

## POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA

Poniżej znajdziesz przykładową listę grup, wobec których występują różne uprzedzenia. Wybierz 3 i zastanów się, jakie uprzedzenia masz wobec każdej z tych grup. Zapisz swoje myśli i odczucia. Zastanów się, skąd pochodzą Twoje uprzedzenia i jak wpływają na Twoje postępowanie. To ćwiczenie pozwoli Ci lepiej zrozumieć własne uprzedzenia i świadomie pracować nad ich zmianą.

Grupa	Moje myśli	Moje uczucia	Moje doświadczenia	Źródło mojego uprzedzenia	Moje zachowanie wobec osób z tej grupy
Kobiety					
Mężczyźni					
Osoby niebinarne					
Osoby homoseksualne					
Osoby transpłciowe					
Ludzie starsi					
Studenci					
Osoby otyłe					
Osoby z niepełnosprawnością					

Osoby nieposiadające obywatelstwa kraju, w którym żyją					
Ludzie o innej rasie lub etniczności niż moja					
Osoby wyznające inne religie lub wierzenia niż moje					
Osoby pracujące w określonych zawodach, takich jak np. sprzątaczkę, kelnerzy, robotnicy, itp.					
Inna grupa:					

Pamiętaj, że to tylko przykłady, a uprzedzenia mogą dotyczyć dowolnej grupy ludzi.