

## Vítejte v Regenerativní kultuře!

Tento dokument obsahuje následující informace:

1. Co je to regenerativní kultura
2. Některé důležité pojmy v RK
3. Otázky pro týmy RK
4. Struktura pracovní skupiny RK a role v ní

### 1. Co je to regenerativní kultura?

Regenerativní kultura (RK) znamená zdravý, vyvážený a dlouhodobě udržitelný styl práce: cílem je rovnováha mezi prací, odpočinkem a osobním životem, ne honba za maximálními pracovními výkony za každou cenu. Mnohé systémy, ve kterých dnes žijeme, jsou nezdravé a poškozují jak nás, tak přírodu i sebe navzájem. RK zajišťuje nezbytnou regeneraci a udržuje komunitu odolnou a životaschopnou.

### 2. Některé důležité pojmy v regenerativní kultuře

- **Dohoda o prostoru** (anglicky "space agreements"): pravidla chování, se kterými lidé souhlasí tím, že vstoupí do určitého prostoru.
- **Check-in** ("naladění"): chvilka času na to, aby si lidé mohli navzájem sdělit svoje pocity nebo co mají zrovna na srdci.
- **Postup řešení konfliktů**: jsou to vlastně dva procesy. První je zažehnutí konfliktu, kterým všichni zúčastnění společně projdou, a druhý je stížnost a její vyřízení.
- **Mírotvorba** (angl. "peacemaking"): způsob života a komunikace založený na míru a harmonii. Vychází z filosofie domorodých národů.
- **Spojení s přírodou**: zastřešující termín pro různé teoretické i praktické aspekty vztahů mezi lidmi a přirozeným světem, přírodní tradice, lidskou psychologii a také dopady průmyslového světa a odloučení od přírody, ve kterém dnes mnoho lidí žije.
- **Introspekce** (angl. "inner tracking"): průběžná kontrola vlastních pocitů, poznávání příčin svého jednání podle vnitřního stavu emocí.
- **Rozpoznávání nerovnosti** (angl. "privilege awareness"): poznávání způsobů, jakými nás vládnoucí systémy ovlivňují a jak vytvářejí společenské hierarchie.
- **Okamžitá zpětná vazba**: jakékoli napětí vzniklé nebo pociťované při jednání s jiným člověkem je potřeba otevřeně vyřešit hned, jakmile se objeví.

### 3. Otázky pro týmy regenerativní kultury

#### Všeobecné otázky:

- Díky čemu se lidé cítí být uznávanými členy kolektivu?
- Co spojuje lidi různého původu? Díky čemu cítí, že je jejich hlas slyšet, a vědí, jak dělat XR?
- Co povzbuzuje hlubší vztah k přírodě, k našim lidským i ne-lidským rodinám, založený na opravdovosti a respektu?
- Jak z XR uděláme skutečně povzbuzující a inspirující hnutí, kterého je radost se účastnit, které v lidech podporuje tvořivost, talent a růst?
- Jak skloubíme autonomii rozhodování a činů jednotlivce s efektivitou koordinovaných akcí?

#### Praktické otázky:

- Jak využijeme dohodu o prostoru k tomu, aby byly naše prostory otevřené lidem zvenčí, učení a přátelství?
- Jak zajistíme, aby proces check-in pomáhal a spojoval?
- Jaké role a znalosti potřebujeme pro proces řešení konfliktů a jak využíváme možnosti mírotvorby, aby konflikty vůbec nevznikaly?
- Jak si v naší Místní skupině uděláme čas na chvíli spojení s přírodou?
- Jak zajistíme, aby lidé používali introspekci a rozpoznávání nerovnosti k férovému rozdělování rolí na schůzích a akcích, bez hierarchie a bez ohledu na pohlaví?
- Jak konstruktivně využívat okamžitou zpětnou vazbu?

**Princip vděčnosti: mantrou většiny společnosti je "víc, víc, víc!", takže nejjednodušším aktem vzpoury je vyjádření dostatku. Když vyjmenujeme pár věcí, za které jsme vděční, říkáme tím, že jich víc není potřeba. Je to dobrý způsob zahájení i zakončení jakékoli společné aktivity od schůze po přímou akci.**

### 4. Struktura pracovní skupiny regenerativní kultury a role v ní

#### Koordinátoři

Každá pracovní skupina regenerativní kultury má dva koordinátory: **vnitřního**, který se stará o interní komunikaci ve skupině a pomáhá novým rebelům najít si roli, a **vnějšího**, který chodí na schůze Koordinační skupiny a předává klíčové informace.

Koordinátoři mají na starost následující (mimo jiné):

- Řešit mandát skupiny (oblast činností, za kterou je skupina zodpovědná)
- Identifikovat nové role a úkoly a obsazovat je
- Sledovat, řídit a zlepšovat vnitřní systémy skupiny
- Starat se, aby místní skupina dodržovala zásady regenerativní kultury
- Získávat zpětnou vazbu od každého člena pracovní skupiny
- Komunikovat s ostatními pracovními skupinami RK v národních a místních skupinách

### Specifické role v pracovní skupině

- Odolnost (anglicky "resilience")
- Spojení s přírodou
- Řešení konfliktů
- Podpora na akcích
- Sociální sítě a komunikace
- Zapojování do týmu
- Koordinátor zástupců RK v pracovních skupinách

### Odolnost

- **Terapeutická komunita:** práce s kvalifikovanými profesionály, kteří nabízejí svoje služby; jejich směřování na lidi, kteří je potřebují; jasné vymezení hranic, dohod, protokolů atd.
- **Diskusní kroužky / skupiny pro vzájemnou podporu:** online nebo osobně se zkušeným/schopným moderátorem, je potřeba o jejich existenci informovat příslušné skupiny (např. akční skupiny) a zařídit, aby byly dostupné a bezpečné
- **Setkávání:** zařizovat prostory mimo běžná pracoviště, kde se lidé z XR můžou scházet.

### Spojení s přírodou

- **Rozvíjet uvnitř XR kladný vztah k přírodě.** Najděte zkušené lidi, kteří pracovní skupině poskytnou informace nebo praktické zkušenosti. Je jedno jestli formou osobního setkání nebo přes texty, video apod..
- **Vybudovat síť lidí, kteří pracují s přírodou nebo krajinou**

## Řešení konfliktů

- **Nácvik nenásilné komunikace.** Školení poskytují ostatním ti, kdo už jím prošli. Hodí se zejména pro role v reg. kultuře jako třeba zástupci RK v pracovních skupinách.
- **Řízení procesu řešení konfliktů:** osobně a podle všem dostupného psaného postupu, který je třeba udržovat v použitelném stavu a dodržovat
- **Stížnosti na obtěžování.** Je potřeba mít připravený postup pro případ vážného obvinění a lidi schopné to vyřešit.
- **Nástroje a postupy,** např. okamžitá zpětná vazba: sepsat a šířit na potřebných místech.

## Podpora na akcích

- **Skladování materiálu pro akce,** spolupráce s pracovní skupinou Bankéři, aby se zajistil rozpočet
- **Udržování databáze pomocníků** schopných poskytovat podporu demonstrujícím nebo zatčeným, jejich možné role a kontaktní informace. Dodržujte zásady GDPR a ochrany osobních údajů.
- **Sledování účastníků akcí a jejich potřeb:** je potřeba centrální koordinátor, který spolupracuje s podpůrnými týmy a koordinátorem akčních skupin
- **Řízení podpory během akcí:** zajistěte, aby na každé akci byli jmenováni koordinátoři podpůrných týmů.
- **Podpora zatřených:** práce s právníky, advokáty a Zeleným a Černým křížem na podpoře zatčených a účastníků akcí s právními následky
- **Zajištění všeobecného konsenzu o akci** - dohoda o pravidlech akce v zájmu bezpečnosti a pohodlí účastníků
- **Zajištění kvalifikovaných zdravotníků pro každou akci**
- **V případě potřeby svolávání a zařizování diskusí po akcích**

## Sociální sítě a komunikace

- **Sledování a moderování sociálních sítí.** Zajistěte, aby se dodržoval princip nenásilí a neobjevovala/netolerovala se žádná šikana nebo vyhrožování.

## Zapojování do týmu

- **Vítání nových členů pracovní skupiny RK.** Poskytněte jim srozumitelný úvodní přehled. Pokud to něčemu pomůže, připravte ho i v písemné formě.
- **Zapojování lidí do pracovní skupiny RK.** Najděte, kam se kdo nejlíp hodí.

### **Koordinátor zástupců RK v pracovních skupinách**

Zástupci RK jsou lidé v ostatních skupinách (např. média atd.), kteří se tam zároveň starají o regeneraci, aby skupiny zůstaly odolné a životaschopné. To znamená, že mají na starost udržování regenerativní kultury ve svém týmu a hlášení jeho potřeb pracovní skupině RK.

Koordinátor by měl:

- Předávat informace regenerační skupině, aby věděla, jestli její nástroje a postupy fungují, jestli k nim lidé mají přístup a používají je.
- Spojovat lidi, kteří něco potřebují, s lidmi z regenerační skupiny, kteří na to poskytují příslušné služby nebo nástroje.