



Проект на підтримку жінок ВПО

---

**«НАВЧАННЯ МЕДІА АКТОРІВ»**  
липень-грудень 2024 р.

## Мета проекту

**- зібрати активних жінок ВПО, яким**

**важлива тема прав людини**

**активно ведуть соціальні мережі**

**хочуть популяризувати тему прав людини у соціальних мережах**



**IAC**



Bundesamt für  
Auswärtige Angelegenheiten



## Частина 1. Теоретична частина

Права людини: історія, покоління, теорія і практика

Соціальність і формування сприятливого середовища

Генерація ідей і проектування, підготовка поста для соціальних мереж про права людини

*«Людина не тільки має право існувати в сприятливих навколишніх умовах, але має відповідати...»*

Цей тиждень завершився неперевершено. Мені пощастило потрапити на навчання в проект "Навчання медіаакторів", по просуванню в соціальних мережах, якій проводить @iac\_ishr при підтримці МЗС ФРН.

Завдання тренера на недільний вечір- вивчення нормативно правових актів (тут я згадала шкільні роки і підготовку до вступу на юридичний факультет)

1. Навчаючись, я реалізую своє право на освіту (стаття 26 Загальної Декларації прав людини).
2. Відкривши ФОП та забезпечивши себе робочим місцем, я реалізую своє право на працю ( стаття 23 Загальної Декларації прав людини).
3. Створюючи унікальні швейні та в'язані вироби, займаючись волонтерством, я реалізую своє право брати участь в культурному та соціальному житті суспільства (стаття 27 Загальної Декларації прав людини)
4. Використовуючи залишки крою для створення речей в стилі апсайклінг, я керуюся Стокгольмською Декларацією 1972 року, глава 2, принцип 1, який наголошує на тому, що **людина не тільки має право існувати в сприятливих навколишніх умовах життя, але й має відповідальність за охорону та покращення оточуючого середовища для себе та майбутніх поколінь.**

От такий незвичний погляд на підприємницьку діяльність. Цікаво, корисно, надихаюче.

І хоч в Загальній Декларації прав людини від 10 грудня 1948 року такого пункту немає, від себе додам:

**Кожна людина має право, і скажу більше, просто мусить, бути ЩАСЛИВОЮ!!!**



*Ольга Казакова*

*«Рівність можливостей для всіх, а конкретно гендерна рівність»*



*Марія Боровик*

В'язання може здаватися простим хобі, воно, як і будь-яка інша діяльність, пов'язана з людьми, може впливати на права людини та створювати певні вимоги. Вивчаючи права людини з @iac\_ishr, хочу зупинитися на такому, як **рівність можливостей для всіх, а конкретно гендерна рівність**. В'язання часто асоціюється з жіночим заняттям, але це не означає, що воно має бути виключно для жінок. Чоловіки також мають право займатися в'язанням і не повинні стикатися з дискримінацією. Важливо сприяти створенню такого середовища, де кожен міг би займатися в'язанням без огляду на стать.

Як приклад хочу привести Тома Дейлі, британського олімпійського спортсмена зі стрибків у воду. Він в'яже навіть на трибунах в очікуванні виступу своїх співвітчизників. Із останнього, Том зв'язав футляр для олімпійського золота.

Так само в'язання не повинно бути пов'язане з якимись конкретними переконаннями, незалежно від статі, віку, раси, національності, релігійних переконань, сексуальної орієнтації або інших ознак. Кожен має право займатися в'язанням відповідно до своїх власних вподобань

Ці питання про рівність розглядаються у Декларації щодо цілей та завдань Міжнародної організації праці (Філадельфія, 10 травня 1944 р. Ст. II), Декларації про право на розвиток (4 грудня 1986 р. Ст. 6)

Але ж питання не тільки у в'язанні. Ми бачимо як, порушуються права у різних сферах діяльності. Тому треба знати свої права, щоб вчасно вжити заходів для їх захисту або відновлення.

*"Необхідно взяти відповідальність на себе, за розвиток в індивідуальному, а він обов'язково потягне за собою розвиток колективний"*



Олена Власиневич

Маю право!

Так.

Навіть задеклароване, але цього мало - треба користуватися ним.

Право - це тільки можливість.

Користуючись правом на працю, я відкрила ФОП. Бажаючи скористатися правом на достатній життєвий рівень - я розширюю свій бізнес.

Мені дали право на освіту і я закінчила школу йоги і три курси традиційної тибетської медитації. Продовжую навчання і вдосконалення в IAC ISHR @iac\_ishr

На практиках йоги та медитації я намагаюся пояснити, довести дівчатам їхнє право на найвищий досяжний рівень фізичного і психічного здоров'я, що кожен творець свого здоров'я, тіла і життя.

Що крім права на розвиток, треба відчувати бажання, прикладати зусилля і мати натхнення, бо право не реалізується саме. Потрібен цілеспрямований рух і усвідомленість.

**Необхідно взяти відповідальність на себе, за розвиток в індивідуальному, а він обов'язково потягне за собою розвиток колективний** – це закон і це теж частина декларації прав людини. Ми говорили про це не раз на практиках, але до сьогодні я не знала, що це закони, записані в Декларації про право на розвиток 1986 р.



Вже після першого триденного тренінгу у нас було

- більше 15 дописів у соціальних мережах
- 2 вебінари від учасниць проекту
- 2 зустрічі-практикуми, присвячені правам людини

## Частина 2. Практична робота

Особливості ведення сторінки в Instagram  
Стратегія

Упаковка сторінки  
Безкоштовні, платні методи просування

Створення фото і відео контенту

*Це потужний інструмент для поширення важливих ідей та цінностей.*



*Світлана Селіванова*

Соціальні мережі: шлях до змін  
Інстаграм - це не лише про бізнес та селфі. **Це потужний інструмент для поширення важливих ідей та цінностей.** Сьогоднішня друга частина навчання від @iac\_ishr (терпляче на позитиві нас навчають) де вчимося практичним навичкам зйомки, монтажу та іншим технічним питанням, завдяки чому, ми можемо використовувати його для популяризації прав людини, кожна у своїй сфері діяльності, через соціальний бізнес.

Вчимося та розвиваємося далі.  
Дякую @laktionova.nastiiia.smm  
за цікавинки та підказки.  
Звук ще буду вчитись додавати  
В рамках реалізації проєкту від Auswärtiges Amt



Оксана Купчинська

**Це неймовірне відчуття, коли ти раптом усвідомлюєш, що ось воно — твоє місце, і тепер попереду цілий шлях нових знань, зустрічей і можливостей. Я вдячна за цей шанс і готова вчитися на повну!**

Уявіть, як це — коли здається, що шанси вже майже втрачені, але доля дарує тобі другий шанс. Саме так сталося зі мною!

Курс, на який я мріяла потрапити - тренінг по просуванню в соціальних мережах «Medienakteurinnen Fortbildung», який проводить @iac\_ishr при підтримці МЗС ФРН, вже був заповнений.

Місця не було, і я майже змирилася з тим, що цей поїзд вирушить без мене...

Але в останню мить, як у чудовій казці, звільнилося одне місце, і мені вдалося буквально застрибнути на підніжку цього «поїзда, що вже їде».

**Це неймовірне відчуття, коли ти раптом усвідомлюєш, що ось воно — твоє місце, і тепер попереду цілий шлях нових знань, зустрічей і можливостей. Я вдячна за цей шанс і готова вчитися на повну!**

Проведення цього курсу підкреслює інтеграцію прав людини в усі сфери життя, включаючи підприємницьку діяльність. Такий підхід сприяє не лише економічному розвитку, але й побудові справедливого, інклюзивного та сталого суспільства, де кожна людина має можливість реалізувати свій потенціал та права.

Ведення своєї підприємницької діяльності по пошиттю текстильних виробів для затишної оселі @charivna\_golka\_tex розглядаю як реалізацію прав, закріплених в Статті 15 Міжнародного пакту про економічні, соціальні та культурні права (1966 рік):

Права на участь у культурному житті (Стаття 15(1)(а)) - створюю текстильні вироби, які відображають як традиції, так і сучасні тренди в дизайні;

Права на користування результатами наукового прогресу (Стаття 15(1)(b)) - для виробництва текстильних виробів використовую сучасне швейне обладнання та новітні матеріали для покращення якості продукції;

Права на захист інтелектуальної власності (Стаття 15(1)(c)) - в рамках масштабування своєї діяльності - розробка власного бренду текстильних виробів та захист його за допомогою реєстрації торгової марки, що також є частиною захисту інтелектуальної власності;

Свободи творчої діяльності (Стаття 15(3)) - я маю свободу експериментувати з різними стилями, матеріалами, технологіями, створюючи унікальні текстильні вироби.



*Наталія Умерова*

***Недискримінація – це основа здорового онлайн-середовища.***

**Права людини в соціальних мережах**

**Соціальні мережі – це місце, де кожен має право залишатися собою та поважати інших. Недискримінація – це основа здорового онлайн-середовища.**

**Підтримуйте рівність: Не допускайте дискримінації за ознаками раси, статі, релігії чи орієнтації. Кожен заслуговує на повагу.**

**Будьте собою: Висловлюйте свої думки та почуття, залишаючись вірними собі. Ваша унікальність – це ваша сила.**

**Поважайте інших: Пам'ятайте, що за кожним профілем стоїть реальна людина з почуттями та правами. Поважайте їхню думку та особистість.**

**Активізм у соцмережах: Використовуйте свою платформу для підтримки важливих соціальних ініціатив. Публікуйте проекти, які борються за права людини, та закликайте своїх підписників долучатися до них. Пам'ятайте, що справжній активізм підтримується конкретними діями та змінами!**

**Разом ми можемо створити безпечний та підтримуючий простір для всіх.**



*Олена Крамська*

*Пам'ятаймо: піклуйчись про себе, ми також відстоюємо своє право на гідність і самоповагу!!!*

Права людини є невід'ємною частиною нашого життя, незалежно від того, хто ми, звідки, або яку професію обираємо. Всі ми маємо право на життя, свободу, самовираження, працю та освіту. І в цьому контексті моя робота як косметолога також пов'язана з правами людини.

Косметологія — це не лише догляд за зовнішністю. Це про право кожної людини почуватися впевнено у своєму тілі, мати можливість висловлювати свою індивідуальність та отримувати необхідну підтримку для здоров'я і гарного самопочуття. Кожен клієнт, який приходить до мене, заслуговує на повагу, без дискримінації чи упереджень, незалежно від його статі, віку, національності чи соціального статусу.

Моя мета — допомагати людям відчувати себе красивими і впевненими, вільними у своєму виборі та самовираженні. Кожен має право на турботу про своє тіло та зовнішність, а я, як косметолог, роблю все можливе, щоб цей процес був безпечним, комфортним і доступним для всіх.

Тому з переїздом в іншу область я почала все спочатку! Пройшла додаткові курси, відкрила ФОП та у процесі створення власного бізнесу. Так як досвіду в цьому у мене не багато, я продовжую вчитися і ставити собі більш глобальні цілі. В даний момент проходжу тренінг з просування в соціальних мережах, який проводить IAC ISHR і впевнена, що результати не змусять себе довго чекати!

*Пам'ятаймо: піклуйчись про себе, ми також відстоюємо своє право на гідність і самоповагу!!!*



### *Марія Боровик: Історія натхненної жінки*

З початком повномасштабної війни Марія стикнулася з величезними труднощами. Втративши дім, майно та роботу, їй довелося самотійно евакуювати своїх двох дітей із зони активних бойових дій. Розлучена з 2019 року, Марія завжди була сильною та рішучою, але війна змусила її переосмислити, як відновити своє життя з нуля.

"Я хочу розпочати бізнес, який принесе мені радість, забезпечить мою родину і дозволить не лише заробляти на життя, але й внести свій вклад у розвиток України, сплачуючи податки", — ділиться Марія.

Її шлях трансформації розпочався, коли вона приєдналася до проєкту, організованого Інформаційно-аналітичним центром ISHR. Ця ініціатива мала на меті навчити внутрішньо переміщених жінок створювати контент, просувати себе в соціальних мережах та розробляти ефективні PR-стратегії. Важлива частина програми також була спрямована на права людини, надаючи учасникам можливість не тільки дізнатися свої права, але й захищати їх у ширших спільнотах.

Під час навчання Марія здобула безцінні навички і навіть почала розглядати свої хобі, такі як в'язання, через призму прав людини. Вона пояснила, як в'язання, хоча й здається простим заняттям, піднімає питання рівних можливостей. Для Марії стало важливим підкреслити, що це заняття повинно бути доступним для всіх, незалежно від статі, віку, раси чи інших характеристик.

«В'язання часто асоціюється з жінками, але й чоловіки мають право в'язати без дискримінації. Це питання рівних можливостей, як це закріплено в міжнародних деклараціях», — пояснює Марія.

Історія Тома Дейлі, британського олімпійця, який в'язав навіть під час очікування на лаві запасних, надихнула її розвинути цю перспективу. Тепер Марія вбачає свою місію не тільки у створенні красивих виробів ручної роботи, але й у просуванні принципів рівності та інклюзивності.

Однак успіх Марії виходить за межі її особистісного розвитку. Вона залишається активним членом громади, яка сформувалась під час навчання. Навіть після завершення проєкту Марія продовжує відвідувати зустрічі з іншими учасниками, знаходячи підтримку, мотивацію та натхнення в цьому колі.

«Для мене це більше, ніж просто навчання. Це середовище, де я відчуваю свою цінність, де я можу ділитися ідеями та продовжувати рости», — зізнається вона.

Історія Марії є потужним прикладом того, як підтримка та знання можуть допомогти людині не лише подолати труднощі, а й досягти нових висот, надихаючи інших на цьому шляху.



*Ольга Казакова: Шлях до особистісного зростання через навчання правам людини*

Мені 44 роки, і понад двадцять років я присвятила власному бізнесу в сфері торгівлі жіночим одягом. Але війна забрала все: моя родина втратила бізнес і дім, залишивши все на окупованій території. Опинившись у нових умовах, я вирішила почати з нуля, поставивши в центр не тільки бізнес, а й особистий розвиток і правозахисну діяльність.

Коли я приєдналася до програми IAC ISHR, це стало для мене не просто курсом, а цілою подорожжю, що подарувала новий погляд на себе та моє майбутнє. Вперше я мала змогу професійно вивчати основи прав людини та дізнатися, як популяризувати цю важливу тему в соціальних мережах. Ці знання стали не лише корисними для суспільства, але й суттєво розширили мої горизонти та збагатили мене як особистість.

**Подолання труднощів на шляху до натхнення**

Навчання проходило у дуже складний час, серед викликів, пов'язаних із повітряними тривогами, транспортними проблемами та періодичними відключеннями електроенергії. Проте ці труднощі не зупинили мене; навпаки, вони лише зміцнили мою рішучість продовжувати навчання. Кожне заняття було не просто уроком, а джерелом натхнення завдяки професійній підтримці команди IAC ISHR та знанням, якими вони щиро ділилися.

## Права людини як життєвий орієнтир

Проєкт завершився, але здобуті знання залишаться зі мною назавжди. Завдяки цьому досвіду я глибше усвідомила, як права людини пронизують наше повсякденне життя, від права на освіту до права брати участь у культурному житті. Втілюючи статті Загальної декларації прав людини у своїй діяльності, я відчуваю особисту відповідальність за збереження цих цінностей і бачу себе частиною ширшого правозахисного руху.

Я вдячна IAC ISHR за надану можливість, яка стала для мене не лише етапом навчання, а й сходинкою до нових життєвих перспектив. Вірю, що цей досвід допоможе мені й надалі відстоювати свої права і права інших, а також відкриє нові шляхи до самореалізації й щасливого майбутнього.

*Світлана Селіванова: Історія успіху, яку я досягла завдяки проєкту*

Мені 47 років, заміжня, маю 3 дітей – два сини та донька. Маю вищу освіту. Про запуск проєкту дізналась із телеграм каналу IAC ISHR у липні 2024 року, за посиланням перейшла на сторінку і заповнила анкету на участь. Отримала потім запрошення заповнити анкету по електронній пошті. Була запрошена у форматі телефонної розмови прийняти участь у навчанні у м. Київ.

Навчання відбувалось у 3 етапи.

1. Правові питання – права людини – нормативна база, які та навіщо вони людині, де та як закріплені, використовуються, інтелектуальна власність на використання фото, відео у соцмережах, онлайн платформах. Правила та дозволи на зйомки і розміщення матеріалів. Психологічні тренінги. Поєднали набуті знання із сферами своєї зайнятості.
2. Навчання теорія та практика роботи у соцмережі Інстаграмм. Особливості платформи та роботі з нею, просування свого напрямку діяльності.
3. Навчання теорія та практика роботи у соцмережі Тік-ток. Особливості платформи та роботі з нею. Навички та правила зйомки та обробки матеріалу, монтаж. Практично-теоретична зустріч із представником юридичної сфери – який має досвід роботи з цими платформами.



Під час навчання набула нові знайомства та була у теплому колі прагнучих до знань людей, викладачів, отримала цінні навички фото та відео зйомки, їх обробки, монтажу та застосування. Значно покращила навички роботи у соцмережі Інстаграмм. Познайомилась із тік-ток.

Зараз у продовженні проєкту проходжу практику у Німеччині. Вивчаю міжнародні онлайн платформи, які направлені на вивчення, підтримку прав та свобод людини по світу, плідна роботи у лояльному оточенні прагнучих позитивних змін у світі людей, знайомство та спілкування із волонтерами різної ступені досвідченості по різних країнах, проходжу ворк-шоп із монтування відео, переклад існуючих роликів, написання статей.

Сподіваюсь я зможу бути корисною для суспільства, зможу донести деякі питання болі України до Європи.

Набути навички у майбутньому зможу використовувати як у власній справі, так і во благо людства та країни.

Вдячна долі за таку можливість. Дякую нашій фокус-групі за підтримку та спілкування. Велика подяка організаторам, спікерам та усім причетним до проєкту.



## Проект, що став чимось більшим, ніж просто тренінг

У вересні завершився наш проєкт для внутрішньо переміщених жінок, присвячений правам людини та розвитку навичок роботи із соціальними мережами. Проте це не стало кінцем — скоріше, це стало початком чогось важливого і справжнього. Наші зустрічі тривають, і навіть без формальних семінарів ми відчуваємо потребу збиратися, ділитися досвідом та підтримувати одна одну. За цей час ми створили справжню спільноту, яка цінує не лише знання, а й особисту підтримку, дружбу і навіть маленькі ритуали, які стали частиною нашої історії.

Ми з особливим нетерпінням чекаємо на повернення однієї з учасниць, яка зараз проходить стажування в Німеччині. Вона привезе новий досвід і знання, які здобуде за цей час, а її повернення стане ще однією чудовою нагодою для зустрічі, спілкування і нових обговорень.

Наша історія не завершується з проєктом — вона продовжується завдяки кожній із вас.





Ми віримо у силу громадянського суспільства. Люди повинні спілкуватися та співпрацювати один з одним безпосередньо, а не чекати, поки політики вирішать їхню долю. Саме тому ми працюємо над запуском «громадянського двигуна», який має потенціал змінити світ у 21-му столітті.

Директор Інформаційно-аналітичного  
центру ISHR (IAC ISHR)  
Антон Алексєєв