



Moduł 2. Część 1. Ćwiczenia praktyczne

Próba tarcia

To jest samoocena. Zaznacz X, jak często się czujesz "tarcie" w tych różnych obszarach. Jeśli to możliwe, dodaj przykłady tego, kiedy/jak.

* Przez "tarcie" rozumiemy, że odczuwasz to jako niekorzystną sytuację lub, że jesteś traktowany gorzej niż inne osoby w tej samej sytuacji (negatywne komentarze, molestowanie lub dyskryminacja). Może to być również bardziej pośrednie i subtelne, jak doświadczenie, że twoje myśli i spostrzeżenia nie są doceniane lub traktowane poważnie lub, że jesteś ograniczany przez normy i idee obowiązujące w grupie/miejscu pracy/społeczeństwie, do których się nie dostosowujesz.

Obszar	Często	Czasami	Rzadko lub nigdy	Przykłady
Wiek				
Płeć				
Orientacja seksualna				
Pochodzenie etniczne				
Kolor skóry				
Funkcjonalność				
Wierzenia				
Klasa społeczna				
Wygląd zewnętrzny				