

Granice w pracy z ludźmi

Dokładne opisy wizualne slajdów

Prowadzenie: Ula i Krzysiek Głowaccy

Czas trwania: 1 godzina 10 minut 2 sekundy.

O dokumencie

Dokument zawiera dokładne opisy wizualne planszy otwierającej, slajdów wyświetlanych podczas webinaru oraz istotnych zmian obrazu. Uwzględnia układ slajdów, tekst, symbole, ilustracje i inne informacje widoczne na ekranie.

Dokument nie zawiera zapisu wypowiedzi osób prowadzących. Może służyć jako uzupełnienie nagrania dla osób, które słuchają webinaru bez dostępu do obrazu lub chcą dokładniej poznać treść prezentacji.

Dokument może być czytany na ekranie, odsłuchiwany za pomocą syntezy mowy oraz obsługiwany czytnikiem ekranu, na przykład VoiceOver lub NVDA. Po opisach można poruszać się za pomocą nagłówków.

Jak korzystać z dokumentu

- Plansza otwierająca, każdy wyświetlany slajd oraz istotna zmiana obrazu mają osobne nagłówki.
- Pod nagłówkiem znajduje się znacznik czasu wskazujący moment pojawienia się planszy, slajdu lub zmiany obrazu w nagraniu.
- Pod znacznikiem czasu znajduje się pełny opis wizualny danego elementu.
- Opis można przeczytać przed wysłuchaniem danego fragmentu, w czasie przerwy lub po zakończeniu webinaru.
- Dokładniejsze informacje można odnaleźć, przechodząc między nagłówkami.

Opis wizualny całego nagrania

Nagranie rozpoczyna pełnoekranowa, żółta plansza tytułowa. Następnie plansza znika i na całym ekranie pojawia się obraz wideo z Ulą i Krzysztofem Głowackimi. Od slajdu 1 ekran jest podzielony: prezentacja zajmuje większą część obrazu, a obok pozostaje okno wideo z prowadzącymi. Slajdy mają spójną, oszczędną oprawę. Występują naprzemiennie na ciemnogranatowym i kremowym tle. Najważniejsze akcenty są malinowe, a w przykładach zdrowych granic pojawia się także zieleń. Tytuły zapisano dużym krojem szeryfowym, tekst objaśniający prostym krojem bezszeryfowym. Treści są układane w kolumnach, polach tekstowych i szerokich pasach, którym towarzyszą proste, płaskie symbole, między innymi tarcza, wieża, namiot, dom, lupa, bateria, drzwi, błyskawica i megafon.

Plansza otwierająca i slajdy webinaru

Plansza otwierająca webinar „Granice w pracy z ludźmi”

[00:00] Plansza otwierająca

Plansza tytułowa ma żółte tło i zajmuje cały ekran. U góry widnieje nazwa projektu „SLOT - GENERATOR ODPORNOŚCI”. Po lewej, w białym polu, zapisano tytuł „GRANICE W PRACY Z LUDŹMI”. W centralno-prawej części znajduje się prostokątny kadr z Ulą i Krzysztofem Głowackimi. Pod kadrem, w ciemnym pasku, widnieje podpis „Prowadzący: Ula i Krzysiek Głowaccy”.

W lewym dolnym rogu znajduje się znak „STOWARZYSZENIE LOKALNYCH OŚRODKÓW TWÓRCZYCH SLOT”. W prawym dolnym rogu umieszczono znaki Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Narodowego Centrum Kultury z liczbą „75”. Pod nimi widnieje informacja: „Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury Kultura - Interwencje. Edycja 2026”.

Pełnoekranowy obraz osób prowadzących

[00:05] Zmiana obrazu

Plansza tytułowa znika. Na całym ekranie pojawia się obraz wideo przedstawiający Ulę i Krzysztofa Głowackich siedzących obok siebie w jasnym pomieszczeniu. Krzysztof znajduje się po lewej stronie kadru, Ula po prawej. Za nimi widać regał, zielone drzwi, jasną kanapę i fragment obrazu na ścianie. Osoby prowadzące patrzą w stronę kamery. Na dole pojawiają się napisy z ich wypowiedziami.

Slajd 1. Twierdze, kampingi i osiedla domków

[01:46] Zmiana slajdu

Slajd ma ciemnogrnatowe tło. U góry widnieje napis „WARSZTAT DLA SZEFOW EKIP · SLOT ART FESTIVAL”. Główny tytuł brzmi „Twierdze, kampingi i osiedla domków”, a podtytuł: „O granicach — własnych i cudzych — w intensywnym świecie festiwalu”.

W dolnej części rozmieszczono trzy duże, uproszczone symbole: wieżę po lewej, namiot pośrodku i dom po prawej. Nad wieżą znajdują się trzy małe kropki. W prawym dolnym rogu widnieje podpis „Szczęśliwi Razem”.

Slajd 2. Po czym się dziś przejdziemy

[05:45] Zmiana slajdu

Na kremowym tle znajduje się nagłówek „PLAN SPOTKANIA” i tytuł „Po czym się dziś przejdziemy”. Plan ma osiem punktów ułożonych w dwóch kolumnach, po cztery jasne pola w każdej. Każdemu polu towarzyszy okrągły symbol i numer.

W lewej kolumnie zapisano: „1 Po co są granice?”, „2 Twierdze, kampingi, osiedla”, „3 Skąd biorą się nasze granice” oraz „4 Jakie są twoje granice”. W prawej kolumnie: „5 Jak o nie zadbać na festiwalu”, „6 Jak szanować granice innych”, „7 Co w sytuacjach konfliktu” oraz „8 Jak powiedzieć granicę na głos”.

Slajd 3. Po co są granice?

[06:55] Zmiana slajdu

Slajd otwierający część 1 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „1”, a w prawym górnym rogu zarys tarczy. Pośrodku widnieje tytuł „Po co są granice?” i podtytuł „Niewidzialna linia między tym, co moje, a tym, co nie moje”.

Slajd 4. Granica to nie mur — to informacja

[08:04] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 1 · DEFINICJA” i tytuł „Granica to nie mur — to informacja”. Poniżej, w szerokim ciemnogrnatowym polu z malinowym znakiem cudzysłowu, umieszczono definicję: „Granice to niewidzialna linia oddzielająca to, co moje — potrzeby, emocje, energię, odpowiedzialność — od cudzego. To nie mur, który ma kogoś trzymać z daleka, ale informacja: «tędy można, a tędy nie»”.

Pod definicją zapisano: „Bardziej recepcja niż znak «wstęp wzbroniony» — miejsce, w którym mówisz, na jakich zasadach można wejść”. Na dole, w jasnym pasku z symbolem serca, wyróżniono zdanie: „Granice nie służą temu, żeby odgrodzić się od ludzi — tylko temu, by móc z nimi być na dłużej i bez urazy”.

Slajd 5. Pięć rzeczy, które robią dla nas granice

[10:31] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 1 · FUNKCJE” i tytuł „Pięć rzeczy, które robią dla nas granice”. Pięć funkcji przedstawiono w osobnych jasnych polach z ich opisami i okrągłymi symbolami.

„Ochronna”: „Chronią energię, czas i emocje. Bez nich szef ekipy wypala się w trzy dni”.

„Tożsamościowa”: „Pokazują, kim jestem i na co się zgadzam. Bez nich rozmywam się w cudzych oczekiwaniach”.

„Relacyjna”: „Paradoksalnie umożliwiają bliskość — wiem, gdzie kończę się ja, a zaczynasz ty”.

„Regulacyjna”: „Porządkują współpracę. Jasne granice = jasne zasady = mniej tarć”.

„Komunikacyjna”: „Wypowiedziana granica to instrukcja obsługi. Niewypowiedziana — zamienia się w pretensję”.

Slajd 6. Twierdze, kampingi i osiedla domków

[14:58] Zmiana slajdu

Slajd otwierający część 2 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „2”, a w prawym górnym rogu symbol wieży. Pośrodku widnieje tytuł „Twierdze, kampingi i osiedla domków” i podtytuł „Trzy typy architektury granic — od fortyfikacji po dom z furtką”.

Slajd 7. Twierdza, kamping, osiedle domków

[15:20] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 2 · TRZY TYPY” i tytuł „Twierdza, kamping, osiedle domków”. W tym momencie poniżej tytułu widoczne jest pierwsze z trzech pól: ciemnogrnatowe pole z symbolem wieży i nazwą „Twierdza” oraz podpisem „GRANICE BARDZO SZTYWNE”.

Tekst brzmi: „Mury, fosa, jedna brama. Wszystko jest «nie», zanim zdąży stać się «tak»”. Niżej podano wypowiedzi „Sam sobie poradzę” i „Nie zmieniam zdania”. W części „NA FESTIWALU” zapisano: „Szef, do którego nikt nie śmie podejść — problemy narastają w ciszy”.

Zmiana w obrębie slajdu 7. Pojawia się pole „Kamping”

[17:39] Zmiana obrazu

Na slajdzie „Twierdza, kamping, osiedle domków”, po przeciwnej stronie względem pola „Twierdza”, pojawia się malinowe pole z symbolem namiotu i nazwą „Kamping” oraz podpisem „GRANICE BARDZO LUŻNE”.

Tekst w malinowym polu brzmi: „Płachta zamiast ścian. Nie wiadomo, gdzie kończy się jeden namiot, a zaczyna drugi”. Niżej podano wypowiedź „Zostanę jeszcze tę zmianę... i następną”. W części „NA FESTIWALU” zapisano: „Szef, który robi robotę za całą ekipę i pada na trzeci dzień”.

Zmiana w obrębie slajdu 7. Pojawia się pole „Osiedle domków”

[21:36] Zmiana obrazu

Na slajdzie „Twierdza, kamping, osiedle domków” pomiędzy polami „Twierdza” i „Kamping” pojawia się zielone pole z symbolem domu i nazwą „Osiedle domków” oraz podpisem „GRANICE ZDROWIE”.

W zielonym polu zapisano: „Ściany i drzwi, ale też okna, furtka i dzwonek. Można zaprosić albo nie wpuścić”. Niżej podano wypowiedź „Mogę pomóc z tym, ale tamto musisz wziąć na siebie”. W części „NA FESTIWALU” widnieje zdanie: „Szef, który potrafi wymagać i zadbać o siebie jednocześnie”.

Pod trzema polami wyróżniono zdanie: „Nikt nie jest czystym typem — wobec jednych budujemy twierdzę, wobec innych rozbijamy kamping”.

Slajd 8. Kto buduje twierdzę, a kto mieszka w namiocie

[25:15] Zmiana slajdu

Slajd otwierający część 3 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „3”, a w prawym górnym rogu symbol otwartej książki. Pośrodku widnieje tytuł „Kto buduje twierdzę, a kto mieszka w namiocie” i podtytuł „Skąd biorą się nasze granice — i dlaczego warto je uszanować”.

Slajd 9. Skąd biorą się takie, a nie inne granice

[25:32] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „PUNKT 3 · GENEZA” i tytuł „Skąd biorą się takie, a nie inne granice”. Treść podzielono na dwa jasne pola.

Pole „Doświadczenia z dzieciństwa” zawiera tekst: „Granice uczymy się najwcześniej w domu. Dziecko, którego «nie» było regularnie łamane — «nie złość się», «przepraszaj, nawet jak nie chcesz» — uczy się, że jego granice nie mają znaczenia”. Dalej zapisano: „→ Twierdza: «zrobię mur, którego nie przeskoczysz»”, „→ Kamping: «moje potrzeby się nie liczą, po co je mieć»” oraz „Dziecko, którego granice szanowano, najczęściej buduje osiedle domków”.

Pole „Przekonania, które nosimy” zaczyna się zdaniem: „Za każdym typem granic stoi jakieś zdanie o sobie i świecie”. W polu „TWIERDZA” widnieją zdania: „Jak kogoś wpuszczę, to mnie zrani”, „Liczyć mogę tylko na siebie” i „Słabość to porażka”. W polu „KAMPING” zapisano: „Jak odmówię, przestaną mnie lubić”, „Moja wartość = ile dla innych zrobię” i „Konflikt jest groźny”.

Slajd 10. Granica nie jest przeciwieństwem służby — jest jej warunkiem

[36:15] Zmiana slajdu

Slajd ma ciemnogrnatowe tło. U góry widnieją nagłówki „PUNKT 3 · WSPÓLNOTA I SŁUŻBA” i tytuł „Granica nie jest przeciwieństwem służby — jest jej warunkiem”. Obok symbolu serca zapisano: „W przestrzeni wolontariatu — zwłaszcza tej z wymiarem duchowym — łatwo o przekonanie, że stawianie granic jest egoistyczne, «nie po bożemu», sprzeczne z dawaniem siebie. Warto to rozbroić wprost”.

Poniżej znajdują się trzy pola: „Kto nie dba o granice — wypala się i przestaje móc dawać cokolwiek”, „Zdrowa granica to nie «mniej miłości». To miłość, która wystarczy na dłużej” oraz „Można dawać hojnie i jednocześnie mieć dom z drzwiami”.

Na dole, w szerokim malinowym polu, wyróżniono zdanie: „«Kochaj bliźniego jak siebie samego» — jak siebie, czyli siebie też”.

Slajd 11. Każdy wolontariusz przyjeżdża z własną historią

[36:20] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „PUNKT 3 · SZACUNEK” i tytuł „Każdy wolontariusz przyjeżdża z własną historią”. W jasnym polu z symbolem książki zapisano: „Człowiek, który wykonuje polecenia, niekoniecznie jest leniwy. Może wnosi historię, w której wymaganie zawsze oznaczało upokorzenie. Ktoś, kto bierze za dużo i nie skarży się, może wnosić historię, w której odmowa była niebezpieczna”.

Niżej strzałka prowadzi od zdania „Czemu on tak robi?” do „To ma jakiś sens, którego nie widzę”.

Na dole, w ciemnogrnatowym polu z symbolem klucza, wyróżniono zasadę: „Szanowanie czyichś granic nie wymaga rozumienia, skąd się wzięły. Wymaga założenia, że mają swój powód”.

Slajd 12. Jakie są twoje granice?

[36:26] Zmiana slajdu

Slajd otwierający część 4 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „4”, a w prawym górnym rogu symbol lupy. Pośrodku widnieje tytuł „Jakie są twoje granice?” i podtytuł „Najpierw spójrzmy na siebie — diagnoza zanim ruszymy w praktykę”.

Slajd 13. Linia: twierdza ↔ kamping

[36:48] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „PUNKT 4 · ĆWICZENIE NA CZACIE” i tytuł „Linia: twierdza ↔ kamping”. Pod poleceniem „Na mój sygnał wpiszcie na czacie jedną liczbę:” znajduje się pozioma skala od 1 do 10. Jej lewy koniec oznaczono symbolem wieży, prawy symbolem namiotu.

Pod lewym końcem zapisano „1 — TWIERDZA” oraz „sztywne granice, trudno się dostać”. Pod prawym: „KAMPING — 10” oraz „biorę wszystko na siebie, trudno odmówić”.

Na dole, w ciemnogrnatowym polu z symbolem znaku zapytania, widnieje tekst: „Pytanie pogłębiające: Czy ta liczba jest taka sama w pracy i w relacjach prywatnych? (najczęściej nie — granice są zmienne i kontekstowe.)”.

Slajd 14. Pytania diagnostyczne

[39:09] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „PUNKT 4 · AUTOREFLEKSJA” i tytuł „Pytania diagnostyczne”. W tym momencie widoczne jest pierwsze pole „Rozpoznawanie granic” z pytaniami: „Po czym w ciebie poznaję, że ktoś przekroczył moją granicę?”, „Kiedy ostatnio powiedziałem «tak», czując «nie»?” oraz „Co robię, gdy ktoś naciska — mur, ustępstwo, atak?”.

Na dole widnieje pytanie: „Czego najbardziej się boję, kiedy mam postawić granicę? (odrzućcenia? konfliktu? bycia złym człowiekiem? utraty kontroli?)”.

Zmiana w obrębie slajdu 14. Pojawiają się kolejne pytania

[39:12] Zmiana obrazu

Na slajdzie „Pytania diagnostyczne” widoczne są już trzy pola. Pierwsze, „Rozpoznawanie granic”, zawiera pytania: „Po czym w ciebie poznaję, że ktoś przekroczył moją granicę?”, „Kiedy ostatnio powiedziałem «tak», czując «nie»?” i „Co robię, gdy ktoś naciska — mur, ustępstwo, atak?”.

Pole „Twierdza czy kamping?” zawiera pytania: „W jakich sytuacjach jestem sztywny, nie do ruszenia?”, „Gdzie biorę wszystko na siebie i nie umiem odmówić?” oraz „Wobec kogo mam najsłabsze granice — i dlaczego?”.

Pole „W roli szefa ekipy” zawiera pytania: „Czy umiem powiedzieć ekipie «nie» bez poczucia winy?”, „Czy umiem wymagać, nie czując się «tyranem»?” oraz „Gdzie kończy się moja odpowiedzialność, a zaczyna cudza?”.

Na dole powtórzono pytanie domykające: „Czego najbardziej się boję, kiedy mam postawić granicę? (odrzućcenia? konfliktu? bycia złym człowiekiem? utraty kontroli?)”.

Slajd 15. Jak zadbać o swoje granice na festiwalu

[41:50] Zmiana slajdu

Slajd otwierający część 5 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „5”, a w prawym górnym rogu symbol niemal rozładowanej baterii. Pośrodku widnieje tytuł „Jak zadbać o swoje granice na festiwalu” i podtytuł „Realia Slotu i konkretne narzędzia na trudne dni”.

Slajd 16. Na festiwalu granice słabną u wszystkich

[42:07] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 5 · REALIA” i tytuł „Na festiwalu granice słabną u wszystkich”. Pod nim zapisano: „Mało snu, tłum, hałas, brak prywatności, ciągła dostępność, intensywność emocjonalna i duchowa przez wiele dni z rzędu. To nie jest niczyja wina — to fakt do uwzględnienia”.

W czterech jasnych polach z symbolami wymieniono: „Mało snu”, „Hałas i tłum”, „Brak prywatności” i „Intensywność emocji”.

W ciemnogrnatowym polu z błyskawicą widnieje tytuł „Świadomość to pierwszy krok” oraz tekst: „Zmęczony człowiek łatwiej wybucha, łatwiej zgadza się na za dużo, trudniej mu odmówić i trudniej usłyszeć cudze «nie»”. Niżej zapisano: „Jeśli wiem, że trzeciego dnia moja twierdza może zacząć się sypać — mogę się na to przygotować, zamiast obwiniać siebie i innych”.

Slajd 17. Zanim się zacznie — i w trakcie

[46:55] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 5 · NARZĘDZIA” i tytuł „Zanim się zacznie — i w trakcie”. Treść podzielono na dwie kolumny.

W kolumnie „ZANIM FESTIWAL SIĘ ZACZNIE” zapisano: „Określ swój «nieprzekraczalny minimum»” oraz „Ile snu, ile czasu dla siebie, jaki moment dnia jest tylko Twój. Zapisz to, zanim zmęczenie zacznie negocjować”. Dalej: „Ustal, czego NIE robisz jako szef” i przykład „Np. «nie rozwiązuję konfliktów po 23:00», «nie biorę zmian za chorych — organizuję zastępstwo»”.

W kolumnie „W TRAKCIE” znajdują się cztery punkty: „Krótkie «nie» bez tłumaczenia” z przykładem „Nie dam rady, znajdziemy kogoś innego” i dopiskiem „To pełne zdanie”; „Kupowanie czasu” z przykładem „Daj mi chwilę, odpowiem za 10 minut”; „Pauza regeneracyjna” z dopiskiem „Przerwa tak samo święta jak zmiana”; oraz „Rozdziel rolę od osoby” z przykładem „Jako szef muszę cię poprosić o X”.

Na dole, w malinowym polu z błyskawicą, widnieje tekst: „Sygnał ostrzegawczy: jeśli łapiesz się na pretensji («znowu wszystko na mnie»), granica została przekroczona dawno — a Ty milczałeś. Pretensja to spóźniona granica”.

Slajd 18. Jak wejść do twierdzy, a jak nie zgnieść namiotu

[50:40] Zmiana slajdu

Slajd otwierający część 6 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „6”, a w prawym górnym rogu symbol otwartych drzwi. Pośrodku widnieje tytuł „Jak wejść do twierdzy, a jak nie zgnieść namiotu” i podtytuł „Rozpoznawanie i respektowanie cudzych granic”.

Slajd 19. Wejść do twierdzy, nie zgniatając namiotu

[50:57] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 6 · W PRAKTYCE” i tytuł „Wejść do twierdzy, nie zgniatając namiotu”. Treść podzielono na dwie kolumny.

W kolumnie „Jak wejść do twierdzy” zapisano: „Sygnały: zwięzłość, dystans, «poradzę sobie». To nie wrogość — to ochrona”; „Pukaj, nie wyważaj. «Daj znać, jeśli będziesz czegoś potrzebować» — kontrola zostaje po jego stronie”; „Nie naciskaj na otwartość. Zaufanie buduje się przewidywalnością — dotrzymuj słowa, a brama uchyli się sama”; oraz „Doceniaj kompetencję. Twierdza nie chce litości, chce szacunku”.

W kolumnie „Jak nie zgnieć namiotu” zapisano: „Sygnały: zgadza się na wszystko, bierze za dużo, uśmiecha się, gdy mu ciężko. To nie znaczy «wszystko gra»”; „Pytaj wprost i konkretnie. «Dasz radę jeszcze tę zmianę, czy już za dużo? Powiedz szczerze»”; „Stawiaj granicę za niego. «Robisz już za dużo — dziś kończysz o 20»”; oraz „Nagradzaj odmowę. Gdy pierwszy raz powie «nie», odpowiedz «dobrze, że mówisz» — inaczej już nie powie”.

Slajd 20. Zapytaj, zamiast zakładać

[53:43] Zmiana slajdu

Slajd ma ciemnogrnatowe tło. U góry znajduje się malinowe koło ze znakiem zapytania, a pod nim napis „Uniwersalna zasada”. Na środku wyróżniono zdanie „Zapytaj, zamiast zakładać”.

Niżej widnieje pytanie: „Wolisz, żebym ci pomógł — czy żebym zostawił to tobie?”. Na dole zapisano: „Jedno pytanie szanuje granicę lepiej niż najlepsze domysły”.

Slajd 21. Co w sytuacjach konfliktu?

[54:08] Zmiana slajdu

Slajd otwierający część 7 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „7”, a w prawym górnym rogu symbol błyskawicy. Pośrodku widnieje tytuł „Co w sytuacjach konfliktu?” i podtytuł „Jak wymagać, szanując granice — bo festiwal to nie tylko troska”.

Slajd 22. Wymagaj zachowań — nie zmieniaj człowieka

[54:30] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 7 · WYMAGANIE” i tytuł „Wymagaj zachowań — nie zmieniaj człowieka”. Pod nim zapisano: „Granice stawiasz wobec tego, co ktoś robi — a nie wobec tego, kim jest. Wymaganie i szacunek dla granic NIE są sprzeczne”.

Poniżej rozmieszczono pięć ponumerowanych zasad: „1 Oddziel zadanie od osoby «Ta zmiana musi być obstawiona do 18:00» — nie «zawiodłeś mnie»”; „2 Komunikat «ja» «Potrzebuję, żeby to było zrobione, bo bez tego stoi reszta»”; „3 Twardo w sprawie, miękko wobec człowieka «To jest do zrobienia» + «widzę, że jesteś zmęczony, pogadajmy»”; „4 Konkret zamiast ogólników «Uprzedź następnym razem, że nie zdążysz» — nie «bądź odpowiedzialny»”; oraz „5 Daj wybór w ramach granicy «To konieczne. Wolisz zrobić teraz czy po przerwie?»”.

Slajd 23. Spójnik „i” zamiast „ale”

[58:50] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 7 · GDY KTOŚ REAGUJE OBRONNIE” i tytuł „Spójnik «i» zamiast «ale»”. Pod nim zapisano: „Nie cofaj wymogu — ale uznaj emocję. Emocja i wymóg mogą istnieć obok siebie”.

W szerokim ciemnogrnatowym polu znajduje się przykład: „Rozumiem, że to frustrujące. I nadal potrzebuję, żeby to było zrobione”.

Niżej zestawiono dwa zdania: „«...ale nadal...» kasuje pierwszą część zdania” oraz „«...i nadal...» zostawia obie prawdziwe”.

Na dole, w malinowym polu z symbolem tarczy, wyróżniono tekst: „Stanowczość to nie brak szacunku. Brakiem szacunku jest udawanie, że wszystko gra — a potem wybuch albo pretensja”.

Slajd 24. Jak powiedzieć granicę na głos

[1:00:10] Zmiana slajdu

Slajd otwierający część 8 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „8”, a w prawym górnym rogu symbol megafonu. Pośrodku widnieje tytuł „Jak powiedzieć granicę na głos” i podtytuł „Wiele osób wie, gdzie jest ich granica — i mimo to jej nie stawia”.

Slajd 25. Między „czuję” a „mówię” jest przepaść strachu

[1:00:13] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „DLACZEGO TO OSOBNY TEMAT” i tytuł „Między «czuję» a «mówię» jest przepaść strachu”. Po lewej znajduje się pole ze zdaniem „Czuję, że to za dużo”, po prawej pole ze zdaniem „Mówię, że to za dużo”. Pomiedzy nimi umieszczono symbol błyskawicy z podpisem „przepaść strachu”.

Pod spodem wymieniono trzy obawy: „że zranię”, „że mnie odrzucą” i „że będę niemiły”.

Na dole, w ciemnogrnatowym polu z symbolem żarówki, zapisano: „Komunikowanie granicy to umiejętność, nie cecha charakteru. Można się jej nauczyć — jak każdej innej”.

Slajd 26. Wolontariusz prosi, żebyś wziął jego zmianę

[1:01:10] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „SYTUACJE FESTIWALOWE” i tytuł „Wolontariusz prosi, żebyś wziął jego zmianę”. W jasnym polu zapisano: „Chce iść na koncert. Ta sama sytuacja — trzy reakcje”.

Poniżej pokazano trzy reakcje. „KAMPING”: „No... dobra, ogarnę” z dopiskiem „a w środku: «znowu ja»”. „TWIERDZA”: „Nie. Każdy ma swoje zmiany i koniec”. „DOMEK”: „Tej zmiany nie wezmę — sam padam. Ale pomogę ci znaleźć kogoś na zmianę”.

Reakcje „KAMPING” i „TWIERDZA” oznaczono krzyżykami, a reakcję „DOMEK” zielonym znakiem akceptacji.

Slajd 27. Ktoś pisze o 23:30 z problemem, który poczeka

[1:02:37] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „SYTUACJE FESTIWALOWE” i tytuł „Ktoś pisze o 23:30 z problemem, który poczeka”. W jasnym polu zapisano: „Sprawa spokojnie może zaczekać do rana”.

Poniżej pokazano trzy reakcje. „KAMPING”: „Odpisujesz, wciągasz się, siedzisz do 1:00”. „TWIERDZA”: „Ignorujesz. Rano cisza — człowiek czuje, że się nie liczy”. „DOMEK”: „Widzę. Po 23:00 już nie ogarniam spraw — wracam do tego jutro o 9:00, ok?”.

Reakcje „KAMPING” i „TWIERDZA” oznaczono krzyżykami, a reakcję „DOMEK” zielonym znakiem akceptacji.

Slajd 28. Wolontariusz nie zrobił kluczowego zadania

[1:03:34] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „SYTUACJE FESTIWALOWE” i tytuł „Wolontariusz nie zrobił kluczowego zadania”. W jasnym polu zapisano: „Na tym zadaniu stoi reszta ekipy”.

Poniżej pokazano trzy reakcje. „ATAK NA OSOBE”: „Zawiodłeś mnie, znowu nic nie zrobiłeś”. „UNIK”: „Nic nie mówisz, robisz to sam, dusisz pretensję”. „DOMEK”: „Ten punkt musi być do 18:00, bez tego stoi reszta. Co się stało, że nie zdążyłeś?”.

Reakcje „ATAK NA OSOBE” i „UNIK” oznaczono krzyżykami, a reakcję „DOMEK” zielonym znakiem akceptacji.

Slajd 30. Ktoś podważa Twoją decyzję przy całej ekipie

[1:04:17] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „SYTUACJE FESTIWALOWE” i tytuł „Ktoś podważa Twoją decyzję przy całej ekipie”. W jasnym polu zapisano: „Napięcie rośnie na oczach zespołu”.

Poniżej pokazano trzy reakcje. „TWIERDZA”: „Bo ja tak powiedziałem i tyle” z dopiskiem „mur, koniec rozmowy”. „KAMPING”: „Wycofujesz decyzję, by uniknąć napięcia — tracisz grunt”. „DOMEK”: „Rozumiem, że się nie zgadzasz. Tę decyzję podtrzymuję — pogadajmy na spokojnie po zmianie”.

Reakcje „TWIERDZA” i „KAMPING” oznaczono krzyżykami, a reakcję „DOMEK” zielonym znakiem akceptacji.

Slajd 31. Zatrzymajmy się — pytanie do Was

[1:05:02] Zmiana slajdu

Slajd ma ciemnogrnatowe tło. U góry znajduje się malinowe koło z symbolem żarówki oraz napis „Zatrzymajmy się — pytanie do Was”.

Na środku widnieje pytanie: „Spójrzcie na pięć «domkowych» wersji. Co je łączy?”. Niżej zapisano: „Co takiego robią — czego nie robią dwie pierwsze reakcje?”.

Na dole, w podłużnym polu z symbolem rozmowy, znajduje się wskazówka: „Zbierz kilka odpowiedzi z czatu — zanim podasz zasady”.

Slajd 33. Trzy elementy dobrze postawionej granicy

[1:05:16] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „ZASADA · ANATOMIA” i tytuł „Trzy elementy dobrze postawionej granicy”. Poniżej znajdują się trzy jasne pola z symbolami.

Pole „Co — konkret, nie ogólnik” zawiera przykład „Nie odbieram telefonu po 23:00” i kontrprzykład „Nie: «chcę więcej spokoju»”.

Pole „Bez nadmiaru tłumaczeń” zawiera tekst: „Jedno zdanie uzasadnienia wystarczy. «Nie dam rady» to pełna odpowiedź. Im dłużej się tłumaczysz, tym bardziej zapraszasz do negocjacji”.

Pole „Ton życzliwy, treść twarda” zawiera tekst: „Można powiedzieć «nie» ciepło. Granica nie musi być ostra w formie, żeby być jasna w treści”.

Slajd 34. Cztery pułapki w komunikowaniu granicy

[1:06:00] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „ZASADA · PUŁAPKI” i tytuł „Cztery pułapki w komunikowaniu granicy”. Cztery pułapki rozmieszczono w osobnych jasnych polach.

„Granica-pytanie”: „Może mógłbyś dziś skończyć wcześniej, co?” oraz objaśnienie „To nie granica — to prośba o pozwolenie na własną granicę”.

„Granica-przeprosiny”: „Przepraszam, że tak mówię, ale...” oraz objaśnienie „Osłabia komunikat, zanim jeszcze padnie”.

„Granica spóźniona”: „Milczenie, milczenie... wybuch” oraz objaśnienie „Pretensja to spóźniona granica”.

„Granica owijana”: „Tyle kontekstu, że ginie sama treść” oraz objaśnienie „Słuchacz gubi to, o co właściwie chodzi”.

Slajd 35. Przerób miękkie zdanie na jasną granicę

[1:07:59] Zmiana slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „MIKRO-ĆWICZENIE · NA CZACIE” i polecenie „Przerób miękkie zdanie na jasną granicę”. Niżej zapisano: „Rzucam typową festiwalową sytuację — Wy w czacie zamieniacie «miękkie» zdanie na granicę z osiedla domków”.

Pierwszy przykład prowadzi od pola „MIĘKKO” ze zdaniem „No dobra, mogę zostać...” do pola „JASNA GRANICA” ze zdaniem „Zostaję do 20:00, potem przejmuje ktoś inny”.

Drugi przykład prowadzi od pola „MIĘKKO” ze zdaniem „Spróbuję ogarnąć...” do pola „JASNA GRANICA” ze zdaniem „Tego nie wezmę, ale mogę pomóc znaleźć kogoś”.

Na dole, w ciemnogrnatowym polu, zapisano: „Pamiętaj: konkret + jedno uzasadnienie + ciepły ton. Twardo w treści, życzliwie w formie”.

Slajd 36. Zapisz dwie rzeczy

[1:08:06] Zmiana slajdu

Slajd ma ciemnogrnatowe tło. U góry widnieją nagłówek „DOMKNIĘCIE · CO ZABIERAM” i tytuł „Zapisz dwie rzeczy”. Poniżej znajdują się dwa pola oznaczone numerami „1” i „2”.

Pierwsze pole zawiera tekst: „Jedna granica, której będę pilnował na tym Slocie” oraz dopisek „Coś konkretnego — dla siebie”. Drugie pole: „Jedna rzecz, którą zrobię inaczej wobec ekipy” oraz dopisek „W podejściu do cudzych granic”.

Na dole, w szerokim malinowym polu, wyróżniono zdanie: „Najlepszy szef ekipy to nie ten, kto ma najwyższe mury ani najszerzej otwarty namiot — to ten, kto wie, gdzie postawić furtkę”.