



# **Wellbeing, Self-Care, and Integrated Security (WeSIS) Manual for Human Rights Defenders**



1981 // 2021 PEACE  
BRIGADES  
INTERNATIONAL

**Wellbeing, Self-Care, and Integrated Security (WeSIS) Manual for  
Human Rights Defenders**

First edition: January 2023

Published by Peace Brigades International Southeast Asia Project Exploration Committee (SEA-  
PEC), 2023

Copyright ©2023 Institute for Women's Empowerment (IWE) Asia and Peace Brigades International  
Southeast Asia Project Exploration Committee (SEAPEC)

Peace Brigades International Germany  
pbi – Deutscher Zweig e.V.  
Bahrenfelder Straße 101a, 22765 Hamburg  
Phone: +49-(0)40-3 89 04 37 0 Email: info@pbi-deutschland.de

**Peace Brigades International International Office (IO)**  
Village Partenaire  
15 Rue Fernand Bernier, 1060 Brussels, Belgium  
Phone: +32 (0) 25434443 Email: admin@peacebrigades.org

**Institute for Women's Empowerment (IWE) Asia**  
Jakarta, Indonesia  
iweasia.ind@gmail.com

**Contributors to the manual:**

Lin Chew Co-founder of Institute for Women's Empowerment (IWE) Asia – writer  
Yulia Dwi Andriyanti Coordinator of PBI Southeast Asia Project Exploration Committee (SEAPEC)  
– writer and editor

**The team at the PBI Southeast Asia Project Exploration Committee (SEAPEC)**

Hannah Dwyer Smith, Hannah Stoate, Hesti Maharini, Minna Fredriksson, Morse Flores

**Layout**

Agung Lelono

**Photos**

Rikky Muhammad  
Risky Nath  
Yulia Dwi Andriyanti

# Table of Content

|  |    |
|--|----|
| <b>PAUNANG SALITA</b> .....  | 4  |
| <b>PANIMULA SA WESIS: WELLBEING, SELF-CARE AND INTEGRATED SECURITY</b> .....                                 | 5  |
| <b>PANGKALAHATANG PAGTANAW</b> .....   | 8  |
| Mga Layunin ng Workshop.....   | 8  |
| Pag-unawa sa Konteksto at Mga Prayoridad .....   | 9  |
| <b>MGA SESYON NG WORKSHOP</b> .....  | 10 |
| <b>PAGLIKHA NG ESPASYO AT PAGKILALA SA ISA'T-ISA</b> .....   | 12 |
| <b>PAGTATAKDA NG MGA ALITUNTUNIN AT INAASAHAN</b> .....  | 15 |
| <b>ANG KAALAMAN AT KASANAYAN NG KAGALINGAN AT PANGANGALAGA SA SARILI</b> .....                               | 17 |
| Mga Kaalaman ng Kagalingan .....   | 17 |
| Ang Pagsasagawa ng kasanayan ng Kagalingan .....   | 19 |
| <b>PAG-UNAWA SA PERSONAL AT KOLEKTIBONG KAPANGYARIHAN</b> .....  | 22 |
| Pagninilay sa karanasan ng kapangyarihan sa komunidad .....  | 23 |
| Pagninilay sa personal na karanasan sa kapangyarihan.....  | 25 |
| <b>MGA GAWAIN SA PANGANGALAGA SA SARILI</b> .....  | 27 |
| Pagsasanay 1: May kamalayang paghinga.....   | 28 |
| Pagsasanay 2. May kamalayang paghinga at marahang galaw .....  | 30 |
| Pagsasanay 3: Pagsusuri ng katawan at pangkalahatang pahinga .....   | 33 |
| Pagsasanay 4: Emosyunal na pagmamapa sa katawan .....  | 36 |
| Pagsasanay 5.1: Hawak Kamay ang Enerhiya Upang Tulungan ang Sarili .....                                     | 37 |
| Pagsasanay 5.2: Hawak Kamay ang Enerhiya Upang Tulungan ang Iba. ....  | 42 |
| Pagsasanay 6: Pagbubulay Upang Maglinang ng Taimtim na Pag-iisip .....                                       | 45 |
| <b>PAGBUO NG PERSONAL NA PLANO SA PANGANGALAGA SA SARILI AT ESTRATEHIYA SA KAGALINGAN NG KOMUNIDAD</b> ..... | 48 |
| <b>CLOSING CIRCLE</b> .....  | 51 |
| <b>MGA SANGGUNIAN</b> .....  | 54 |

# Paunang Salita

“

**ANG PAG-AALAGA SA AKING SARILI AY HINDI PANSARILING PAGPAPASYA, ITO AY PAG-IINGAT AT IYON AY ISANG GAWA NG PAKIKIDIGMA SA PULITIKA**

”

— Audre Lorde

Sa buong Timog-silangang Asya, ipinaglalaman ng mga kababaihan at LGBTIQ+ rights defenders ang kanilang mga karapatan, kadalasang inilalagay nila ang kanilang mga sarili sa peligro at nakararanas ng personal na suliranin sa ngalan ng kanilang paniniwala.

Bilang mga aktibista, malimit nating ipinagsasawalang bahala ang epekto ng ating gawain at pakikibaka sa ating isipan at katawan, gayundin sa ating mga pamilya at mga mahal sa buhay. Patuloy nating inuuna ang kapakanan at pangangailangan ng iba bago ang ating sarili, habang nahaharap sa mas mataas na panganib hindi lamang sa ating aktibismo, kundi pati na rin sa ating mga pagkakakilanlan. Kadalasan ay malaking bagay ang nagiging kapalit nito. Labis tayong nagtatrabaho, napapagod sa sobrang pagtatrabaho, nagkakasakit o di kaya’y nadidismaya.

Subalit, ang bisa ng ating mga pagkilos ay nakasalalay sa ating sariling kakayahang lumaban at patuloy na ipaglaban ang pagbabagong nais nating makita sa mundo. Ang gabay na ito ay batay sa mga karanasan ng IWE Asia sa pagpapatibay ng ating katatagan ng loob at pag-aalaga sa kagalingan ng mga Kababaihang aktibista. Ito ay tugon sa pakikibaka na kinakaharap ng napakaraming kababaihan at mga karapatan ng LGBTIQ+, at isang pag-asa na sama-sama tayong makalikha ng mga lugar para sa pagkakaisa’t paghilom at sa pagpapalago ng pagbuo ng kilusan.

Ang modyul ay unang nabuo para sa isang well-being workshop para sa mga WHRD at LGBTIQ+ rights defenders sa Timong-Silangang Asya, na inorganisa ng PBI at ginanap noong Oktubre 2022 sa Bali, Indonesia. Kami ay nagpapasalamat sa mga kalahok ng workshop na iyon para sa pagbabahagi ng kanilang mga tapat at bukas na karanasan, at lumikha ng isang lugar kung saan maaari naming maranasan ang pangangalaga nang sama-sama.

Sa ngalan ng

PBI Southeast Project Exploration Committee

Hannah Dwyer Smith

# Panimula Sa WeSIS: Wellbeing, Self-Care and Integrated Security

Ang terminong Well-being Self-Care and Integrated Security (WeSIS) ay nilikha ng Institute for Women's Empowerment (IWE) at itinuturing ng IWE bilang isang pangunahing kasanayan sa pagpapanatili at pamumuno ng aktibistang kababaihan.

Ang WeSIS ay mga kasanayang naglalayong palakasin ang pundasyon ng mga kilusang panlipunan sa pamamagitan ng pag-aalaga sa mga indibidwal na bumubuo ng batayan sa mga kilusang ito. Ang mga kababaihang aktibista ay madalas na nakakaligtaan ang kanilang sariling kalusugan at kapakanan dahil sa kanilang patuloy na pakikipaglaban para sa katarungan at karapatan. Kapag ang mga indibidwal na aktibista ay hindi pinapansin ang kanilang pisikal at emosyonal na mga limitasyon, o italaga ang kanilang buhay sa isang layunin o isang kilusan nang hindi sinusuri ang kanilang personal na kapakanan, maaari silang mapagod at masaid, at maaring hindi mapanatili ng maayos ang kilusan.

Ang Wellbeing, Self-care at Integrated Security ay bumubuo ng pinagsama-samang konsepto at mga kasanayan na gumagabay sa mga indibidwal na aktibista at kanilang mga organisasyon upang bumuo ng lakas ng loob (katatagan) at maiwasan ang pagod, pagkahapo, at pinsala sa kanilang kalusugan at kagalingan. Bagama't kung minsan ay hindi tahasang tumutugon ang mga kasanayang magpapahusay ng katatagan ng mga aktibista habang ito ay naglililang at nagpapanatili ng kanilang pakiramdam ng personal na seguridad, batay sa kumpiyansa at kamalayan sa sarili na lagi nilang mahahanap ang paraan sa anumang sitwasyon, pagtitiwala sa kanilang mga sariling kapangyarihan ng intuwisyon at pagmamasid.

Ang pagsasanay ng WeSIS ay karaniwang nagsisimula sa indibidwal, subalit ay may malawakang resulta para sa mga organisasyon at kilusang pinagtatrabahuban.

Ang Internalized gender ay tumutukoy sa konsepto ng sarili at kung paano natin nauunawaan ang papel ng mga kababaihan sa pamamagitan ng ating pakikipag-ugnayan sa mga nakapaligid sa atin. Sa karamihang mga lipunan, nagreresulta ito sa mga kababaihan na hindi lamang naatasan ng mga tungkulin ng pag-aalaga, dapat rin nilang unahin ang tungkuling ito higit sa lahat, kabilang ang kanilang sariling pangangalaga at kapakanan. Sa pamamagitan ng unang pagkilala sa mga panloob

na papel ng kasarian na ito ay maaari nating palayain ang mga konsensya at pagkamakasarili na nakatali sa atin at sa mga inaasahan ng ibang kababaihan.

Hinihikayat ang konsepto at kasanayan ng WeSIS ang mga indibidwal na suriin ang internalized o nakapaloob na mga mandato na kasarian, pagbuo ng kritikal na kamalayan sa kanilang sariling kaisipan at kung paano ito nakakaapekto sa kanilang kapakanan na ang hindi pagkakapantay-pantay ng klase at iba pa. Ang pagpapalaya sa ating sarili mula sa mga damdaming ito at kakulangan ay nagdudulot din ng pagpapahalaga sa sarili at naghihikayat sa atin na ipahayag at unahin ang ating mga sariling pangangailangan, sa halip na pangangailangan lamang ng iba.

Ang sentro ng konsepto ng Reflexivity ay kasanayan ng WeSIS, at may kamalayang sikapin na i-angkla ang isang kalagayan ng seguridad sa pamamagitan ng pagbuo ng ligtas at maayos ng espasyo kung saan ang mga kababaihan ay maaaring magmuni-muni at magpahayag ng kanilang mga karanasan, damdamin, adhikain, at kaisipan. Para sa mga kababaihan na, sinasadya man o hindi, isinasaalang-alang pa rin ang kanilang pangunahing tungkulin bilang tagapag-alaga sa mga pangangailangan ng iba, ito ay maaaring maging isang panimulang hakbang na mapagtanto ang halaga ng kanilang sariling mga opinyon at pagpapahalaga sa sariling boses na nagpapahayag ng kanilang mga saloobin sa iba nang walang takot na gantihan, mahusgahan, o pahiyain. Ang halaga ng gawaing panloob na ito ay hindi maaaring maliitin, dahil sa pamamagitan ng pagpapahalaga sa ating sarili, pagbawi ng ating konseptwalisasyon sa ating sarili at sa ating mga pagkakakilanlan at pagkilala sa ating halaga at potensyal bilang mga pinuno, binibigyang halaga natin ang ating mga sarili. Ang kagalingan ay tungkol sa panloob na lakas at katatagan, sa pamamagitan ng pag-aalaga sa mga panloob na katangiang ito, lumilikha tayo ng mas matibay na pundasyon para sa mga network, organisasyon, komunidad para sa lahat ng kung saan tayo marapat na mapabilang.

### **Ang Personal at Kolektibong Kagalingan ay mahalaga sa Peministang Pamumuno**

Ang pagbuo ng panloob na kalakasan at katatagan o di kaya'y pag-aalaga sa ating panloob na kagalingan ay isang kritikal na bahagi na kapansin-pansin na nawawala mula noon at sa kasalukuyang mga pagtuon sa aktibismo. Maraming mga indibidwal na itinuturing mga pambihirang pinuno ay nakapagkamit ng malalaking tagumpay sa kanilang pagkilos para sa katarungang panlipunan na may malalim na pinagdaanan na halos ang naging kapalit ay ang kanilang sariling kagalingan. Ito ay nakaapekto sa kanilang pagkilos sa hustisyang panlipunan, na humahantong sa personal na pagkapagod at kawalang pag-asa sa pakikibaka o maging ang pagkamatay ng mga Kilusan. Upang mapanatili ang mapagbagong peministang pamumuno o transformative feminist leadership, hindi dapat malagay ang mental, pisikal at emosyonal na kalusugan ng mga indibidwal. Kaya, upang mapanatili ang holistic na kalusugan ng kanilang mga manggagawa at miyembro, ang kolektibo ay dapat magbigay ng espasyo at mga pagkakataon para sa pangangalaga sa sarili at mga kasanayan sa pag-iisip kahit na sila ay nag-oorganisa ng iba pang mga strategic skills training. Kung ang indibidwal ay hindi napapanatili ang kalusugan nang maayos at hindi naaasikaso ang pangkalahatang kagalingan, ang mga pundasyon para sa pagpapanatili o likas-kayang pamumuno ay humihina.

**Ang WeSIS ay nagsusumikap na magbigay ng isang Holistic Approach o kabuuang pagtuon sa aktibismo, sa pamamagitan ng pagsasama hindi lamang ng kamalayan o pag-iisip ng indibidwal at kolektibong kagalingan, kundi pati na rin ng mga praktikal na nakakarelaks na ehersisyo sa isip at katawan upang maipakita ng indibidwal at kolektibo ang kasalukuyang mga emosyon at kaisipan, at upang pansinin at kilalanin ang ating sarili sa isang ligtas at mapagkalingang kapaligiran o espasyo, nang sa gayon ay magpapatibay ang pundasyon para sa likas-kayang aktibismo, at gayundin ang likas-kayang pamumuno, mga organisasyon, mga kilusan, at likas-kayang pagbabago.**

# Pangkalahatang Pagtanaw

Ang bahaging ito ay binubuo ng mga praktikal na bahagi sa pagsasagawa at pagpapadali sa mga workshop ng WeSIS. Binubuo ito ng mga layunin ng workshop at pag-unawa sa konteksto at mga priyoridad. Para sa mga layunin ng workshop, pakitandaan din na ang bawat workshop ay maaaring magkaroon ng karagdagang mga layunin na may partikular na konteksto sa mga priyoridad ng mga kalahok.

## MGA LAYUNIN NG WORKSHOP

Ang pangkalahatang layunin ng mga gawain ay upang palakasin ang katatagan ng mga tagapagtanggol ng karapatang pantao at hikayatin silang bumuo ng isang komunidad ng mga kasanayan sa kagalingan upang mapanatili ang kanilang pakikibaka at pagkilos.

Sa kabuuan, ito ang mga sumusunod na layunin na dapat makamit:

**Mapalawak** ang kamalayan ng mga tagapagtanggol ng karapatang pantao sa:

Pagtukoy ng iba't ibang dimensyon ng kagalingan at iugnay ang mga ito sa kanilang mga hamon sa pamumuhay bilang isang indibidwal na may isa o magkasalungat na pagkakakilanlan, tulad ng batay sa pagkakakilanlan ng kasarian, oryentasyong sekswal, etnisidad, heograpiya, edad, pananampalataya o pinagmulang kultura, atbp.

Pagnilay ng iba't ibang kakayahan sa kanilang buhay at mga kolektibong gawain, at kung paano nakaaapekto ang mga kapangyarihang iyon sa mga indibidwal at kapakanan ng komunidad.

**Bumuo** ng kasanayan sa pangangalaga sa sarili at gawing aktibo ang kakayahan maging sa sariling pagpapagaling ng mga tagapagtanggol ng karapatang pantao upang:

Gamitin ang mga ito araw-araw para sa kanilang sarili at ibahagi din ito sa kanilang mga organisasyon at komunidad.

Gawin ang mga kasanayan sa pangangalaga at pagpapagaling nang sama-sama at ugaliin itong maging regular na aktibidad sa kanilang organisasyon at komunidad.



## PAG-UNAWA SA KONTEKSTO AT MGA PRAYORIDAD

Bago ang pagsasanay, dapat na maunawaan ng tagapagpadaloy ang mga prayoridad ng bawat isa sa mga tagapagtanggol ng karapatang pantao na lalahok. Binubuo ito ng:

1

Pagtalakay sa mga indibidwal na hamon sa seguridad na may kaugnayan sa paghahanda at paglalakbay sa lugar ng trabaho kasama ang organisasyon na nagpapadala ng mga kalahok sa pagsasanay

2

Pag-imbita sa mga kalahok na punan ang papel/form para ipaalam ang tungkol sa:

- a. Pangunahing impormasyon ng kalahok, partikular na pangangailangan na may kaugnayan sa mga kagustuhan sa pagkain, wika, o iba pang kinakailangang bagay na maaaring suportahan ang mga paghahanda sa logistik ng workshop
- b. Pagganyak, kaalaman at karanasan ng kagalingan. Maaaring kabilang sa ilang mga katanungan ang

Bakit sa palagay mo ay mahalaga ang workshop na ito para sa iyong organisasyon, komunidad, gayundin sa iyong kaligtasan at seguridad?

Mangyaring ipaliwanag ang uri ng panganib at banta na maaari o naranasan mo na makakaapekto sa iyong kapakanan?

Anong mga kapasidad at lakas ang mayroon ang iyong organisasyon/kolektibo upang pagaanin o tugunan ang epekto ng iyong trabaho sa iyong kalagayan sa kagalingan?

- Nagsagawa ba ang iyong organisasyon o kolektibo ng mga katulad nitong aktibidad sa nakaraan? Ano ang naging resulta (ang benepisyong sa iyong organisasyon) at paano ang pagsubaybay dito?

# Mga Sesyon ng Workshop

Ang workshop ay binubuo ng apat na tema. Ito ay:

1

Paglikha ng espasyo at pagkilala sa isa't-isa

2

Ang kaalaman at kasanayan sa kagalingan at pangangalaga sa sarili

3

Pag-unawa sa personal at kolektibong kapangyarihan

4

Mga kasanayan sa pangangalaga sa ating sarili

5

Pagbuo ng personal na plano sa Pangangalaga sa sarili at estratehiya sa kagalingan ng komunidad

6

Closing circle

Ang workshop ay iniayon sa mga sesyon, bilang gabay sa pagbuo ng daloy ng programa. Ang pinakamababang araw ng workshop ay tatlong araw, dahil isinagawa ang nakaraang workshop noong Oktubre 2022. Gayunpaman, mas mainam din na bigyan ng mas maraming oras ang mga kalahok na magkaroon ng coffee break at mas mahabang pahinga bawat araw. Samakatuwid, ang perpektong workshop ay tatagal nang hindi hihigit sa limang araw.

## Unang Araw: Panimula, Kaalaman at Kasanayan sa Kagalingan (360 mins)

### Umaga

**Sesyon 1** : Paglikha ng espasyo at pagkilala sa isa't isa (90 mins)

**Sesyon 2** : Pagtakda sa mga inaasahan at alituntunin (90 mins)

### Hapon

**Sesyon 3** : Kaalaman sa kagalingan: pag-unawa sa mga dimensyon ng kagalingan (90 mins)

**Sesyon 4** : Kasanayan sa kagalingan (90 mins):

pag-unawa at pag-uugnay sa iyong sarili - katawan, isip at diwa

Pag-intindi sa 3A's: Attention, Attitudes and Action

## Ikalawang Araw: Pag-unawa sa Personal, Kolektibong Kakayahan at Mga Kasanayan para sa Pisikal na pangangalaga (360 mins)

### Morning

**Sesyon 5** : Pagninilay-nilay sa karanasan tungkol sa kakayahan sa komunidad at mga organisasyon (120 mins)

Pagtukoy sa mga isyu at hamon sa pagsasaayos sa organisasyon at komunidad ng Human Rights Defender (HRD)

Pagnilayan ang epekto ng mga hamon sa personal na buhay, organisasyon at komunidad ng HRD

**Sesyon 6** : Pagninilay ang personal na karanasan sa kapangyarihan (90 mins)

### Hapon

**Session 7** : Mga Kasanayan sa pangangalaga sa sarili (150 mins)

May kamalayang paghinga

May kamalayang paghinga kasabay ang marahang paggalaw

## Ikatlong Araw: Mga Kasanayan para sa Pisikal na Pangangalaga, Pagbuo ng Personal na Plano sa Pangangalaga sa Sarili at Pagtuon sa Kagalingan ng Komunidad (300 mins)

**Sesyon 7 (Karugtong)** Mga Kasanayan sa pangangalaga sa sarili (120 mins)

Pagsusuri sa katawan para sa kabuoang pagpapahinga

Emosyunal na pagkapkap sa katawan

Pagbubulay upang malinang ang pag-iisip

**Sesyon 8** : Kasunod na hakbang: bumuo ng personal na plano sa pangangalaga ng sarili at pagtuon sa kagalingan ng komunidad (120 mins)

**Sesyon 9** : Closing circle (60 mins)

# Paglikha ng espasyo at pagkilala sa isa't isa

**N**apakahalaga para sa proseso ng workshop na lumikha, mula sa simula, ng isang kapaligiran / espasyo na magpapasigla sa pagmumuni-muni sa sarili at kapwa matuto mula sa mga kalahok. Kaya mahalaga na simulan ang bawat workshop sa isang sesyon upang makabuo at magsagawa ng isang kapaligiran/puwang kung saan ang mga kalahok ay nakadarama ng kaligtasan, paggalang at walang napag-iiwanan. Ito ay isang puwang na nakakarelaks/mapayapa at nakapagpapasigla. Dapat ito rin ay naghikayat na ang saloobin ng bawat isa ay mayroong pagtugon, may paggalang sa bawat isa, at ito rin ay mayroong pag-anyaya ng pagiging bukas at pagtitiwala na ibahagi ang sariling pagninilay at mga damdamin ng walang takot ng paghusga o pagpapahiya.

Mayroong ilang mga aktibidad upang makilala ang bawat isa:

## 1. Ako at ang aking simbolo

**BUOD:** Ang aktibidad na ito ay magbibigay ng pagkakataon sa mga kalahok at tagapagpadaloy na makilala ang bawat isa.

### **PUNTO NG PAGPAPALIWANAG:**

**Ang tagapagpadaloy ay nag-iimbata sa mga kalahok na ipakilala ang kanilang sarili:**

Tanungin ang mga kalahok kung anong nais nilang itawag sa kanilang pangalan, huwag ding kalimutan na isama sa pagtatanong ang panghalip na nais nilang gamitin sa pagtawag sa kanila. Maaari rin na gawin ito upang baybayin ang kanilang pangalan o unang titik ng kanilang pangalan na may paggalaw.

Bukod pa ryan, ang lahat ng mga kalahok ay binibigyan ng 10-15 minuto upang tumingin sa paligid ng workshop venue at pumunta sa labas ng venue upang makahanap ng isang bagay na kumakatawan sa kanilang mga sarili. Kung hindi nila ito mahanap, maaaring magbigay ang tagapagpadaloy ng isang piraso ng papel na may mga kulay na marker para iguhit nila ang isang bagay.

## 2. Paglikha ng pisikal-espasyal na nakakarelaks ngunit may alertong paligid

**BUOD:** Ang mga aktibidad na ito ay nagbibigay-daan sa mga kalahok na magkaroon ng isang ligtas at inklusibong espasyo para sanayin ang pangangalaga o pakikinig sa sarili, at sa isa't isa.

### PUNTO NG PAGPAPALIWANAG :

#### Gawain 1: Pakikipag-ugnayang pisikal-espasyal

Sa katahimikan, walang mag-uusap, ng tagapagpadaloy ay magbibigay ng panuto sa mga kalahok na ituon ang kanilang pansin sa kanilang sarili, sa kanilang panloob na espasyo at alalahanin ang katahimikan at pansinin ang espasyo sa kanilang paligid.

Sabihan ang mga kalahok na maglakad nang tahimik, pagkatapos ay siyasatin ang espasyo sa silid ng katahimikan, walang magsasalita ngunit magkaroon ng kamalayan sa kung ano o kung sino ang nasa kanilang paligid.

Sabihan ang mga kalahok na gawin ang mga tagubilin ng tagapagpadaloy:

- a. Maglakad sa buong silid at kilalanin ang isa't isa NG TAHIMIK, tingnan ang mukha na iyong nakasalubong, bigyan ng masiglang ngiti nang hindi nagsasalita.
- b. Batiin ang isa't isa nang may mapagmalasakit at nakangiting mga mata.
- c. Magsimulang maglakad ng mabilis, magmadali sa paligid upang umiwas sa isa't isa lumakad ng paatras, pagkatapos ay patagilid na parang alimangong naglalakad
- d. Batiin ang isa't isa ng hinlalaki sa hinlalaki, paa sa paa, daliri sa paa, siko sa siko

#### Gawain 2: Pag-uugnay sa isa't isa

Magpapatugtog ang tagapagpadaloy ng musika at hilingin sa mga kalahok na sundin ang mga tagubilin:

- a. Tumingin sa paligid at lumipat upang harapin ang taong sa palagay mo ay may nararamdaman kang koneksyon.
- b. Nang walang nagsasalita, o gumagawa ng anumang tunog, gamit ang iyong mga mata, tainga at konsentrasyon, lumikha ng ilang MAINGAT, TAIMTIM na sumasalaming galaw sa isa't isa.

- c. Pahintulutan ang iyong sarili na pangunahan at pamunuan.
- d. Kapag huminto ang musika, bumuo ng bilog sa pamamagitan nang pagtayo sa bilog ng mga kalahok

Tinatapos ng tagapagpadaloy ang aktibidad sa pamamagitan ng pag-anyaya sa lahat ng kalahok na huminga nang sabay at huminga nang sabay-sabay sa tunog ng paghinga na “HAAA” at ulitin ang malalim na paghinga na ito nang tatlong beses.

# Pagtatakda ng mga alituntunin at inaasahan

**BUOD: Patuloy na inuunawa ng tagapagpadaloy ang inaasahan ng mga kalahok para sa workshop**

**PUNTO NG PAGPAPALIWANAG:**

## **Gawain**

Kinakailangang sagutin ng mga kalahok ang dalawang tanong at isulat ang mga sagot sa magkakaibang kulay na post-its at idikit sa pisara:

- a. Ano ang nais mong makuha mula sa workshop o iyong mga inaasahan?
- b. Ano ang maari mong maibahagi sa workshop?

Kapakipakinabang din para sa mga facilitator na linawin at ayusin ang logistic arrangement ng proseso ng workshop at espasyo kung kinakailangan, para sa pinakamainam na kaginhawahan ng mga kalahok. Narito ang ilang katanungan na maaaring pag-usapan:

- a. Paano mapanatili ang isang kaaya-aya, maayos at organisadong espasyo ng workshop?
- b. Magtalaga ng time-keeper para sa bawat araw ng workshop
- c. Makipag-ugnayan at magsagawa ng mga morning wellness session
- d. Feedback ng grupo sa oras ng proseso – maari itong isagawa sa pagtatapos ng araw o sa simula ng bawat araw

**BUOD: Ang mga kalahok ay aayon sa napagksunduang alituntunin/mga tuntunin na magtataguyod ng kumpiyansa at pagtitiwala ng mga kalahok at maghihikayat sa aktibong pakikibahagi ng lahat**

## **Gawain:**

Inaanyayahan ng facilitator ang mga kalahok na sumang-ayon sa ilang mga pangunahing tuntunin na maaaring idagdag ng mga kalahok sa buong araw.

Ilang iminungkahing pangunahing tuntunin:

- a. kapwa lingid sa kaalaman ng iba ang lahat ng isiniwalat/napag-usapan
- b. paggalang, pag-unawa, pagmamalasakit (pagpapakita ng suporta - katahimikan nang magkasama kapag kinakailangan)
- c. malalim na pakikinig nang walang anumang pagtatasa/paghuhusga
- d. walang tama o maling sagot - ipahayag lamang ang iyong nararanasan at nararamdaman ..

- e. subukang huwag punahin ang iyong sarili ...
- f. alalahanin ang limitadong oras ... huwag magsalita ng masyadong mahaba, at sa gayon ay hindi mapagkaitan ang iba ng kanilang oras upang ipahayag ang kanilang sarili
- g. payagan ang iyong sarili na lumahok at tamasahin ang proseso



# Ang kaalaman at kasanayan ng kagalingan at pangangalaga sa sarili

## MGA KAALAMAN NG KAGALINGAN

**BUOD:** Nauunawaan ng mga kalahok ang konsepto ng Kagalingan, (ang KAALAMAN), habang nag-eehersisyo na may mga tanong sa talakayan na tutulong sa mga kalahok na palalimin ang kanilang pang-unawa at tuklasin ang mga paraan upang mapanatili, maibalik, o mapahusay ang kanilang kagalingan.

### PUNTO NG PAGPAPALIWANAG:

Ang Kaalaman /Konsepto ng Kagalingan: Ang Limang Dimensyon

Ano nga ba ang ibig sabihin kapag may nagtatanong sa iyo: Kumusta ka? at ang iyong isasagot: “ayos lang ako” Kadalasan ang tanong ay nagtatapos doon, at walang nagtatanong ng higit pang mga detalye tungkol sa kung gaano kabuti ang iyong pakiramdam.

Ang terminong “wellbeing” o kagalingan ay maaaring nangangahulugan ng iba’t ibang bagay tungkol sa iba’t ibang tao. Kailangan mong tuklasin ang mga bahagi ng iyong sarili, ang iyong buhay, na HINDI maayos sa pakiramdam. Kapag mas nauunawaan natin kung bakit nakararanas tayo ng ilang KARAMDAMAN sa ilang bahagi ng ating buhay, makakahanap tayo ng mga epektibong paraan upang gawin ang isang bagay tungkol dito, at maging mas ganap na mabuti - batay at konektado, sa ating sarili, at sa lahat ng bagay sa paligid natin.

Samakatuwid, maaari nating suriin ang 5 dimensyon na makatutulong upang maunawaan ang bawat aspeto ng ating buhay. Para sa layuning ito, lubhang kapakipakinabang na himayin ang mga sukat na ito ng kagalingan. Ito ay mga:

### PISIKAL NA DIMENSYON

1 Ang pisikal na kagalingan ay hindi lamang ang kawalan ng sakit o pinsala sa katawan. Kabilang dito ang paggawa ng mga pagpili at pangangalaga sa ating mga katawan sa makabuluhang paraan na tumutugma sa ating mga pinahahalagahan tungkol sa ating pisikal na kalusugan. Binabalanse ng pisikal na kagalingan ang lahat ng aspeto ng ating pisikal na sarili na kinabibilangan ng pagtulog, paggalaw, nutrisyon, kalinisan, pagpapahinga, kalusugang sekswal, pamamahala ng sakit at pinsala, at paggamit ng mga droga at alkohol. Kung tutuusin, ang ating pisikal na kagalingan ay apektado rin ng mga panlabas na salik tulad ng ating workspace, pabahay, pamumuhay at kapaligiran sa pagtatrabaho. Kaya’t maaaring kailanganin nating bigyang-pansin ang mas malawak na saklaw ng mga isyu kaysa sa ating panloob na pangangailangan lamang.

2

#### MENTAL/INTELEKTWAL NA DIMENSYON

Kabilang dito ang ating proseso at kalinawan sa pag-iisip, pagkuha ng kaalaman, impormasyon, pagkilala sa pagitan ng katotohanan at kathang-isip, ang kakayahang magkaroon ng ilang antas ng kontrol sa ating mga iniisip, gayundin ang pagkamalikhain sa pag-iisip nang higit sa kahon. Ang intelektwal na kagalingan ay ang pagkamalikhain at pag-unlad ng pag-iisip na inaasahan nating nabuo sa pamamagitan ng paaralan, at nang dapat makatulong sa atin na harapin ang lahat ng masalimuot na isyung nakakaharap natin sa buong buhay natin. Nilalayan upang palawakin ang ating kaalaman at kasanayan, ang paglinang ng intelektwal na kagalingan ay nakakatulong din na pasiglahin ang pagkamalikhain at pagkamausisa, na tumutulong sa atin na patuloy na makipag-ugnayan sa mundo sa paligid natin. Tinutulungan tayo ng pagkamausisa na maging bukas sa mga bagong bagay at bagong karanasan, at ang pag-aaral ay isang panghabambuhay na proseso.

3

#### MENTAL/INTELEKTWAL NA DIMENSYON

Ang emosyonal na kagalingan ay ang proseso ng pagkilala, pag-unawa, at pagtanggap sa ating mga damdamin. Kabilang dito ang kakayahang manatili sa kasalukuyang sandali at epektibong pangasiwaan ang pagbabago at mga hamon na dumarating sa atin. Ang mga damdamin ay isang mahalagang bahagi ng pagiging tao, na nagpapahintulot sa atin na maranasan ang buhay sa isang makabuluhang paraan. Kapag pinili nating makiisa sa ating mga damdamin, mas makikilala natin ang ating sarili, matututo tayo ng mas malalim na pananaw sa kung bakit natin nararamdaman ang isang tiyak na paraan, at magpasya kung paano sumulong batay sa ating mga halaga. Ang emosyonal na kagalingan ay nangangahulugan na nagagawa nating maging tiyak at maingat bago kumilos kahit na ang matinding emosyon ay nagbabanta na madaig tayo.

4

#### ESPIRITUWAL NA DIMENSYON

Ang espirituwal na kagalingan ay kumokonekta sa isang bagay na mas malaki kaysa sa iyong sarili at pagsunod sa isang hanay ng mga pagpapahalaga, moralidad, at paniniwala upang gabayan ang iyong mga aksyon at tumulong sa pagbuo ng makabuluhang mga gawi o isang pare-parehong proseso ng buhay at upang linangin ang layunin at kahulugan nito. Ang mga pagpapahalagang ito ay maaaring konektado o hindi sa isang partikular na relihiyon, ngunit kadalasan ay konektado ang mga ito sa mas malawak na alalahanin kaysa sa ating personal na kapakanan, tulad ng kalayaan at katarungan para sa lahat, ang kabutihan ng komunidad, atbp. Espirituwal na kagalingan at ang pagkakaayon na nakakatulong upang bumuo ng potensyal na gawain ng pagpapasya at mga pagpipilian ng matiwasay upang mapanatili ang ating sandigan sa panahon ng pagbabago at kawalan ng katiyakan.

# 5

## PANLIPUNANG DIMESYON

Relational o social well being ay tumutukoy sa mga relasyon na mayroon tayo at kung paano tayo nakikipag-ugnayan sa iba. Ang dimensyong ito ay sumasaklaw sa ating kakayahang bumuo ng malusog, mapagkalinga, at sumusuportang relasyon pati na rin ang pagpapatibay ng isang tunay na ugnayan sa sarili at sa mga nakapaligid sa atin. Ang kagalingang panlipunan ay mahalaga para sa pagpapanatili ng lahat ng relasyon – mula sa mga kakilala hanggang sa malalapit na kaibigan at malapit na pamilya. Ang dimensyong ito ay mahalaga sa pagbuo ng katatagan sa iba pang mga dimensyon tulad ng emosyonal na kagalingan, dahil ang mga relasyon ay nagsasangkot ng paggalang sa isa't isa, bukas na komunikasyon, pagkakapantay-pantay, pangangalaga, at hindi mapagsamantala o mapanglinlang.

### Gawain

Para sa bawat isa sa limang dimensyon na nasa itaas (pisikal, mental, emosyonal, espirituwal, relasyonal), inaanyayahan ng facilitator ang mga kalahok na talakayin sa mga grupong hindi hihigit sa tatlong katao sa mga sumusunod na tanong:

1. Ano ang ibig sabihin ng “maging mabuti” sa partikular na dimensyon na iyon? (hal. sa pisikal na dimensyon, sa mental na dimensyon....atbp)
2. Ano ang mga hamon na iyong kinakaharap sa bawat dimensyon?
3. Ano ang kasalukuyan mong ginagawa o balak gawin upang harapin ang mga hamong ito?

Ang bawat grupo ay magtatalaga ng isang tao na maglalahad ng mga sagot ng mga grupo sa panel.

Habang tinatalakay ng mga kalahok, mapapansin nila na ang limang dimensyon ay hindi eksklusibo sa isa't isa, ngunit sa totoong buhay, sila ay lubos na konektado sa isa't isa, at nakakaapekto sa isa't isa. Pansining mabuti kung paano ang isang (o karamihan?) na sitwasyon ay maaaring magsangkot ng mga isyu sa higit sa isang dimensyon.

## ANG PAGSASAGAWA NG KASANAYAN NG KAGALINGAN

**BUOD:** Nauunawaan ng mga kalahok kung bakit mahalaga na sadyang MAISABUHAY ang mga pamamaraan na ito ang pangangalaga sa sarili upang mapahusay ang kanilang kapakanan sa kanilang pang-araw-araw na buhay

### PUNTO NG PAGPAPALIWANAG:

*“Ang kaalaman ay walang halaga maliban kung isasabuhay mo ito”* (Anton Chekhov)

*“Natututo kami sa pamamagitan ng pagsasanay. Ang ibig sabihin ay matutong sumayaw sa pamamagitan ng pagsasanay sa pagsasayaw o matutong mamuhay sa pamamagitan ng pagsasanay sa pamumuhay, ang mga prinsipyo ay pareho”* (Martha Graham)

Ang paglilinang ng isang holistik na kagalingan ay nagsasangkot ng pare-parehong proseso ng pananagutan para sa ating buhay sa lahat ng sukat nito. Nangangailangan ito ng masigasig at sistematikong PAGESASABUHAY, at kung minsan ay maaaring mangailangan ng malaking pagbabago sa pamumuhay at mga gawi. Magtatagumpay lamang ito kung ang isa ay may intensyon na magbago, bibigyan ng pare-parehong pansin ang mga kinakailangang hakbang at handang maglaan ng oras upang matuto at sistematikong isabuhay ang mga hakbang hanggang sa ito ay maging nakagawian.

Sa katagalan, ang isang tao ay maglilinang ng kamalayan sa sarili at pag-iisip, gayundin ang mga mahalagang saloobin ng hindi mapanghusga, pagtanggap at pagpapaalam at pakikiramay.

Upang makamit ang pangangalaga sa sarili kailangang matamo nang holistic na kagalingan ang mga layuning ito:

1

Para makilala ang sarili: sa pamamagitan ng pagmamasid sa ating mga sensasyon ng katawan, pag-iisip, damdamin, emosyon; sa pamamagitan ng kamalayan, malalim na paghinga at mabagal, sinasadyang paggalaw.

Ang patuloy na pagbibigay ng ATENSYON sa kung paano at ano ang ating nararamdaman, iniisip, ginagawa ... ay namumuhay nang may pag-iisip. Ito ay kung paano natin natututong kilalanin ang ating sarili – ang ating mga damdamin at sensasyon, ating mga emosyon at ating mga iniisip.

Tanging kapag kilala natin ang ating sarili nang malalim at tapat, maaari nating simulan ang pag-aalaga at pagtulong sa ating sarili, at kahit na pagalingin ang ating sarili - mula man sa mga nakaraang nakapanlulumong karanasan o kasalukuyang sakit at hirap ng pang-araw-araw na buhay.

2

Magsanay na panatilihin ang ating atensyon sa kasalukuyang sandali - anuman ang ating ginagawa; at sa ganitong paraan, upang linangin ang mga pangunahing positibong saloobin para sa masayang pamumuhay na may kaisipan at mga relasyon batay sa pagiging bukas, matapat, pagkabukas-palad at pakikiramay.

Ang ATTITUDE O KAUGALIAN ay isang pangunahing pagtuon sa buhay. Kadalasan mayroon tayong positibo at negatibong mga saloobin. At kung minsan ay nakakaramdam tayo ng pag-aalala o pagkabahala, takot o kapanatagan, galit o pagkakaibigan, malungkot o masaya, tiwala o walang katiyakan sa sarili. Lalo na ang mga damdamin at emosyon na nadarama natin kapag tayo ay nalulula sa mga nakakalason at mapanirang sitwasyon sa ating paligid ay nagdudulot sa atin ng matinding isipin, at maaaring humantong sa depresyon at burn-out.

Ang pangunahing saloobin na maaari nating linangin, upang maging mas balanse at mahinahon sa pagharap sa lahat ng hamon ng buhay ay:

- a. Walang-Panghuhusga, sa ating sarili at sa iba, para sa ating mga karaniwang pagkukulang at kahinaan bilang tao

- b. Pagtanggap, kung ano, o ano ang nangyari, nang hindi sinusubukang iwaksi o tanggihan ang katotohanan
- c. Pagpapaalam, sa hindi na kapaki-pakinabang o kailangan para sa ating kapakanan

### 3

Sa pare-parehong pagsasanay o AKSYON matututuhan nating ibalik ang likas na kakayahan ng katawan na pagalingin ang sarili nito, upang mapanatili ang isang malusog na estado, at pagbutihin ang kagalingan. Matututuhan nating bitawan ang mga hindi mabuting gawi na nakasanayan natin sa paraang natural at pinakamainam na paggana ng ating katawan bunga ng hindi malusog na mga gawi at istilo ng pamumuhay, at linangin ang mas malusog na mga gawi at saloobin.

Nagsasanay tayo ng pangangalaga sa sarili hindi lamang dahil nag-aalala tayo sa pagpapanatiling maayos ng ating sarili at dahil gusto nating mamuhay ng masaya at malusog, kasama ang ating mga pamilya, kasamahan at ating mga komunidad. Hindi lang dahil bilang mga aktibista, nakatuon tayo sa pagbabago ng nakakalasong sistema na sumisira sa lahat ng buhay at ecosystem ng iisang planetang Earth na ating tinitirhan, at kailangan nating maging matatag para sa likas-kayang pagtugon.

Kailangan nating isagawa ang pangangalaga sa sarili dahil sa pamamagitan ng pag-aalaga sa ating sarili natutunan din natin kung paano pangalagaan ang iba, lahat ng nilalang, at eco-system, para sa kalikasan at sanlibutan.

#### **Gawain**

Iniimbitahan ng tagapagpadaloy ang mga kalahok na makibahagi sa isang grupo ng hindi hihigit sa 3 katao tungkol sa kanilang mga hamon sa pagsasanay sa pangangalaga sa sarili. Ano ang sitwasyon na kanilang kinapapalooban? Ano ang naramdaman nila tungkol dito?

# Pag-unawa sa Personal at Kolektibong Kapangyarihan

Ang kapangyarihan ay nakakaapekto sa lahat ng ating ginagawa o hindi maaaring gawin— ang mga desisyon na kumokontrol sa ating buhay; kung ano ang lumalabas sa pampublikong agenda at kung ano ang hindi; kahit anong impormasyon ang mayroon tayo, kung ano ang alam natin, at kung paano natin nakikita ang ating sarili bilang mga kinatawan at aktor. Nangangahulugan ang paggawa ng pagbabago sa parehong pag-unawa sa kapangyarihan na pumipigil sa pagbabago na mangyari - na nagpoprotekta sa isang hindi makatarungang status quo - pati na rin ang pag-unawa sa kapangyarihan na mayroon tayo sa ating sarili at sa iba upang lumikha ng pagbabago tungo sa isang mas makatarungan, likas-kaya at positibong kinabukasan.

Ang dinamika ng kapangyarihan sa trabaho, sa loob ng isang komunidad o organisasyon ay maaaring makaapekto sa kapakanan ng mga miyembro ng komunidad/grupo na iyon. Kaya, upang makamit ang holistic na kagalingan, kinakailangan na kilalanin ang mga anyo ng kapangyarihan sa trabaho, personal, o mga relasyon, sa paligid ng ating pamumuhay at pinagtatrabahuhan.

Ang kapangyarihan ay kadalasang may iba't ibang kahulugan. Minsan ito ay tungkol sa mga tao at aktor - ang makapangyarihan o walang kapangyarihan - at sa ibang pagkakataon ito ay tungkol sa mga istruktura, tuntunin o institusyon. Minsan ito ay tungkol sa kung ano ang nararamdaman natin tungkol sa ating mga kakayahan at ng iba na kumilos para sa laban sa pagbabago; sa ibang pagkakataon ito ay tungkol sa mas maraming materyal na pinagmumulan at pinagkukunan ng kapangyarihan na nakakaapekto sa ating mga aksyon. Minsan ito ay matatagpuan sa mga napakamatalik na karanasan sa ating mga pamilya o pribadong buhay, sa ibang pagkakataon ito ay nagsasangkot ng mga isyu at aksyon sa mas malaking pampublikong entablado, maging ito ay sa ating mga komunidad, ating bansa o kahit sa buong mundo.

Ang kapangyarihan ay mahirap ding unawain dahil sa likas na katangian at mapagbalatkayo nito. Ang kapangyarihan ay maaaring ang kakayahang kumilos nang nakikita sa mga paraan na nakakaapekto sa iba, ngunit ito rin ang kapangyarihang kumikilos sa likod ng mga saradong pinto sa pamamagitan ng mas nakatago at hindi nakikitang mga paraan. Ang kapangyarihan ay maaaring tungkol sa kung ano ang nasa adyenda, kung ano ang inililihim; tungkol sa kung sino ang nagsasalita, kung sino rin ang hindi; tungkol sa kung kaninong boses ang pinakikinggan; pati na rin kung kaninong boses ang hindi naririnig. Dahil dito, ang kapangyarihan ay tungkol sa kung ano ang madali nating nakikita at nararanasan nang direkta, gayundin ang hindi natin nakikita.

Sa Kadahilanang ito, kailangan natin ng mainam at malikhaing paraan upang maunawaan ito at mas naiintindihan at nakikita ng ating sarili at ng iba, at kung paano nakakaapekto ang kapangyarihan sa ating pang-araw-araw na buhay. Ang kapangyarihan ay mapagbago rin. Maaaring lahat tayo ay may mga pagpapalagay tungkol sa kung sino ang may kapangyarihan sa mga komunidad at sa ating mga lipunan, ngunit ang mga ito ay patuloy na kailangang subukin laban sa isang patuloy na nagbabagong katotohanan. Nagbabago ang kapangyarihan, at samakatuwid, ito ay nagbubukas ng mga bagong posibilidad habang nagpapawalang bisa rin sa mga lumang pamaraan at estratehiya para sa pagkilos ng mamamayan. Ang pagkakaroon ng epektibong pagbabago ay nangangahulugan ng pag-unawa at pagsulong sa mga pagbabagong ito, kung hindi ay maaaring kumilos tayo sa maling espasyo, sa mga maling isyu, o sa mga maling pamamaraan.

## **PAGNINILAY SA KARANASAN NG KAPANGYARIHAN SA KOMUNIDAD**

**BUOD:** Nauunawaan ng mga kalahok ang iba't ibang anyo ng kapangyarihan sa ating pamumuhay at paggawa, at ang epekto ng mga pormang ito sa kapakanan ng mga indibidwal at komunidad

### **PUNTO NG PAGPAPALIWANAG:**

Kadalasan, ang kapangyarihan ay hindi gumagana sa mga nasasalat na paraan. May mga anyo ng kapangyarihan: nakikita, nakatago, o hindi nakikita.

**VISIBLE POWER** Kapangyarihang nakikita. Kasama sa nakikitang kapangyarihan ang mga aspeto ng kapangyarihang pampulitika na 'nakikita' natin, tulad ng mga pormal na tuntunin, istruktura, institusyon at mga pamamaraan na nagpapaalam sa paggawa ng desisyon. Sa madaling salita, ito ay tungkol sa kung paano ginagamit ng mga taong may kapangyarihan ang mga umiiral na pamamaraan at istruktura para kontrolin ang mga aksyon ng iba. Mga halimbawa: mga halalan, mga partidong pampulitika, mga patakaran, mga batas, mga regulasyon, mga arena sa paggawa ng desisyon ng mga organisasyon at ng mga kilusang panlipunan

**HIDDEN POWER** o nakatagong kapangyarihan. Ang nakatagong kapangyarihan ay ginagamit kapag ang mga makapangyarihang tao at institusyon ay nagpapanatili ng kanilang kapangyarihan at pribilehiyo sa pamamagitan ng paglikha ng mga hadlang sa pakikilahok, pagtatakda, pagmamanihala ng mga adyenda, hindi kasama sa paggawa ng desisyon ang mga hindi nakasulat na tuntunin ng lipunan, at pag-iwas sa mga alalahanin at boses ng mga hindi gaanong makapangyarihang grupo.

Maaaring mangyari ang mga ito hindi lamang sa loob ng mga prosesong pampulitika, ngunit sa mga konteksto ng organisasyon at iba pang grupo, gaya ng mga lugar ng trabaho, NGO o mga organisasyong nakabatay sa komunidad. Nakikita at nauunawaan ng mga may kapangyarihan ang mga panuntunang ito ng laro; ang iba ay hindi. Mga halimbawa: kalidad ng ilang proseso ng konsultasyon na hindi kasama ang ilang boses; pagtatakda ng adyenda sa likod ng eksena.

**INVISIBLE POWERS** o di-nakikitang kapangyarihan. Ang mga di-nakikitang kapangyarihan ay kumikilos sa mga paraan kung saan ang mga tao ay nagpapatibay ng mga sistema ng paniniwala na nilikha ng mga may kapangyarihan. Ang mga problema at isyu ay inilalayo hindi lamang sa talahanayan ng paggawa ng desisyon kundi pati na rin sa isipan at puso ng mga tao, kabilang ang mga apektado ng mga desisyong ito. Ito ay kapag ang kawalan ng kapangyarihan ay nasa loob. Sa ganitong anyo ng kapangyarihan, maaaring hindi alam ng mga tao ang kanilang mga karapatan, ang kanilang kakayahang magsalita, at maaaring makita ang iba't ibang anyo ng kapangyarihan o dominasyon sa kanila bilang 'natural', o hindi bababa sa hindi mababago, at samakatuwid ay hindi mapag-aalinlanganan. Mga halimbawa: mga stereotype na naglilimita sa mga tungkulin ng ilang partikular na grupo, mga pamantayang pangkultura, mga pagpapahalaga at mga gawi na nagpapatibay sa privileged-inferiority, sinisisi ang mga biktima

## **Gawain**

Upang maiayon ang mga talakayan sa kapangyarihan sa komunidad sa mga totoong sitwasyong kinakaharap ng mga kalahok, ibabahagi ng bawat kalahok ang kanilang mga karanasan sa mga hamong personal nilang kinahaharap, sa mga organisasyon at/o mga komunidad, at kung paano nila sinubukang harapin ang mga hamong ito. Hangga't maaari, maaaring banggitin ng mga kalahok kung paano nila iniisip na ang kapangyarihan o ang kawalan ng kapangyarihan na pumapapel sa kanilang sitwasyon.

Mga gabay na tanong para sa pagbabahagi:

- a. Ano ang konteksto kung saan ka nagtatrabaho?
- b. Ano ang umaakit, nagpapasigla, at nagbibigay-inspirasyon sa iyo na gawin ang gawaing ito?



- c. Ano ang dahilan ng iyong takot, pagkabigo... at panghinaan ng loob sa gawaing ito?
- d. Nakikita mo ba kung paano naging bahagi ang kapangyarihan sa iyong mga karanasan sa isang partikular na sitwasyon? Maaari mo bang ilarawan ito?
- e. Paano mo sinusubukang harapin ang mga hamong ito?

## PAGNINILAY SA PERSONAL NA KARANSAN SA KAPANGYARIHAN

**BUOD:** Ang mga kalahok ay nagninilay at nauunawaan ang mga personal na karanasan ng kapangyarihan, o kawalan ng kapangyarihan, at kung paano ito babaguhin.

### PUNTO NG PAGPAPALIWANAG:

Maraming pagpapahayag ng kapangyarihan. Mahalagang ipakita ang pagpapahayag ng kapangyarihan hindi lamang bilang isang mapilit na paraan kundi bilang isang kapasidad na itaas ang mithiin at kumilos nang sama-sama:

#### 'POWER OVER'

Ang kapangyarihan ay nakikita bilang isang panalo-talo na uri ng relasyon. Ang pagkakaroon ng kapangyarihan ay nagsasangkot ng pagkuha nito mula sa ibang tao, at pagkatapos, ang paggamit nito upang mangibabaw at pigilan ang iba na makuha ito. Mayroon itong maraming negatibong asosasyon para sa mga tao, tulad ng panunupil, puwersa, pamimilit, diskriminasyon, katiwalian, kawalan ng katarungan, hindi pagkakapantay-pantay at pang-aabuso. Sa kawalan ng mga alternatibong modelo at relasyon, inuulit ng mga tao ang pattern ng 'power over' sa kanilang mga personal na relasyon, komunidad at institusyon.

#### 'POWER TO'

indibidwal na kakayahang kumilos. Nag-ugat ito sa paniniwalang ang bawat indibidwal ay may 'kapangyarihan na' gumawa ng pagbabago at hubugin ang kanilang buhay at mundo.

### ‘POWER WITH’

sama-samang pagkilos, ang kakayahang kumilos nang sama-sama. Ang ‘Power with’ ay tumutulong na bumuo ng mga tulay sa iba’t ibang interes, karanasan at kaalaman upang baguhin o bawasan ang panlipunang salungatan at isulong ang pantay na relasyon at tungkol sa pagsasama-sama ng mga mapagkukunan at estratehiya.

### ‘POWER WITHIN’

indibidwal o kolektibong pakiramdam ng pagpapahalaga sa sarili, halaga, dignidad. Ang pagpapahusay ng ‘kapangyarihan sa loob’ na mga indibidwal ay bubuo ng kanilang mga kakayahan na isipin at itaas ang mga adhikain tungkol sa pagbabago. Pinagtitibay nito ang karaniwang paghahanap ng tao para sa dignidad at katuparan.

Ang iba’t ibang pagpapahayag ng kapangyarihan na ito ay nakakatulong upang maapektuhan ang ating Kagalingan. Ang ‘Power to’ at ‘power within’ ay isang kapasidad ng mga indibidwal para sa pagmamahal, pag-aalaga at pagkakaroon sa kanilang sarili. Kapag ang isang tao ay maayos at kayang alagaan ang kaniyang sarili, siya ay mabibigyang kapangyarihan at patuloy na magpahayag ng ‘kapangyarihan kasama’ upang baguhin ang ‘kapangyarihan sa lumilipas’.

### Gawain

Pauupuin ng tagapagpadaloy ang mga kalahok nang mag-isa, at tahimik na pag-isipan ang mga sumusunod na tanong. Maaaring bigyan ng mga kalahok ang kanilang sarili ng humigit-kumulang limang(5) minuto para sa bawat tanong, o higit pa, kung mayroon pang natitirang oras.

1. Kailan ka unang namulat sa KAPANGYARIHAN sa pagitan ng mga tao? Anong klaseng kapangyarihan iyon? Anong damdamin ang iyong nadama? Ano ang naranasan mo noon?
2. Alalahanin ang isang karanasan na nagparamdam sa iyo ng KAWALANG KAPANGYARIHAN... Ano ang pangyayari, o sitwasyon? Ano ang naramdaman mo?
3. Alalahanin ang pagkakataon/panahon kung kailan namulat ka sa SARILI MONG KAPANGYARIHAN: Ano ang nangyari? Ano ang naramdaman mo?

# Mga gawain sa pangangalaga sa sarili

**BUOD:** Nagagawa ng mga kalahok na kilalanin ang kanilang mga sarili, tulungan ang kanilang sarili at paghilumin ang kanilang sarili, sa pamamagitan ng pagmamasid sa paghinga, sensasyon ng katawan, pag-iisip, damdamin, emosyon – at upang matuto ng mga angkop na paraan upang matulungan ang sarili at i-activate ang kanilang natural na kakayahan sa pagpapagaling sa sarili.

## **PUNTO NG PAGPAPALIWANAG:**

Ang mga practitioner ng tradisyonal na paraan ng pagpapagaling, tulad ng sa Traditional Chinese Medicine (TCM), ang Shamanic at Indigenous Healing Wisdoms ay tumutukoy sa pagkakaroon ng isang “puwersa ng buhay”, isang “umaagos na enerhiya” (na tinatawag nilang Qi, o Chi o Ky sa iba’t ibang paraan o wika). Ang Qi ay talagang pinapagana ang daloy ng dugo at tubig sa ating mga ugat at arterya, ang pagtibok ng ating puso at paghigit ng hangin ng ating mga baga, ang pag-ikot ng ating digestive system, at ang pagsundot at pagkakalubid ng ating mga nerbiyos at neuron upang magpadala ng mga mensahe sa pagitan ng utak at ng tiyak na galaw, at naglalabas ng mga bahagi ng katawan.

Nabubuhay tayo, dahil mayroon tayong Qi / Energy. Ang daloy ng buhay na Enerhiya ay nagaganap nang normal nang hindi natin namamalayan, tulad ng karaniwan nating paghinga, at kaalaman na tayo ay buhay. Ngunit ito ay maaaring maging stagnant, o maharang, kapag ang ating normal na paghinga at iba pang mga kilos ng katawan ay apektado ng ating mabuti o masamang karanasan sa buhay. Kapag nangyari ito, maaari nating maibalik, at pagkatapos ay patuloy na mapanatili ang isang mahusay at malusog na daloy ng enerhiya sa pamamagitan ng sinasadyang paggamit ng sapat na mga paraan ng paghinga. Ang Qi/ Life Energy ay maaaring gawing aktibo, mapag-ugnay, kahit na direkta, saanman ito ay kailangan ng katawan, sa pamamagitan ng iba’t ibang paraan ng conscious breathing o may kamalayang paghinga .

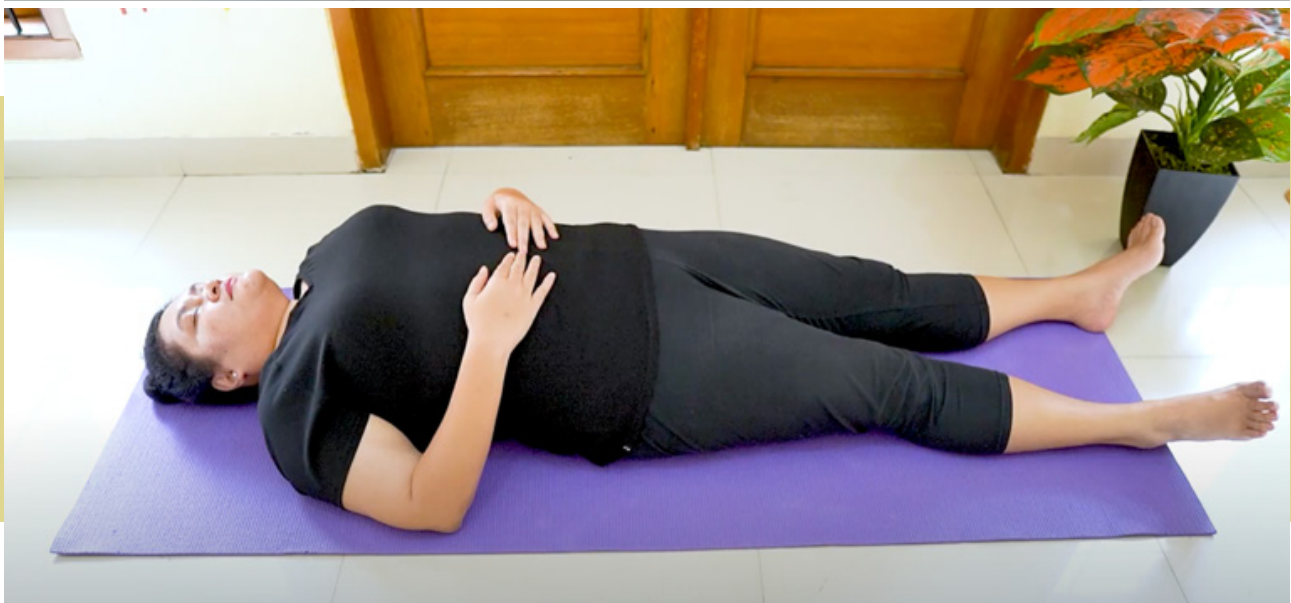
Ang integridad ng katawan, ang mahusay na paggana nito, ang kabuuang kalusugan nito ay nakasalalay sa maayos na pagtutulungang paghinga, at Qi/enerhiya.

## PAGSASANAY 1: MAY KAMALAYANG PAGHINGA

### Ang hininga ay buhay:

Ang paghinga ay nag-uugnay o nagsasama ng pag-iisip, pakiramdam, at paggalaw. Ang paghinga ay lumilikha ng espasyo sa pagitan ng ating mga panloob na organo upang payagan ang oxygen na dumaan; tinutuwid ang mga buhol-buhol na mga ugat at nagtatanggal ng mga harang sa mga daluyan ng enerhiya sa loob. Ang ating hininga ay tumutulong din sa atin sa pagdadala ng pisikal pati na rin mental at emosyonal na sakit...

Palagi nating kasama ang ating hininga, libre at masagana, ngunit kadalasan ay humihinga tayo ng auto-pilot, kahit na hindi namin napagtanto na kami ay humihinga. Samakatuwid, ang unang bagay na kailangan nating gawin ay ang pagsasanay ng malay na paghinga sa pamamagitan ng pagmamasid sa ating paghinga: bawat pagpasok at paglabas ng hininga. Ang malay na paghinga ay nagpapabagal sa atin, dahil kailangan natin ng oras upang obserbahan ang mga in- at out- breath. At ang pagbagal ay kinakailangan para ang mga daloy ng enerhiya ay magkasundo, at para muling ayusin ng katawan ang sarili nito.



## MGA TALA NG TAGAPAGPADALUY

Mayroong video exercise para anyayahan ang mga kalahok na obserbahan ang pagsasanay sa simula. Pagkatapos panoorin ang video, ginagabayan ng facilitator ang mga kalahok na magkaroon ng ehersisyo nang sama-sama.

**Ito ang voice over ng exercise video ng conscious breathing na magagamit ng facilitator para gabayan ang ehersisyo:**

*Pumili ng komportableng posisyon, maaaring nakaupo o di kaya'y nakahiga nang patihaya.*

*Kung ikaw ay nakaupo, hanggat maaari ay umupo sa isang pustura na nagpapakita ng dignidad subalit hindi mahigpit.*

*Panatilihing tuwid ang gulugod at ibaba ang mga balikat, ipahinga.*

*Kung ikaw ay nakahiga, manatiling nakatihaya.*

*Ipahinga ang mga balikat at iyong leeg*

*Ipatong ang iyong mga kamay sa ibabaw ng iyong tiyan upang mapansin mo ang pagtaas ng iyong tiyan habang ikaw ay humihinga ng malalim at pagbaba nito kapag ikaw ay huminga palabas.*

*Sundan ang iyong hininga habang pinupuno mo ang iyong tiyan at sa pagbaba nito kapag ikaw humihinga palabas.*

*Ipagpatuloy ang iyong ang paghinga habang pinupuno ang iyong tiyan.*

*At pakiramdaman ang iyong tiyan. Pakiramdaman ang pagbaba ng iyong tiyan habang ikaw ay humihinga palabas.*

*Ipagpatuloy...*

*Hingang malalim at palabas*

*At sundan ang iyong hininga hanggang sa dulo...*

*Hingang malalim at palabas...*

*Bigyang pansin ang sensasyon na nararamdaman habang ito ay ginagawa.*

*Sundan ang hininga nang lubusan sa habang humihinga nang malalim*

*At paglabas hanggang dulo...*

*Huminga nang malalim at palabas hanggang dulo*

*At sa tuwing napapansin mo ang iyong isip ay lumilihis mula sa iyong paghinga, pansinin kung ano ang nagdala sa iyo sa isiping iyon.*

*At pagkatapos ay dahan-dahang ibalik ang iyong pansin sa iyong tiyan at sa mga sensasyon sa paghinga nang malalim at ang hingang palabas.*

*Ipagpatuloy ang paghinga nang malalim at palabas*

*Hingang malalim at ilabas*

*Patuloy na dalhin ang iyong diwa, ang iyong isipan, pabalik sa iyong tiyan sa tuwing ang iyong isip ay lumilihis*

*Pakiramdaman kung gaano kaginhawa ang paggugol ng oras sa iyong sarili*

*Sa pamamagitan lamang nang paghinga nang walang ibang kinakailangang gawin.*

*Gawin ang ehersisyong ito sa loob ng labing-limang (15) minuto sa iyong piling oras araw-araw maging ito man ay iyong naisin o hindi.*

*At pansinin kung ano ang pagbabago sa iyong sarili.*

## **PAGSASANAY 2. MAY KAMALAYANG PAGINGA AT MARAHANG GALAW**

Ang pagsasama-sama ng may kamalayan at malalim na paghinga na may mabagal na paggalaw ng iba't ibang bahagi ng katawan ay nagtutuon ng isip sa mga bahaging ito, at nagpapalalim sa pakiramdam ng pagpapahinga pati na rin ang pagpapasigla ng daloy ng enerhiya, mula sa mga bahaging iyon na ating ginagawa, at pagkatapos, sa dulo ng ating kabuuan katawan at lahat ng ating mga organo. Ito ay nagpapalakas ng kanilang paggalaw, at nagpapagising sa isang nakapagpapagaling na daloy ng enerhiya.

Mayroong apat at mabagal na paggalaw:

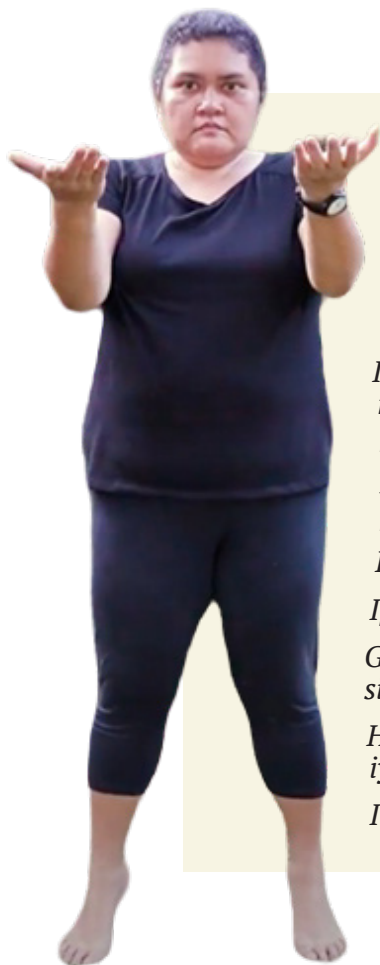
1. Ang rocking movement
2. Ang pinaulanan ng liwanag
3. Pakawalan ang nakaraan at buksan upang makatanggap ng bagong enerhiya
4. Lumilipad sa himpapawid.

### **MGA TALA NG TAGAPAGPADALOY**

Mayroong video exercise para anyayahan ang mga kalahok na obserbahan ang pagsasanay sa simula.

Pagkatapos panoorin ang video, ginagabayan ng facilitator ang mga kalahok na magkaroon ng ehersisyo nang sama-sama.

Ito ang voice over ng exercise video ng conscious breathing na magagamit ng facilitator para gabayan ang ehersisyo:



### **Ang Rocking Movement**

*Tumayo nang magkahiwalay ang mga paa, gawing malapad ang mga balikat, at panatilihin sa magkabilang bahagi ng iyong katawan ang iyong mga kamay.*

*Iangat ang iyong mga sakong, at ibuklat ang iyong mga palad, iangat ang iyong mga kamay sa antas ng iyong dibdib.*

*Itaob ang iyong mga palad at ibaba ang iyong mga kamay, habang ibinababa mo ang iyong mga sakong at itinataas ang iyong mga daliri sa paa sa pamamagitan ng paggalaw nang pasulong at pabalik.*

*Dahan-dahang magpatuloy, habang inuugoy ang iyong katawan nang pasulong at pabalik, huminga nang malalim sa bawat paggalaw*

*Ibaba ang iyong mga balikat*

*Ipahinga ang iyong mga bisig at mga daliri sa kamay*

*Gawin ang ehersisyo nang marahan at mabagal. Huminga nang malalim, at siguraduhin na ang iyong mga paa ay ligtas na nakalapad sa lupa.*

*Habang inaangat mo ang iyong mga kamay ipagpalagay mong dalhin ito sa iyong katawan at isipan ang enerhiyang panglunas para linisin at punuin ka.*

*Ito ay kapaki-pakinabang na paggalaw para sa trauma at depression*

### **Ang Shower of light o**

*ang pagsaboy ng liwanag*

*ang kaliwang paa ay ihakbang nang pasulong. Iangat ang iyong kamay sa ibabaw ng iyong ulo*

*Pagkatapos ay ilipat ito pababa na parang pinapaulanan ka ng liwanag*

*Pakiramdaman ang enerhiyang naglilinis at pakiramdaman ang kabuuan ng iyong sarili*

*Ulitin ito sa kanang bahagi ng iyong katawan at ihakbang ang kanang paa nang pasulong.*

*Huminga sa pinaulanang liwanag at huminga nang palabas at pakawalan ang anumang negatibong nararamdaman*

*Namnamin ang liwanag*

*Nililinis at pinasisigla ka*

*Ito ay mainam sa mga taong nalulumbay, dumaranas ng depreyon o nakikitungo pagkatapos ng trauma*





### ***Pagpapalay sa sarili mula sa nakaraan at bukas na tanggapin ang panibagong lakas***

*Habang ang kaliwang paa ay nakasulong, marahang ikurba ang mga palad pababa*

*Itulak ang iyong mga kamay palabas sa isang banayad na arko, bitawan ang lahat ng tensyon, negatibong bagay, karahasan at pinsala sa iyong kalooban*

*Iangat ang mga palad at banayad na ilapit sa iyong dibdib*

*Huminga nang payapa at may paghilom*

*Ulitin itong gawin sa kanang paa*

*Pasulong.*

*Ihinga palabas ang pighati at karahasan.*

*Huminga nang payapa at may paghilom.*

### ***Paglipad sa himpapawid***

*Habang ang kaliwang paa ay nakasulong*

*Itaas ang iyong kaliwang kamay*

*Umaktong lumalangoy o lumiliad sa himpapawid*

*Marapatin na ang bawat galaw ay malaya at magaan*

*Kaagapay ang mga bisig at balik*

*Magpahinga*

*Ulitin ang paggalaw sa kanang bahagi, simula sa iyong kanang kamay paitaas*

*Buhay sa himpapawid, bitawan ang lahat ng bigat na nararamdan mo, pagaanin ang nararamdaman, ang buhay at maging malaya*

*Buksan ang iyong puso sa lahat ng posibilidad ng iyong buhay at paghilom*

*Ito ay mainam upang mailabas ang sakit ng iyong likod, balik at*





### PAGSASANAY 3: PAGSUSURI NG KATAWAN AT PANGKALAHATANG PAHINGA

Ang Body scan ay isang proseso ng pagdadala ng iyong atensyon sa bawat bahagi ng iyong katawan, sa bawat liko, simula sa mga daliri ng paa, pagkatapos ay mga paa, pagkatapos ay bukungbukong, atbp., hanggang sa tiyan, dibdib, atbp., hanggang sa ulo, na sinamahan ng malalim, mabagal na paghinga. Ang ehersisyo na ito ay ginagawa nang dahan-dahan at maingat, ay tumutulong sa bawat bahagi ng katawan na makamit ang isang malalim na nakakarelaks na estado. Pinakamainam na gawin ang ehersisyo na ito nang nakahiga, ngunit maaari rin itong gumana sa posisyong nakaupo.



*Pagsusuri ng katawan para sa kabuuang paghinga*

## MGA TALA NG TAGAPAGPADALUY

Mayroong video exercise para anyayahan ang mga kalahok na obserbahan ang pagsasanay sa simula. Pagkatapos panoorin ang video, ginagabayan ng facilitator ang mga kalahok na magkaroon ng ehersisyo nang sama-sama.

**Ito ang voice over ng exercise video ng conscious breathing na magagamit ng facilitator para gabayan ang ehersisyo:**

*Suriin at ipahinga ang buong katawan sa pamamagitan nang paghinga nang malalim.*

*Mangyaring maglatag ng sapin sa sahig at humiga dito o sa anumang komportableng patag na lugar*

*Ipikit ang iyong mga mata upang mapalalim ang konsentrasyon at huminga nang malalim tulad nang ginawa mo sa unang ehersisyo*

*Pansinin ang iyong malalim na paghinga at paglabas ng iyong hininga*

*Hingang malalim at palabas*

*Pansinin ang iyong paghinga, pakiramdaman ang pumapasok at lumalabas sa iyong katawan, at dahan-dahang ibalin an iyong pag-iisip sa iyong katawan mula sa iyong mga paa hanggang sa iyong ulo*

*Mula sa iyong mga daliri sa paa.*

*Pakiramdaman ang iyong mga daliri sa paa..*

*Kung mayroon*

*Sa iyong mga paa*

*Diinan ang iyong mga daliri sa paa, igalaw ang iyong mga daliri sa paa*

*Lagyan ito ng tensyon, at hayaan itong pakawalan*

*Ipahinga*

*Ngayon ibalin ang iyong atensyon sa iyong mga paa*

*Punan ng tensyon ang iyong mga paa at ipahinga*

*Ibalin ang iyong pansin sa iyong bukung-bukong at ipahinga.*

*Ipagpatuloy ang iyong paghinga*

*Ibalin ang iyong pansin sa iyong mga tuhod, punan ito ng diin at ipahinnga*

*At sa susunod mong paghinga*

*Pakiramdaman mo ang iyong mga hita*

*Mayroon ka bang nararamdamang tensyon sa iyong mga hita?*

*Igalaw ito at bigyang diin at hayaan itong pakawalan at ipahinga*

*Sa susunod na paghinga...*

*Ibalin ang iyong pansin sa iyong tiyan*

*Igalaw ang iyong tiyan at ipahinga*

*Sumunod, ibalin ang iyong pansin sa iyong dibdib*

*At ipahinga*

*Ngayon, pakiramdaman ang iyong mga balikat*

*At ipahinga*

*Maari mo bang punan ng tensyon ang iyong mga balikat?*

*Igalaw ang mga ito pataas hanggang sa iyong leeg at ipahinga*

*Huminga nang malalim ng ilang beses*

*Huminga nang malalim at ilabas*

*Hingang malalim at ilabas*

*Hingang malalim at ilabas*

*Ngayon, igawi ang iyong atensyon pababa*

*Sa iyong kanang kamay*

*Sa iyong kanang braso, sa iyong itaas na braso*

*Maari mo bang punan ng tensyon ang iyong itaas na braso at pakawalan ang tensyon sa iyong pulso?*

*At pakawalan*

*Iunat ang iyong mga daliri*

*Punan ng tensyon ang mga ito*

*Pakawalan ang tensyon.*

*At pagkatapos bitawan ang tensyon ay ilatag ang iyong mga daliri at ipahinga*

*Sa pamamagitan ng iyong susunod na paghinga*

*Dalhin ang iyong atensyon sa iyong kaliwang braso mula sa iyong kaliwang balikat*

*Igalaw ang iyong kaliwang balikat at ipahinga*

*Ibalin ang iyong atensyon sa taas ng iyong kaliwang braso, punan ng tensyon ang iyong kalamnan at ipahinga*

*Pakiramdaman ang iyong kaliwang siko...*

*Igalaw at punan ng tensyon at pakawalan*

*Pakiramdaman ang pag-igting ng iyong ibabang braso, pakawalan ang tensyon sa iyong kaliwang pulso.*

*At pakawalan ang tensyon, dalhin ang iyong pansin sa iyong kaliwang kamay*

*Ikuyom ang iyong palad. Igalaw ang iyong mga daliri at ipahinga.*

Pagkatapos ng aktibidad na ito, aanyayahan ng tagapagpadaloy ang mga kalahok na magkaroon ng self-reflection o sarling pagninilay sa pamamagitan ng pagsagot sa mga tanong na ito:

- Anong mga bagong aspeto sa iyong katawan ang natutunan mo? Hal. aling mga bahagi ang mas tense kaysa sa ibang mga bahagi? Aling mga bahagi ang pinakakomportable?
- Nakakatulong ba ang paghinga sa mga bahagi ng katawan na tensiyonado para makapagpahinga sila?

## PAGSASANAY 4: EMOSYUNAL NA PAGMAMAPA SA KATAWAN

Minsan mahirap para sa atin na kilalanin, o pangalanan ang mga emosyon na nararamdaman natin sa iba't ibang sitwasyon. Ang ilan sa atin ay nakaugalian na rin na pigilan ang ating mga emosyon kapag ito ay lumitaw, dahil natatakot tayo sa maaaring mangyari kung hahayaan natin itong lumabas. Ngunit ang pagtanggap o pagsupil sa ating mga damdamin ay hindi malusog, at nakakasama sa ating kapakanan. Ito ay maaaring magkaroon ng mga negatibong epekto sa ating pisikal na kalusugan, na nagiging sanhi ng hindi kaginhawaan o dis-ease, dahil ang mga emosyon ay hindi basta-basta nawawala, ito ay nananatili sa ilang bahagi ng ating katawan. Naaapektuhan din nito ang ating kakayahang bumuo ng magagandang relasyon at magkaroon ng bukas at madaling buhay panlipunan, kung hindi natin maipapahayag nang hayag at tapat ang ating mga damdamin, kapag ipinapayong gawin ito.

Ang pagsasanay na ito ay tumutulong sa mga kalahok na malaman, kilalanin at pangalanan ang mga emosyon, upang patuloy nilang maunawaan kung paano ito lumitaw, at matutunan kung paano haharapin ang mga ito.

Ginagabayan ng facilitator ang mga kalahok na gumuhit ng isang simpleng balangkas ng isang katawan, upang katawanin ang kanilang katawan sa isang piraso ng papel. Pagkatapos ay ililista nila ang lahat ng mga sensasyon, damdamin at emosyon na alam nila, o naobserbahan - kung sila mismo ay naramdaman ang mga ito o hindi. Tandaan, iba-iba ang emosyon: ang saya at kasiyahan ay emosyon din! Hilangin sa mga kalahok na sundin ang gabay na ito:

1. Bilugan ng pula, ang mga naranasan mo na >80% ng oras
2. Bilugan sa asul, ang mga naranasan mo na <50% ng oras
3. Bilugan sa berde, ang mga naranasan mo nang 10% o mas kaunti pa.
4. Markahan sa loob ng katawan na iyong binalangkas, sa kani-kanilang mga kulay (pula, asul, berde) ang mga lugar kung saan mo nararamdaman ang mga emosyon o sensasyon na iyong natukoy sa tatlong naunang hakbang (1, 2 at 3)

Pagkatapos ng pagguhit ng mga kalahok, anyayahan silang ibahagi ang kanilang mga iginuhit nang magkapares. Bawat isa sa kanila ang magpapasya kung sino ang magbahagi ng drawing at ang isa ay nakikinig nang walang komento o nag-aalok ng payo. Pagkatapos, humalili sila. Ang bawat isa sa kanila ay maaaring magbahagi ng kanilang pagguhit sa loob ng 10 minuto.

Sa malaking grupo, maaaring magtanong ang tagapagpadaloy ng ilang tanong sa pagmumuni-muni sa sarili at anyayahan ang mga kalahok na sagutin ang mga ito:

1. Ano ang sinasabi sa iyo ng pagsasanay na ito tungkol sa iyong sarili?
2. Madali ba, o mahirap, na tukuyin at pangalanan ang mga sensasyon at emosyon na iyong nararamdaman?
3. Madali ba, o mahirap hanapin ang mga ito sa iyong katawan?

## PAGSASANAY 5.1: HAWAK KAMAY ANG ENERHIYA UPANG TULUNGAN ANG SARILI

Ang ehersisyo na ito ay batay sa pagpapasigla ng mga daloy ng enerhiya sa pamamagitan ng pagpapatong ng ating mga kamay, o higit pa (nang hindi hinahawakan) sa ilang mga posisyon sa katawan, na may mabuting layunin na tulungan ang ating sarili o tulungan ang ibang tao (kapag ang ating sariling enerhiya ay dumadaloy nang maayos at balanse).

Ang epektibong pagpapasigla ng daloy ng enerhiya ay mag-aalis ng mga harang, muling bubuhayin ang di gumagalaw na enerhiya, at ipinag-uugnay ang lahat ng daloy. Nagreresulta ito sa isang pakiramdam ng malalim na pagpapahinga, na kinakailangan para sa katawan na bumagal, makapagpahinga, at upang magsimula ng isang proseso ng pagpapagaling.

### MGA TALA NG TAGAPAGPADALOY

Mayroong video exercise para anyayahan ang mga kalahok na obserbahan ang pagsasanay sa simula.

Pagkatapos panoorin ang video, ginagabayan ng facilitator ang mga kalahok na magkaroon ng ehersisyo nang sama-sama.

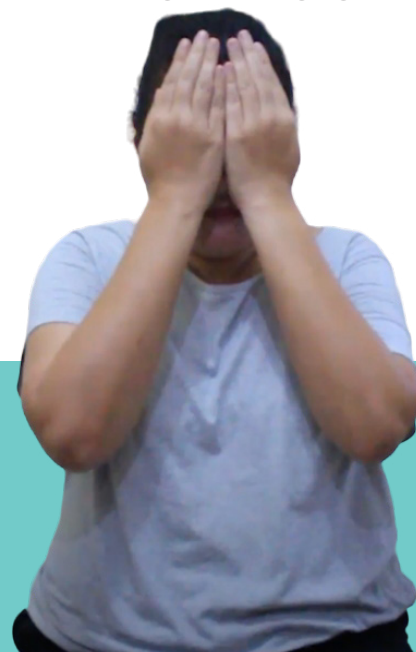
**Ito ang voice over ng exercise video ng conscious breathing na magagamit ng facilitator para gabayan ang ehersisyo:**

1

*Ilagay ang iyong mga palad sa iyong mukha*

*Dahan-dahang itakip ang iyong mga kamay sa iyong mga mata habang abot ng iyong mga daliri ang iyong noo.*

*Hindi kinakailangang lagyan ng presyon, hawakan lamang nang bahagya*



2



*Ilagay ang iyong mga kamay sa magkabilang panig ng iyong ulo*

*Habang nakapatong ang iyong mga galang-galangan sa dulo ng iyong tainga*

*Samantala abutin ng dulo ng iyong mga daliri ang iyong bumbunan*

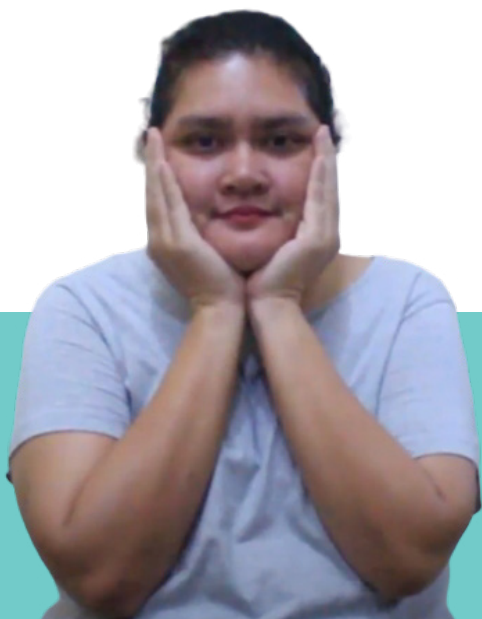
3

*Ipagkurus ang iyong mga braso sa likod ng iyong ulo*

*Ipatong ang isang kamay sa likod ng iyong ulo, at ipatong ang isa pang kamay sa iyong batok*



4



*Ipahinga ang iyong baba sa loob ng mga palad ng iyong nakakuyom na mga kamay*

*Ilagay ang iyong mga kamay sa magkabilang panig ng iyong ulo*

5

*Hawakan ang iyong leeg nang komportable sa loob ng “V” na nabuo ng iyong hinlalaki at mga daliri*

*Ibaba ang iyong kabilang kamay at ipatong ito sa gitna ng iyong balagat at sentro ng iyong puso*



6



*Ilagay ang iyong mga kamay sa upper rib cage nang direkta sa ibaba ng iyong dibdib*

*I-relax ang iyong nakabaluktot na mga siko*

7

*Ilagay ang iyong mga kamay sa iyong tiyan, sa solar plexus area, sa itaas ng iyong pusod, hayang nakadikit ang dulo ng iyong mga daliri*



8



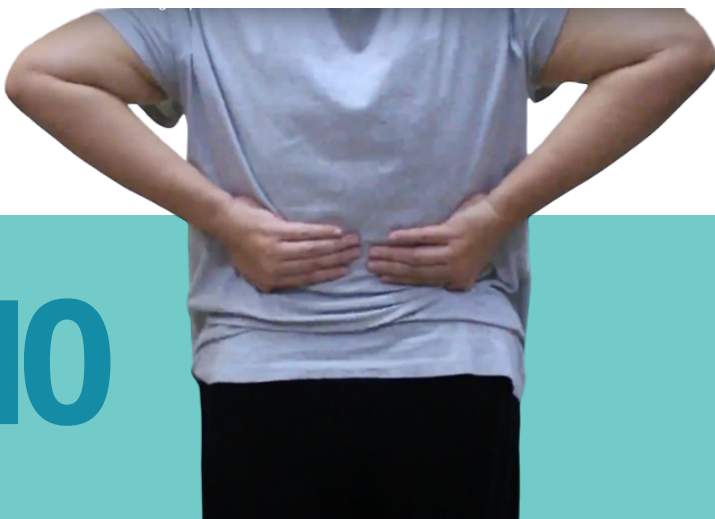
*Ilagay ang isang kamay sa may balakang, muli, hayaang nakadikit ang iyong mga daliri dito*

9

*Kung hindi mo maabot ang paypay ng iyong mga balikat, ilagay ang iyong mga kamay sa ibabaw ng iyong mga balikat*



10



*Para sa midback placement*

*Abutin ang iyong likuran na nakabaluktot ang mga siko at ilagay ang iyong mga kamay sa gitna ng iyong likod*



11

*Ang huling pag-aalalayan ay ang ibabang likod at itaas ng puwitan o sacrum*

*Abutin ang iyong likuran, ibaluktot ang mga siko at ilagay ang iyong mga kamay sa ibabang parte ng iyong likod.*



12

*Panghuli, ibaba ang iyong mga braso at ilagay ang iyong mga kamay sa iyong sacral region*



## PAGSASANAY 5.2: HAWAK KAMAY ANG ENERHIYA UPANG TULUNGAN ANG IBA.

### MGA TALA NG TAGAPAGPADALOY

Mayroong video exercise para anyayahan ang mga kalahok na obserbahan ang pagsasanay sa simula. Pagkatapos panoorin ang video, ginagabayan ng facilitator ang mga kalahok na magkaroon ng ehersisyo nang sama-sama.

Ito ang voice over ng exercise video ng conscious breathing na magagamit ng facilitator para gabayan ang ehersisyo

#### STEP 1

*Tumayo nang matuwid at magrelax, pagkatapos magkaroon ng intensyon na magbigay ng kagalingan sa iba, itakda ng komportable*

*Pagkatapo ay tanungin ang pagpayag ng taong nais mong alagaan*

*Komportable ba siyang hawakan o hindi?*

*Kung hindi, maaari mong gawin ang paraan ng paghawak na ito ng ilang sentimetro ang layo mula sa katawan niya upang igalang ang pakiramdamm ng taong tumataggap ng hawak na ito.*



#### STEP 2

*Kuskusin ang iyong mga palad hanggang sa magkaroon ng init ang mga ito*

*Dahan-dahang ilagay ang iyong mga palad sa kaliwa at kanang tainga ng taong iyong kinakalinga*

### **STEP 3**

*Pagsalubungin ang dalawang hinlalaki at ilagay sa bumbunan ng kaniyang ulo*

*Ang ibang mga daliri ay marahang ilagay sa tuktok ng kaniyang noo*

*Kung ang paraan ng paghawak ay pinagsama sa paghinga at ng mensahe ng katawan*

*Makakatulong ito sa pagpapalabas ng emosyon*



### **STEP 4**

*Marahang ilagay ang isang kamay, hawakan ang tuktok ng noo*

*Hawakan ng kabilang kamay ang dulong bahagi ng kabilang kamay*

*Ang Enerhiya mula sa kamay ay nag-uugnay sa bahagi ng utak na may kinalaman sa emosyon at memorya*



### **STEP 5**

*Ang mga kamay ay malumanay na ilagay sa balikat, ang balikat ay lugar sa katawan na nauugnay sa mga pagkabalisa at pasanin sa buhay.*



## **STEP 6**

*Ipatong ang isang kamay sa sternum, sa tuktok na bahagi ng dibdib*

*Samantala, ipatong ang kabilang kamay sa gitnang bahagi ng kaniyang likod*

*Ang espasyo sa paligid ng puso o dibdib ay madalas na pinagtitipunan ng masasakit na emosyon, mga nakaraang sugat, kalungkutan at galit.*



## **STEP 7**

*Sa pamamagitan ng iyong mga kamay, pisilin ang labas ng katawan sa lugar ng enerhiya ng taong ito, haplusin mula itaas hanggang sa mga daliri at ulitin ito ng ilang beses.*

## PAGSASANAY 6: PAGBUBULAY UPANG MAGLINANG NG TAIMTIM NA PAG-IISIP

Ang Meditasyon o pagbubulay ay isang kasanayan kung saan ang isang tao ay gumagamit ng isang pamamaraan - tulad ng pagmamasid sa isang partikular na bagay, pag-iisip, pakikiramdam o ilang aktibidad - upang sanayin ang isip na magkaroon ng kamalayan sa sandali ng presensya. Kadalasan, ang mga tao ay nahihirapan sa kanilang nakaraang karanasan o maraming iniisip tungkol sa hinaharap upang mawala ang kanilang mga kasalukuyang sandali - ang mga 'dito at ngayon' na mga sandali. Ang pagmumuni-muni ay isang kasanayan upang mabuo ang ugali ng pagiging naroroon o matulungin at intensyonal (may layunin) sa lahat ng ginagawa ng isang tao, sa bawat sandali ng kanilang pang-araw-araw na buhay at trabaho. Sinasanay ng pagmumuni-muni ang ating mga kalamnan sa pag-iisip.

Ang pagbubulay ay isang pamamaraan, isang kasanayan upang linangin ang ilang mga saloobin tulad ng:

### **Ang pagiging hindi mapanghusga**

Kasabay nito, ang isang tao ay nagsasanay ng pagmumuni-muni, nagkakaroon din sila ng pasensya at nagsasanay sa pagiging hindi mapanghusga. Hindi dapat makonsensya at mahirapan nang dahil lang naliligaw ang isip nila sa paghinga. Simple lamang kailangang gawin, ibalik ang isip sa hininga, malumanay ngunit matatag.

Ang saloobin ng hindi paghuhusga ay tumutulong sa atin na manatiling bukas ang isipan, maging mausisa upang malaman ang tungkol sa mga tao at mga bagay na sa una ay bago o kakaiba sa atin, at maging ingklusibo.

### **Pagtanggap**

Ang pinakamahusay na paraan upang matutunan ang pagtanggap ay ang pagtuklas sa mga sensasyon ng sakit (sa katawan) at kakulangan sa ginhawa na nangyayari habang ikaw ay nakaupo, at tanggapin sila, sa halip na labanan ang mga ito o subukang alisin ang mga ito dahil hindi natin sila gusto. Sa pamamagitan ng pag-upo na may kaunting kakulangan sa ginhawa at pagtanggap nito bilang bahagi ng ating karanasan sa kasalukuyang sumandli, kahit na hindi natin gusto ito, na hindi natin nais, natuklasan natin na posible talagang lumingon at magpahinga sa pisikal na kakulangan sa ginhawa, upang yakapin ito sa kamalayan tulad nito. Ito ay isang halimbawa kung paano ang kakulangan sa ginhawa o kahit na sakit ay maaaring maging iyong guro at makakatulong sa iyong paggaling.

Ang pagre-relax at pagtanggap sa kakulangan sa ginhawa kung minsan ay talagang nakakabawas ng tindi ng sakit. Ang sadyang pagkilos sa iyong mga reaksyon sa kakulangan sa ginhawa at sa anumang lumitaw na hindi kasiya-siya at hindi kanais-nais ay makakatulong sa iyo na bumuo ng ilang antas ng kalmado, pagkakapantay-pantay, at maunawaing pag-iisip, mga katangian na magiging kapaki-pakinabang sa pagharap sa maraming iba't ibang mga hamon at nakababahalang sitwasyon sa buhay, tulad ng mga sakit – pisikal o emosyonal.

Ang saloobin ng pagtanggap ay nagpapahintulot sa atin na kilalanin at tanggapin ang katotohanan ng mga sitwasyon na hindi natin sinasang-ayunan, upang sa halip na agad na tumugon nang may galit o pagkabigo, nagagawa nating maglaan ng oras upang isaalang-alang ang mga alternatibong opsyon at aksyon.

## **Pagpapaalam**

Sa panahon ng pagmumuni-muni, sinasadya nating tratuhin ang lahat ng ating mga iniisip na parang may pantay na halaga. Sa abot ng ating makakaya, nagdadala tayo ng kamalayan sa kanila kapag lumitaw sila, at pagkatapos ay sinasadya nating ibalik ang ating pansin sa paghinga bilang pangunahing pokus ng aming pansin, anuman ang nilalaman ng pag-iisip at ang emosyonal na singil nito. Sa madaling salita, sinasadya nating pakawalan ang bawat isiping umaakit sa ating atensyon, ito man ay tila mahalaga o hindi mahalaga.

Obserbahan lang natin ang mga ito bilang mga isipin, bilang tila malayang mga kaganapan sa larangan ng ating kamalayan.

Batid natin naririto sila, ngunit sinasadya nating tumanggi na mahuli sa nilalaman ng mga iniisip sa panahon ng paghinay-hinay, gaano man sila kaakit-akit. Pansinin natin ang kanilang nilalaman at sinasadya nating bitawan ang mga ito at muling tumutok sa atidng paghinga at sa karanasan ng pagiging “sa ating katawan” habang tayo ay nakaupo. Inuulit natin ito daan-daang libong beses, milyong-milyong beses, kung kinakailangan. At ito ay kinakailangan.

Ang saloobin ng pagpapaalam sa mga bagay, relasyon o emosyon na nakakapinsala sa atin, o pinipigilan tayo, na hindi na natin kailangan, ay nagbibigay sa atin ng espasyo at lakas upang makakuha ng mga bagong paraan at bagong koneksyon na mas kapaki-pakinabang at makakatulong upang maabot natin ang ating tunay na kapalaran sa buhay.

## **Pagdamay**

Sa bawat oras na kinikilala natin ang isang pag-iisip bilang isang kaisipan kapag ito ay lumitaw at inirehistro natin ang nilalaman nito at nakikita ang lakas ng pagkakahawak nito sa atin, pati na rin ang katumpakan (o hindi) ng nilalaman nito, pinalalakas natin ang kalamnan ng pag-iisip. Sa bawat oras na binitawan natin ito at bumalik sa ating paghinga at sa pakiramdam ng ating katawan, pinalalakas natin ang kalamnan ng pag-iisip. Sa proseso, mas nakikilala natin ang ating sarili at nagiging mas tanggap tayo sa ating sarili, hindi sa gusto natin kundi kung ano talaga tayo. Ito ay isang pagpapahayag ng ating likas na karunungan at pakikiramay.

Ang saloobin ng pakikiramay, sa ating sarili at sa lahat ng iba pang nilalang, ay nagpapalakas sa ating pakiramdam ng koneksyon, sa ating sarili at lahat ng nilalang sa mundo - madamdamin, tao man o hindi tao, at lumalaki sa loob natin ang pakiramdam ng kabuuan at kapayapaan... ng tunay na kagalingan

## MGA TALA NG TAGAPAGPADALUY

Inaanyayahan ng tagapagpadaloy ang mga kalahok na mag-ehersisyo ng nakaupo na pagmumuni-muni. Ito ang ilang gabay na ginagamit ng tagapagpadaloy upang maihatid ang ehersisyo.

Ang maingat, o may kamalayan, o sinadyang pag-upo ay iba sa ordinaryong pag-upo sa parehong paraan na ang maingat o may malay na paghinga ay iba sa ordinaryong paghinga. Ang pagkakaiba ay ginagawa mo ito nang may layunin.

Ang mga pangunahing tagubilin para sa pagsasanay ng nakaupo na pagmumuni-muni ay napaka-simple:

Pinagmamasdan natin ang hininga sa paglabas-pasok nito.

Ibinibigay natin ang buong atensyon sa pakiramdam ng hininga habang ito ay pumapasok at buong atensyon sa pakiramdam ng hininga habang ito ay lumalabas.

At sa tuwing nararamdaman natin na ang ating atensyon ay nadala sa ibang lugar, saanman iyon naroroon, tandaan lamang, huwag sundin ang iniisip, ngunit hayaan ito at dahan-dahang ibalik ang ating atensyon sa paghinga, pabalik sa pagtaas at pagbaba ng ating sariling tiyan.

Sa paggawa nito, sinasanay natin ang ating isip na maging hindi gaanong reaktibo at mas matatag. Sa ganitong paraan nililinig natin ang ating likas na kakayahan na ituon ang ating isipan at pagbuo ng panloob na lakas at mga tamang ugali para sa pamumuhay nang pinag-iisipan.

# Pagbuo ng Personal na Plano sa Pangangalaga sa Sarili at Estratehiya Sa Kagalingan ng Komunidad

Ang personal na pangangalaga sa sarili ay isang mulat na pagsisikap na isama ang mga kasanayan sa kagalingan sa pang-araw-araw na buhay ng mga tagapagtanggol ng karapatang pantao (HRDs). Ang personal na pangangalaga sa sarili ay ang paunang lagusan na maaaring humantong sa kagalingan ng komunidad. Habang natututo ang mga HRD na pangalagaan ang kanilang sarili, ang mga HRD ay maaari ding mag-isip at bumuo ng kultura ng pangangalaga para sa kanilang mga kapantay at miyembro ng komunidad.

Upang bumuo ng isang personal na plano sa pangangalaga sa sarili, kailangang maunawaan ng mga HRD ang mga kasanayan sa pangangalaga sa sarili sa mas malawak na pananaw. Ang plano sa pangangalaga sa sarili ay hindi isang karagdagang gawain na inilalagay sa listahan ng dapat gawin ng mga HRD.

Habang nagiging mas may kamalayan ang mga HRD tungkol sa mga kasanayan sa pangangalaga sa sarili at patuloy na sinasadyang gamitin ang mga ito sa kanilang pang-araw-araw na gawain, makaaapekto ito sa kagalingan ng komunidad. Ito ay dahil ang komunidad o organisasyon, tulad ng indibidwal, ay isang buhay na organismo. Ang komunidad ay mayroon ding enerhiya na dapat pangalagaan ng mga taong nagbibigay buhay dito.

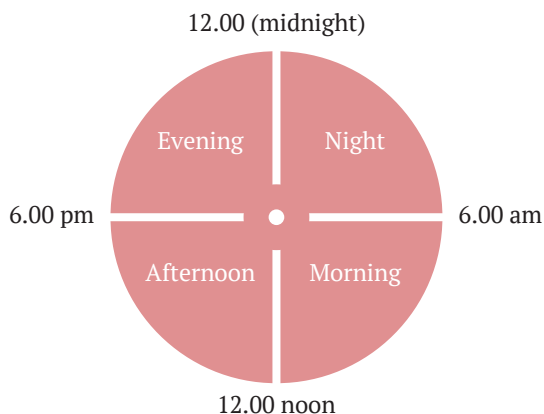
**BUOD: Mag-eehersisyo ang mga kalahok upang bumuo ng indibidwal o personal na plano sa pangangalaga sa sarili at diskarte sa kapakanan ng komunidad**

## Gawain 1: Ang 24 na oras na paraan

Ang personal na plano sa pangangalaga sa sarili ay isang hanay ng mga pang-araw-araw na aktibidad na sinasadya mong pipiliin upang mapanatili kang maayos. Sa pagpili ng mga aktibidad, dapat mo munang pagnilayan ang iyong kasalukuyang mga gawain.



Ang bilog sa itaas ay kumakatawan sa iyong dalawampu't apat (24) oras sa isang araw na may apat(4) na quarter. Inaanyayahan ng tagapagpadaloy ang mga kalahok na pag-isipan ang 4 na quarter ng kanilang 24 na oras sa isang araw at sagutin ang mga sumusunod na tanong para sa bawat quarter:



1. Ano ang mangyayari o ano ang ginagawa mo sa bawat quarter na nag-aalis / nakakaubos ng iyong enerhiya?
2. Ano ang gusto mong gawin sa bawat quarter?
3. Ano ang GAGAWIN MO para magawa ang pagbabago? (Magbigay ng ISANG bagay na babaguhin mo sa bawat quarter, at magbigay ng timeline)

### MGA TALA NG FACILITATOR

Sa pamamagitan ng pagsagot sa mga sumusunod na tanong para sa bawat quarter, ang mga kalahok ay makakapagpasya ng mga aktibidad na makakatulong sa kanilang pakiramdam na sumigla, mapayapa, kumpleto o makayanan ang mahihirap na sandali. Tandaan, magsimula sa maliit ngunit pare-pareho.

## Gawain 2: Paghimay ng mga malalalim na istruktura sa iyong komunidad o organisasyon.

Ang organisasyon o komunidad ay isang buhay na organismo at kumbinasyon ng iba't ibang tao na nagtatatag at nag-aalaga nito. Ang isang organisasyon ay karaniwang may mga patakaran, mekanismo, at pamamaraan upang ipaalam kung paano gagawin ang gawain at maisakatuparan ang mga layunin. Gayunpaman, ito ay mahalaga sa paghimay ng malalalim na istruktura ng isang organisasyon. Ang malalalim na istruktura ay karaniwang sumasalamin sa mga hindi nasasabing halaga na nagiging batayan ng pag-iisip o paggawa. Kung hindi babalewalain ang mga halagang ito, mapipigilan nito ang kagalingan at magdudulot ng hindi pagkakapantay-pantay.

Inaanyayahan ng tagapagpadaloy ang mga kalahok na italaga ang kanilang mga sarili sa mga grupo sa ilalim ng tatlong magkakaibang tema. Ang bawat isa sa mga tema ay may hindi hihigit na tatlong tanong na sasagutin. Tingnan ang talahanayan sa ibaba:

| KATAWAN (BODY)   | BOSES (VOICE)   | SEGURIDAD (SAFETY)   |
|--|---|--|
| Paano tinatrato ng iyong organisasyon ang katawan ng mga taong gumagawa ng trabaho o gawain?   | Paano tinitiyak ng iyong organisasyon na ang lahat ng boses ay maririnig, kabilang ang iba?               | Paano nabibigyan ng proteksyon ang iyong organisasyon para sa mga HRD?                 |
| Paano pinahahalagahan ng iyong organisasyon ang magkakaibang katawan at pagkakakilanlan, tulad ng kapansanan, kasarian, sekswalidad, lahi, atbp?             | Paano ginagamit ang paglilipat ng kaalaman sa pagitan ng iba't ibang henerasyon sa iyong organisasyon?    | Anong mga uri ng suporta ang magagamit para sa iyo at sa iyong mga kakilala/kapamilya? |
| Paano pinipigilan at pinangangasiwaan ng iyong organisasyon ang karahasan at diskriminasyon na maaaring mangyari sa pagitan ng mga miyembro ng organisasyon? | Paano gumagana ang pattern ng komunikasyon na inilalapat sa iba't ibang tao sa istruktura ng organisasyon |  |

Ang bawat pangkat ay magtatalaga ng isang tao upang ipakita ang resulta ng pagbabahagi sa loob ng grupo. Ang ibang mga grupo ay makikinig at magbibigay ng puna para sa pagtatanghal at magdagdag ng kanilang pagninilay sa ilalim ng tema. Pagkatapos ay iimbitahan ng tagapagpadaloy ang mga kalahok na magmungkahi ng mga kongkretong rekomendasyon para matugunan ang mga problema o mapanatili ang pinakamahuhusay na kagawian mula sa bawat tema.

# Closing Circle

**BUOD :** Ito ay isang pangwakas na pagsasanay sa bilog na nagbibigay ng puwang para sa mga kalahok na ipahayag ang kanilang pagpapahalaga sa iba pang mga kalahok at kanilang mga kagustuhan

## Aktibidad

Ang tagapagpadaloy ay maghahanda ng isang bilog na hugis na may maliliit na puting bato at iimbitahan ang lahat ng mga kalahok na umupo malapit sa bilog. Bawat isa sa mga kalahok ay bibigyan ng maliit na kandila. Sisindihan nila ang kandila, ipapahayag ang kanilang pagpapahalaga at ang kanilang nais, at ilalagay ang kandila sa loob ng mga bato.

Gumawa ng isang bilog na may liwanag ng kandila at hilingin sa mga kalahok na gumawa ng isang kahilingan.



## MGA TALA NG FACILITATOR

Pagkatapos ng closing circle, maaaring hilingin ng tagapagpadaloy sa organizer na ipamahagi ang feedback form (paper based o online link) para anyayahan ang mga kalahok na punan ito.

## HALIMBAWA NG FEEDBACK TEMPLATE

*Mahal na kalahok,*

Salamat sa pakikibahagi sa Well-Being Capacity Building Workshop. Nais malaman ni [Pangalan ng tagapag-ayos] ang iyong feedback sa workshop upang matulungan kaming mapabuti ang aming palatuntunan para sa iyo at sa iba pang mga kalahok, kabilang ang pag-aayos ng workshop sa hinaharap. Higit pa rito, nais naming ipagpatuloy ang pakikipag-ugnayan sa inyo sa pamamagitan ng mga follow up na aktibidad.

Pangalan : .....

Email : .....

Tirahan/Bansa : .....

Bahagi 1: Logistical na Aspeto ng Workshop (panimbang 1 = lubos na 'di nagustuhan hanggang 5= lubos na nagustuhan)

1. Gaano ka nasisiyahan sa pakikipag-usap sa organizer ng workshop?
2. Gaano ka nasisiyahan sa transportasyon ng workshop?
3. Gaano ka nasisiyahan sa tirahan ng pagawaan?
4. Gaano ka nasisiyahan sa pagkain sa panahon ng pagawaan?
5. Gaano ka nasisiyahan sa meeting room ng workshop?
6. Gaano ka nasisiyahan sa haba at iskedyul ng ang workshop?
7. Mangyaring magbigay ng mga komento o rekomendasyon upang mapabuti para sa logistical na aspeto ng workshop

Bahagi 2: Nilalaman at proseso ng pagpapadaloy ng Workshop

1. Ano ang pinaka-nagustuhan mo sa workshop na ito na dapat nating ipagpatuloy o panatilihin?
2. Ano ang dapat pa nating pagbutihin sa workshop para sa hinaharap?
3. Ano ang pinakamahalagang kaalaman (konsepto o balangkas) na natutunan mo sa workshop na ito para sa iyong sariling buhay?
4. Ano ang mga pinakamahalagang kasanayan / kasanayan / tool na natutunan mo dito workshop?

### Bahagi 3: Mga Gawain sa Pagsubaybay sa Workshop

1. Ano ang ibabalik mo sa iyong trabaho sa iyong sariling konteksto / bansa? Paano mo ito gagawin?
2. Handa ka bang iakma at gamitin ang modyul at ang mga materyal na video upang bumuo ng mga gawaing pangkabutihan sa iyong organisasyon o komunidad? Kung oo, ano ang plano mong gamitin sa modyul at video materials? Sino ang iyong mga kalahok? tukuyin ang kanilang mga katangian, gaya ng kasarian, oryentasyong sekswal, lokasyon, background, atbp.
3. Isang regular na buwanang online na check-in para sa mga kalahok ay isasagawa. Ano ang mga aktibidad na gusto mong magkaroon sa panahon ng online-check in?

# Mga Sanggunian

African Institute for Integrated Responses to VAWG and HIV/AIDS (AIR), Hope Chigudu and Rudo Chigudu, (2015). *Strategies for Building An Organisation with A Soul* <http://airforafrica.org/wp-content/uploads/2015/08/Strategies-for-Building-an-Organisation-with-Soul-WEB.pdf>

Capacitar, Patricia Mathes Cane, Ph.D. (2005). *Capacitar Emergency Response Tool Kit*

Carnegie United Kingdom Trust, Raji Hunjan and Jethro Pettit, (2011). *Power: A Practical Guide for Facilitating Social Change* [https://www.participatorymethods.org/sites/participatorymethods.org/files/Power-A-Practical-Guide-for-Facilitating-Social-Change\\_0.pdf](https://www.participatorymethods.org/sites/participatorymethods.org/files/Power-A-Practical-Guide-for-Facilitating-Social-Change_0.pdf)

The Participation, Power and Social Change team at the Institute of Development Studies, University of Sussex. *Power Cube, Understanding Power for Social Change* <https://www.powercube.net/>

