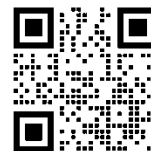




## MĘSKI KRĄG



### MISJA

Spotykamy się tutaj z własnej potrzeby, aby rozwijać i wzmacniać swoje poczucie zdrowej męskości i móc wspierać innych.

Wspólnie tworzymy przestrzeń autentycznych, inspirujących relacji. Poszukujemy własnych ścieżek rozwoju męskiego ducha, charakteru i siły.

Wspieramy się w wyrażaniu swoich potrzeb i wartości, w klimacie przyjaźni i dobrej zabawy.

### KONTRAKT

- ✿ Kierujemy się autentycznością, otwartością i empatią.
- ✿ Przychodzimy punktualnie i wyciszamy telefony.
- ✿ Mówimy przede wszystkim o sobie, w swoim imieniu (w liczbie pojedynczej), w bezpośredni sposób (w komunikacie „ja... czuję/potrzebuję/doświadczyłem...”, etc.). Wypowiedzi są dobrowolne – nie ma tutaj żadnego przymusu.
- ✿ Jesteśmy uważni na słowa i zachowania. Gdy jeden z nas mówi – słuchamy go (nie przerywamy, nie przeglądamy telefonu, itd.)
- ✿ Szanujemy granice fizyczne i psychiczne. Dajemy znać, gdy ktoś te granice przekracza (np. obraża, ocenia, mówi zdecydowanie za długo) – znakiem „stop-klatki”.
- ✿ W spotkaniach kręgu uczestniczymy z czystą świadomością (nie po spożyciu alkoholu czy innych stymulantów).
- ✿ Udzielamy wsparcia, kiedy ktoś tego potrzebuje, ale nie doradzamy, jeśli ktoś o to wyraźnie nie poprosi!
- ✿ Zachowujemy dyskrecję w sprawach dotyczących członków grupy.
- ✿ Bierzemy odpowiedzialność za powierzone funkcje i dbamy o porządek miejsca spotkań.