

Климатический компас: навигация в новой реальности

Экологическая грамотность как ключ к успешному будущему

Описание

Увлекательный курс про экологическую устойчивость и нашу роль в ней. Уйдем от стереотипа о том, что это сложно, дорого и неправда.

Это не теоретический курс, где умный лектор закидает студентов цифрами и книгами и оставит разбираться самостоятельно. Нет, это пространство для осознанных людей, готовых не только разобраться в вопросе, но и стать частью сообщества единомышленников. Вместе мы пройдем путь от тревоги и растерянности к ясному пониманию и действиям.

Особенностью курса является интеграция знаний о климатических изменениях с психологическими инструментами для работы с эко-тревожностью и развития проактивной позиции в решении экологических проблем.

Анастасия Штэлмане

Длительность: 12 недель (1 занятие в неделю, 60-90 минут)

Уровень сложности: Базовый

Дополнительно: 2 факультатива по желанию*

Пререквизиты:

- Интерес к экологическим проблемам и стремление к позитивным изменениям (знаний не требуется)
- Доступ к стабильному интернет-соединению
- Готовность к групповой работе и выполнению практических заданий

После прохождения курса студенты смогут:

- Описать основные механизмы климатических изменений и их влияние на экосистемы
- Объяснить ключевые положения Парижского соглашения и целей устойчивого развития
- Разработать персональный план действий по снижению экологического следа
- Применять техники работы с эко-тревожностью

- Вести эффективную коммуникацию по вопросам климатических изменений
- Интегрировать личные ценности с практикой климатического активизма
- Понимать концепцию One Health и её применение в контексте климатических изменений

Это курс подойдет тем, кто:

- Хочет разобраться в климатической повестке, но не знает, с чего начать
- Чувствует себя перегруженным экологическими проблемами
- Готов к действиям, но нуждается в практических инструментах и поддержке
- Ищет единомышленников и возможности для совместных проектов
- Стремится внести свой вклад в решение климатического кризиса

Структура курса:

1 занятие. Картина мира: разбираемся в климатическом пазле (теория)

В рамках первого занятия рассматриваются фундаментальные механизмы климатических изменений: парниковый эффект, роль углекислого газа и других парниковых газов. Анализируются ключевые последствия для экосистем: изменение температурных режимов, режима осадков, закисление океана, таяние ледников.

Разберемся в чем заключается климатический кризис, как он влияет на нашу планету и на нас.

Домашнее задание:

Расчет личного углеродного следа - обязательно.

Тест Шварца на определение личных ценностей - по желанию.

Список литературы обязательно:

1. IPCC (2023)
https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/downloads/report/IPCC_AR6_SYR_LongerReport.pdf
Главы 1 и 2.
2. Stern, N. (2015). Why Are We Waiting? The Logic, Urgency, and Promise of Tackling Climate Change. Глава 1

Список литературы по желанию:

3. David Wallace-Wells. The Uninhabitable Earth: Life After Warming

Видео к просмотру по желанию:

1. Дэвид Аттенборо. Жизнь на нашей планете. 2020
2. До потопа (англ. Before the Flood). 2016

2 занятие. Картина мира: разбираемся в климатическом пазле (практика)

Практическое занятие для углубления понимания климатических механизмов через интерактивные упражнения и групповые дискуссии. Работа в группах, обсуждение влияния климатических изменений на разные эко-системы, обсуждение результатов теста Шварца.

Дополнительно: Создание группового чата для постоянной поддержки и общения, возможность продолжить общение в своей группе после окончания курса.

*Для более глубокого понимания научных механизмов климатического кризиса предлагаю дополнительно провести семинар "La Fresque du Climat" - это трехчасовой воркшоп, разработанный Седриком Рингенбахом. Во время воркшопа участники в игровой форме исследуют причинно-следственные связи климатического кризиса, опираясь на данные Межправительственной группы экспертов по изменению климата (IPCC). Используя специальные карточки, участники совместно создают визуальную карту взаимосвязей различных аспектов изменения климата, что позволяет лучше понять комплексность проблемы. Встречи проводятся на основе добровольных пожертвований.

3 занятие. Решения: от глобального к локальному (теория)

Обзор ключевых решений проблем климатического кризиса: Парижское соглашение, цели устойчивого развития, стратегии снижения выбросов, LCA (анализ жизненного цикла продукта), экономика замкнутого цикла. Теоретические основы международного сотрудничества в области климата.

Домашнее задание:

Нарисовать простую схему LCA выбранного продукта.

Список литературы:

Обязательно:

United Nations. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development.

По желанию:

Raworth, K. (2017). Doughnut Economics. Главы 1-3

World Economic Forum Video Series. <https://www.weforum.org/videos/series/>

4 занятие. Решения: от глобального к локальному (практика)

Практическое занятие с анализом того, как компании решают задачи климатического кризиса: ESG-стратегии, CSRD (Corporate Sustainability Reporting Directive), корпоративные климатические инициативы.

Рассмотрим как комьюнити и сообщества внедряют локальные решения. Изучим концепцию Inner Development Goals (Внутренние цели развития) как основу для личной трансформации в контексте устойчивого развития.

Групповое обсуждение: обсуждаем известные инициативы и методами снижения экологического следа на корпоративном, общественном и индивидуальном уровнях.

Домашнее задание:

Проанализировать свой углеродный след, описать методы его снижения.

Видео:

ECOBeing video on Circular Economy. <https://www.youtube.com/watch?v=4-yHCedigHA>

5 занятие. Внутренний климат: работаем с эко-тревожностью (теория)

На этом занятии исследуются психологические механизмы восприятия климатического кризиса, анализируются основные психологические барьеры и защитные реакции в работе с климатической информацией.

Понимание климатической тревоги и экологического горя. Теоретические основы когнитивно-бихевиоральной терапии в контексте эко-тревожности.

Домашнее задание:

Начало ведения 7-дневного дневника эмоций.

Список литературы:

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change

Lertzman, R. (2015). Environmental Melancholia. Главы 2-3

Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis

6 занятие. Внутренний климат: работаем с эко-тревожностью (практика)

Практическое занятие по работе с эко-тревожностью. Обсудим на собственном примере, как активное начало курса повлияло на участников. Техники саморегуляции и работы с климатической тревогой.

Домашнее задание:

Сделать письменное упражнение по анализу круга своего влияния на климатический кризис.

Видео по желанию:

ECOBeing video on Climate Anxiety. https://www.youtube.com/watch?v=3Pj9eS_4QwU

*Дополнительная встреча по желанию для тех, кому нужно обсудить свои чувства относительно климатического кризиса. Формат Климатического кафе - формат групповой

работы, разработанный Climate Psychology Alliance. Как сертифицированный фасилитатор климатического кафе, я создаю безопасное пространство для исследования эмоциональных реакций на климатический кризис и обмена опытом в небольших группах. Встречи проводятся на основе добровольных пожертвований.

7 занятие. Говорим о климате: искусство эко-коммуникации (теория)

В рамках данного занятия рассматриваются теоретические основы и практические методы эффективной коммуникации на тему климатических изменений. Анализ успешных и неудачных примеров климатической коммуникации. Манипуляции в коммуникации, способы ее избежать. Транзактно-аналитические инструменты психологии в климатической коммуникации.

Домашнее задание:

Поиск и предварительный анализ 3 примеров климатической коммуникации.

Список литературы:

1. Карпман С. Треугольник Карпмана: как выйти из круга манипуляций, 2017. Главы 1 и 4.
2. Маршалл Дж. Даже не думай об этом: Почему наш мозг игнорирует климатические изменения, 2016. Главы 5 и 10.

8 занятие. Говорим о климате: искусство эко-коммуникации (практика)

Практическое занятие по отработке навыков климатической коммуникации. Ролевые игры, анализ кейсов, работа с найденными участниками примерами. Обсуждение домашней работы по анализу климатической коммуникации.

Домашнее задание:

Составить свой план коммуникаций (каналы, способы).

Литература по желанию:

Armstrong A. K., Krasny M. E., & Schuldt J. P. Communicating Climate Change: A Guide for Engagement and Action. — Ithaca, NY: Cornell University Press, 2018.

Huntley R. How to Talk About Climate Change in a Way That Makes a Difference. — Crows Nest, NSW: Allen & Unwin, 2020.

Видео к просмотру:

https://www.ted.com/talks/katharine_hayhoe_the_most_important_thing_you_can_do_to_fight_climate_change_talk_about_it?subtitle=en

9 занятие. Климатический детектив: сила сообщества (теория)

На данном занятии студенты изучат психологические механизмы формирования экологических сообществ и их роль в решении экологических проблем. Теоретические основы коллективного действия и социальных движений в контексте климата.

Домашнее задание:

Исследование успешных инициатив сообществ в своем регионе (оффлайн +онлайн).

Список литературы:

Armstrong A. K., Krasny M. E., & Schuldt J. P. Communicating Climate Change: A Guide for Engagement and Action, 2018. Глава 6 - "Building Trust and Networks in Communities".

10 занятие. Климатический детектив: сила сообщества (практика)

Практическое занятие - исследование роли сообществ в форме уникального детективного расследования. Разбор успешных инициатив сообществ.

Домашнее задание:

Начало создания итогового проекта по персональным действиям.

Видео к просмотру по желанию:

1. Документальный фильм "2040" (2019)
2. "Breaking Boundaries: The Science of Our Planet" (2021, Netflix)

11 занятие. One Health в Арктике: на передовой климатических изменений

Изучение концепции One Health (Единое здоровье) и её применению в арктическом контексте. Арктика находится на передовой климатических изменений, испытывая потепление в два раза быстрее, чем остальная планета.

Рассмотрим, как изменения в арктических экосистемах влияют на здоровье людей, животных и окружающей среды. Изучим взаимосвязи между таянием вечной мерзлоты, изменением миграционных маршрутов животных, появлением новых инфекционных заболеваний и влиянием на коренные народы Арктики.

Разберем примеры того, как комплексный подход One Health помогает понять и решать сложные проблемы.

Домашнее задание:

Продолжение работы над итоговым проектом. Просмотр видео и чтение по желанию.

Список литературы:

One Health Commission. <https://www.onehealthcommission.org/>

Arctic Council. Arctic Climate Impact Assessment, ключевые главы
AMAP (2017). Snow, Water, Ice and Permafrost in the Arctic (SWIPA)

Видео к просмотру по желанию:

Arctic Report Card (NOAA) - последний выпуск
"Our Planet" episodes on Arctic regions (Netflix)

12 занятие. Ваш план действий: от теории к практике

Защита финальной презентации (зависит от количества участников - могут быть командные или индивидуальные работы). Обратная связь.

Итоговый проект:

Разработка персонального плана действий на 3 месяца (индивидуально или в команде).
Презентация плана группе.

Лучшая команда/ученик получают в подарок индивидуальную или групповую сессию с Анастасией Штэлмане.

Для успешного завершения курса участникам необходимо:

- Присутствие минимум на 10 из 12 онлайн-занятий
 - Выполнение всех домашних заданий
 - Итоговый проект: разработка персонального плана действий на 3 месяца (индивидуально или в команде) и презентация плана группе
-

Про ведущую курса:

Анастасия Штелмане - эксперт в области климатической психологии и устойчивого развития.

Профессиональные квалификации:

- Климатический психолог
- Психотерапевт транзакционно-аналитического направления
- Сертифицированный мастер-коуч и бизнес-тренер

Экспертная деятельность:

- Основатель компании ECO Being
- Спикер международных конференций по темам климатической психологии
- Разработчик авторской методологии PASS и тренингов для бизнеса на ее основе
- Создатель и ведущая YouTube канала по экологической и социальной устойчивости
- Ведет климатические кафе, воркшопы и лекции для поддержания климатических активистов

Профессиональная философия:

В основе подхода Анастасии лежит убеждение, что устойчивая внутренняя трансформация является ключом к созданию устойчивого внешнего мира. Она помогает людям и организациям найти баланс между осознанием глобальных вызовов и сохранением психологического благополучия, превращая тревогу в осознанное действие.

Образование:

- Маркетинг (Государственный Университет Управления РФ)
- Дизайн общественных пространств (British Higher School of Design)
- Психология (Московский Институт Психоанализа РФ)

Повышения квалификации:

Краткосрочные программы по климатической устойчивости: University of Oxford, University of the Arts London, Climate Psychological Alliance, University of Inland Norway, Climate KIC.

Выступает и ведет тренинги на русском, английском и латышском языках.