różnych środków transportu?</li><li>● Czy oferujesz osobom uczestniczącym różne opcje podróżowania?</li><li>● Czy podróżowanie jest konieczne, czy zamiast tego możesz użyć sprzętu online?</li></ul>
<b>DLACZEGO JEST TO WAŻNE?</b>	<p><b>Transport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Dużo energii jest konsumowana przez transport (być może jest to główny użytkownik energii),</li><li>● Powoduje zanieczyszczenie powietrza i emisję gazów cieplarnianych (CO<sub>2</sub>, NO<sub>x</sub> i SO<sub>x</sub> oraz cząstki stałe),</li><li>● Powoduje zanieczyszczenie hałasem,</li><li>● Zwiększone zagrożenie globalną zmianą klimatu,</li><li>● Powoduje degradację zasobów wodnych,</li><li>● Przyczynia się do utraty i fragmentacji siedlisk zwierząt.</li></ul>
<b>PRAKTYCZNY PRZYKŁAD</b>	<p><b>Dokonując wyboru, zastanów się:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Czy warsztat twarzą w twarz jest konieczny?</li><li>● Czy możliwe jest spotkanie online? Czy dysponujesz odpowiednimi zasobami (umiejętności i doświadczenie, wsparcie techniczne)?</li><li>● Czy jest dostępny transport publiczny? Czy każda z osób uczestniczących może z niego skorzystać?</li></ul>

## OPIS

Podczas szkoleń i treningów często używa się papieru, folderów, kopert, długopisów, ołówków, nożyczek, kleju itp. Nawet te małe przedmioty można wykorzystać z myślą o środowisku. Kryteria, które mogą nam pomóc w podjęciu decyzji to np.: materiałowość i energochłonność produkcji, możliwość recyklingu, biodegradowalność, bezpieczeństwo dla zdrowia ludzi i zwierząt, odległość transportu od producenta do konsumenta.

Zastanów się jakich materiałów użyć, dlaczego z nich korzystać, jak z nich korzystać i w ten sposób komunikujesz osobom uczestniczącym.

**Kluczowe pytania:**

- Z czego są wykonane materiały, z których chcesz korzystać?
- Jakie bardziej ekologiczne rozwiązania?
- Czy mogę je poddać recyklingowi lub ponownie użyć?
- Czy osoby uczestniczące mogą przynieść własne materiały i ponownie zabrać je do domu?

DLACZEGO  
JEST TO  
WAŻNE?

To jak pracujesz i z czego korzystać modeluje zachowania osób uczestniczących. Masz wielką szansę, by ich inspirować i motywować do korzystania z ekologicznych narzędzi i materiałów po powrocie ze szkolenia. Ludzie przekonają się, że można to zrobić, a nie jest to takie trudne, ponieważ zobaczą wiele inspirujących przykładów na własne oczy i mogą "dotknąć" ich w praktyce. Wszyscy uczyliśmy się przez obserwację. Ona prowadzi do łatwiejszego nabywania nawyków, a tym samym przenoszenia pożądanych zachowań do codziennego życia.

PRAKTYCZNY  
PRZYKŁAD

Im częściej jako trener\_ka dbasz o to, jak korzystasz materiałów, tym większe jest Twoje oddziaływanie na innych. Ważne aby dbać o to, by ludzie wiedzieli co się robi i dlaczego. Szczególnie w przypadku mało znanych środków i rozwiązań potrzebne są informacje i wyjaśnienia. Promuj swoje eko-kroki – opowiadaj o nich osobom uczestniczącym, wyjaśniaj wszystkie praktyki ekologiczne w zaproszeniach, na plakatach, na miejscu, w instrukcjach organizacyjnych.

Jeszcze przed rozpoczęciem szkolenia może mieć duży wpływ na środowisko w postaci drukowanych plakatów, pamiątek i artykułów promocyjnych. Ponownie, im mniej, tym bardziej zielono - dotyczy to zwłaszcza różnych "bezużytecznych" pamiątek.

Poniżej znajdują się najważniejsze punkty, o których należy pamiętać wybierając materiały szkoleniowe. Wszystkie rozwiązania są stosunkowo łatwo dostępne i niedrogie:

- Użyj makulatury, niechlorowanego papieru.
- Ogranicz liczbę kopii każdego dokumentu do minimum.
- Kopiuj i drukuj na obu stronach papieru i nie wyrzucaj papieru, dopóki nie użyjesz obu stron.
- Użyj ołówków wykonanych z naturalnych materiałów (drewno FSC, bambus, włókno pszenicy, liście kukurydzy, papier)
- Ostrzałki, zszywacze wybierają metal zamiast plastiku. Używaj nożyczek całkowicie metalowych (bez plastiku)

Myśląc o poczęstunku/lunchu warto wziąć pod uwagę: żywność, napoje, opakowania oraz zarządzania odpadami spożywczymi.

**Kluczowe pytania:**

- Czy możesz korzystać z lokalnych zasobów?
- Czy konieczne jest zapakowanie produktów (np. każdy lunch w osobnym opakowaniu)?
- Co zrobisz z resztkami?

**Wybieraj:**

- Korzystanie z lokalnych zasobów, tj. lokalnych rolników, bezpośrednio lub za pośrednictwem rynków rolnych. W ten sposób dbasz o jakość jedzenia, ograniczasz ślad węglowy wynikający z transportu i wspierasz sprawiedliwy handel.
- Wodę z lokalnych źródeł – jest zdrowa i tania. Można ją wykorzystać przygotowania domowych lemoniad z lokalnych owoców lub herbat z lokalnych ziół. Miłą aktywnością podczas szkolenia/treningu może być zbieranie owoców lub ziół.
- Kawę z etykietą ekologiczną i sprawiedliwego handlu. Możesz stosować substytuty wykonane z lokalnych produktów (cykoria, ziarno).
- Opakowania wielorazowe. Kupując surowce od rolników, można użyć toreb tekstylnych i specjalnych toreb wielokrotnego użytku na warzywa i owoce. Do napojów używamy szklanych pojemników, czyli butelek zwrotnych i nadających się do recyklingu. Podobne zasady dotyczą serwowania. Można używać drewnianych sztućców, papierowych talerzy i kubków, ale klasyczne użycie szklanych i porcelanowych zmywalnych naczyń jest znacznie lepsze i wygląda lepiej.

**OPIS**

**DLACZEGO  
JEST TO  
WAŻNE?**

- Dobre wyżywienie z ciekawymi daniami przygotowanymi z lokalnych produktów są inspirujące i bardziej atrakcyjne (szczególnie dla osób mniej znających lokalny kontekst, przyjezdnych).
- Dobrej jakości niskoprzetworzone produkty pozytywnie wpływają na ogólne samopoczucie osób uczestniczących. Żywność spełniająca ekologiczne standardy zwykle jest lżejsza w trawieniu i bardziej aromatyczna, co przekłada się na ogólny dobrostan osób uczestniczących w szkoleniu/treningu. I odwrotnie, na przykład, użycie jednorazowych plastikowych sztućców i naczyń zawsze powoduje pewien stopień niezadowolenia uczestników i obniża wartości smakowe jedzenia.
- Powody ekonomiczne - taniej jest używać wielorazowych naczyń, podobnie jak taniej jest robić herbaty, lemoniady lub świeży sok z zebranych ziół i owoców. W rzeczywistości często można kupić produkty zaskakująco tanio od lokalnych rolników.

**PRAKTYCZNY  
PRZYKŁAD**

Rozwiązania, które przedstawiamy prawie zawsze są dostępne. Wymagają jedynie zaplanowania i czasu. Jest to minimalna praca, która daje duże efekty: zmywalne naczynia i sztucce, woda z kranu w dzbanku z plasterkiem cytryny lub gałązką mięty, miski owoców sezonowych, Iniane serwetki.

Inspiracje można znaleźć tutaj:

- **Kooperatywy spożywcze w Polsce:** <https://kukbuk.pl/artykuly/kooperatywy-spozywcze-w-polsce/>
- **Co to jest Fairtrade?** <https://www.fairtrade.org.pl/fairtrade/co-to-jest-fairtrade/>
- **Sprawiedliwy handel (Fair Trade):** <https://www.fairtrade.org.pl/sprawiedliwy-handel/fair-trade-vs-fairtrade/>
- **Zero waste - baza wiedzy:** <https://zero-waste.pl/baza-wiedzy/>



3-1

## Planuj działania wykorzystując odnawialne zasoby

- Świadome korzystanie z odnawialnych źródeł energii pomaga zmniejszyć wpływ na Planetę.
- Myślenie o nas samych i osobach uczestniczących w kategoriach poszanowania naszych źródeł energii i dbanie o ich odnawianie, pomaga dbać o dobrostan i dobrze wykorzystywać potencjał, jaki mamy.

Kluczowe pytania:

OPIS

- Jak można oszczędzać energię (np. w ramach transportu czy energię elektryczną), bez uszczerbku dla jakości pracy? Czy można korzystać z energii odnawialnej?
- Czy sprawdziłeś, jakie są zasoby w miejscu szkolenia? Czy zastanawiałeś się, jak je włączyć lub dostosować do Twojego szkolenia/ treningu?
- Czy wiesz, jakie zasoby (umiejętności, materiały, przedmioty fizyczne i wkład pracy w fazie przygotowań) mogą wnieść osoby uczestniczące i podzielić się nimi na szkoleniu/ treningu? Jak możesz to wykorzystać? Ile czasu na to potrzeba?
- Czy przygotowałeś wirtualną przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami i refleksjami po szkoleniu?

DLACZEGO  
JEST TO  
WAŻNE?

- Tworzenie warunków do przepływu energii między osobami uczestniczącymi oraz między nimi i trenerem\_ką wspomaga uczenie się. Daje możliwość do wnoszenia własnych pomysłów i dalszego rozwijania nabytych umiejętności, dzielenia się i wspierania się nawzajem w procesie uczenia się. Współtworzony wynik jest uważany za odnawialny, ponieważ wiedza i doświadczenia są dzielone i nie są zależne tylko od trenera\_ki.

PRAKTYCZNY  
PRZYKŁAD

Zacznij od refleksji nad tym, jak szkolenie ma wpłynąć na grupę docelową, czyli co chcesz osiągnąć. Pomyśl o tym, jak chcesz do tego dojść, ale jednocześnie pozostaw trochę miejsca na to, co się wyłoni w grupie. Rozważając rozwiązania wyłaniające się w grupie, nie pozwól by zbyt wygórowane ambicje i oczekiwania zamknęły drogę stosowaniu małych i powolnych rozwiązań; daj czas na ich przetestowanie. Nie marnuj energii na krótkoterminowe szybkie rozwiązania. Skup się na długoterminowym i znaczącym wpływie. Dobra wizja i szersza perspektywa są niezbędne, aby nadać właściwy ton od samego początku.

## Pomagaj rozwijać praktyczne umiejętności

<p><b>OPIS</b></p>	<p>Pomagaj osobom uczestniczącym rozwijać cenne i praktyczne umiejętności. Zachęcaj do wymyślania własnych praktycznych rozwiązań, zadawania pytań, analizy własnych doświadczeń, wykorzystywania potencjału różnorodnej grupy.</p> <p>Wykorzystaj potencjał, aby stworzyć dobrą symbiozę i zawsze doceniać grupową mądrość, zwłaszcza, gdy dotykasz tematów związanych z kryzysem klimatycznym, który u wielu ludzi wywołuje niepokój, strach i poczucie bezużyteczności. Jako trener_ka skupiaj się na zrównoważonych i konkretnych metodach działania. Pozwoli to osobom uczestniczącym poczuć się moc do działania i do bycia eko-aktywnymi.</p> <p><b>Kluczowe pytania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Czy cele szkolenia są ukierunkowane na zrównoważone i konkretne działania?</li> <li>● Uczestnicy czują się upoważnieni do działania?</li> <li>● Czy osoby uczestniczące widzą i rozumieją konkretny cel i praktyczne aspekty szkolenia. Jak wpływa to na ich motywację i zaangażowanie?</li> <li>● Czy grupa pracuje razem, by osiągnąć wspólny cel?</li> </ul>
<p><b>DLACZEGO JEST TO WAŻNE?</b></p>	<p>Praktycznie ukierunkowane szkolenie/ trening dają osobom uczestniczącym poczucie użyteczności i zachęcają do zaangażowania się dając perspektywę zastosowania zdobytej wiedzy/ umiejętności w codziennym życiu. Umiejętność, która została praktycznie zastosowana, jest łatwo zapamiętywana i dlatego ma większą wartość dla osób uczestniczących i mocniej wpływa na zmianę ich zachowań/ postaw.</p>
<p><b>PRAKTYCZNY PRZYKŁAD</b></p>	<p>Osoby uczestniczące powinny wyjść ze szkolenia z kilkoma pomysłami na rzeczy, które mogą zrobić bardzo łatwo, i z poczuciem, że osiągnęli coś razem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Łotewskie Stowarzyszenie Permakultury prowadzi na przykład tradycyjne warsztaty gontowe, które odbywają się na prawdziwych dachach, które później służą lokalnej społeczności. Uczestnicy zdobywają umiejętność, a wynik szkolenia ma praktyczne zastosowanie.</li> </ul> <p><a href="http://skaidu-meistarklase.mozello.lv/skaidu-meistarklases/skaidu-darbnicu-fotostasti/2018-fotostasti/params/group/103519/">http://skaidu-meistarklase.mozello.lv/skaidu-meistarklases/skaidu-darbnicu-fotostasti/2018-fotostasti/params/group/103519/</a>.</p>

W naturze nic nie pozostaje stałe. Wszystko się zmienia, ewoluuje. Trener\_ka respektuje tę zmienność i jest zawsze otwarty\_a, zdolny\_a do autorefleksji i akceptowania informacji zwrotnych. Dlatego, jako trener\_ka rozwijaj umiejętność obserwowania i dostosowywania się w oparciu o to, co widzisz. Dobre przygotowanie jest ważne, ale kluczowe jest, aby zawsze mieć w sobie elastyczność i zdolność do reagowania na sytuację, w oparciu o informacje zwrotne i potrzeby osób uczestniczących.

**Kluczowe pytania:**

**OPIS**

- W jaki sposób tworzysz bezpieczną przestrzeń do dyskusji, w której osoby uczestniczące mogą poczuć się swobodnie, myśleć krytycznie, zadawać pytania?
- Jak dajesz szansę osobom uczestniczącym na uzyskanie informacji zwrotnej podczas szkolenia? Jak dbasz o to, aby Tobie mogła zostać udzielona informacja zwrotna? Czy zaplanowałeś\_aś to w programie Twojego szkolenia?
- Czy planujesz momenty, w których możesz zrobić krok w tył i obserwować reakcje, język ciała, dynamikę grupy?
- Czy jesteś w stanie nie tylko zaakceptować informacje zwrotne, ale także być wystarczająco elastycznym, aby zmienić kurs i dostosować się do niego (nawet jeśli oznacza to anulowanie pierwotnych planów)?

**DLACZEGO  
JEST TO  
WAŻNE?**

- Ignorowanie potrzeb i reakcji uczestników podczas szkolenia prowadzi do spadku zaangażowania, frustracji i ogólnie negatywnych reakcji.
- Odmowa przyjęcia przez trenera\_kę informacji zwrotnej i brak otwartości na nią negatywnie wpływa na przebieg i rezultaty szkolenia.
- Bycie eko-aktywnym dla planety oznacza słuchanie i adaptację, a zatem eko-aktywny trener\_ka musi słuchać, obserwować i dostosowywać się.

**PRAKTYCZNY  
PRZYKŁAD**

Gdy w grupie jest wiele frustracji, a osoby uczestniczące nie angażują się w proponowane przez Ciebie działania, możesz zadziałać wg poniżej opisanych kroków:

- Wybierz krótką aktywność, którą uczestnicy mogą wykonywać w mniejszych grupach / parach.
- Cofnij się o krok i po prostu obserwuj.
- Czy widzisz, skąd biorą się napięcia?
- Jeśli zidentyfikujesz źródło napięcia, poświęć chwilę, aby zmodyfikować sesję, np. zmieniając dynamikę grupy i / lub wykonując czynność, która zmniejszy napięcia (lub nawet zaproponuje przerwę).
- Jeśli nie możesz zidentyfikować źródła napięcia, pomyśl o najlepszym sposobie / momencie, aby się zatrzymać i zaprosić wszystkich do podzielenia się tym, jak oni widzą tę sytuację.
- Pamiętaj, że możesz otwarcie powiedzieć grupie, że identyfikujesz napięcia. Zawsze możesz zaproponować krótką przerwę, by dać sobie i innym czas na namysł i odpoczynek.
- Po przerwie zorganizuj rundę zwrotną lub zaproponuj inny program na resztę szkolenia i poproś uczestników o zgodę.

<p><b>OPIS</b></p>	<p>Planując szkolenie/trening, staraj się wykorzystywać lokalne zasoby w postaci wiedzy, doświadczenia, dobrych praktyk wypracowanych w lokalnej społeczności. Pomyśl, jak miejsce, w którym jesteście może wzbogacić doświadczenia osób uczestniczących w Twoim szkoleniu/ treningu.</p> <p>Kluczowe pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaka jest oferta lokalnej kultury?</li> <li>• Jakie ciekawe projekty edukacyjne lub programy są realizowane w okolicy?</li> <li>• Jak widzisz możliwość skontaktowania się lub współpracy z lokalną organizacją kulturalną lub ekologiczną?</li> </ul>
<p><b>DLACZEGO JEST TO WAŻNE?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznając lokalną kulturę i wartości, lepiej dopasujesz swoje działania edukacyjne do potrzeb osób uczestniczących i mieszkańców.</li> <li>• Wykorzystanie lokalnych przykładów dobrych praktyk ekologicznych lub które są związane z lokalnymi wydarzeniami, lokalną kulturą, może być bardziej interesujące dla osób uczestniczących i pozytywnie wpływać na rozwijanie ich kompetencji ekologicznych.</li> <li>• Korzystanie z lokalnych zasobów wzmacnia tożsamość lokalnej społeczności.</li> </ul>
<p><b>PRAKTYCZNY PRZYKŁAD</b></p>	<p>Przed szkoleniem/ treningiem warto sprawdzić, jakie lokalne wydarzenia kulturalne, ekologiczne i projekty edukacyjne odbywających się w okolicy. Przejrzyj oferty lokalnych domów kultury, teatrów i bibliotek. Przeglądaj lokalne gazety, przewodniki turystyczne lub strony internetowe lokalnego samorządu i lokalnych organizacji pozarządowych. Poszukaj dobrych praktyk w tej dziedzinie. Jeśli masz taką możliwość, możesz wziąć udział w lokalnym wydarzeniu, aby lepiej poznać lokalną społeczność.</p> <p>Spróbuj znaleźć inspirujących ludzi z lokalnej społeczności. Możesz podać tę osobę jako przykład lub skontaktować się z nią, aby porozmawiać o lokalnej perspektywie.</p> <p>Podaj przykłady lokalnych dobrych praktyk, aby osoby uczestniczące mogły z nich również skorzystać.</p>