

# 1 zasad

skutecznego  
promowania  
praw człowieka

[NOWE]

Występowanie w obronie praw  
człowieka jeszcze nigdy nie było  
tak ważne!

Ale jak należy to robić?

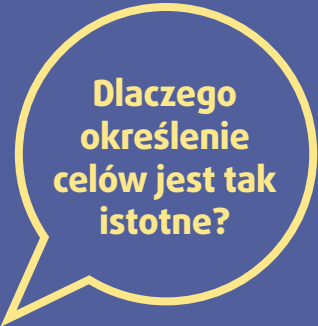
Jak możemy łączyć ludzi i dać się  
usłyszeć wśród zgiełku?

# Zasada 1

**Określ  
własne cele**



# Wyraźnie określ, co chcesz osiągnąć



**Dlaczego  
określenie  
celów jest tak  
istotne?**

- Jasno określone cele są podstawą Twojej strategii.
- To cele definiują odbiorców, kanały komunikacji i formaty – a nie odwrotnie!
- Osiągnięcie celów stanowi dowód powodzenia.

## **Jak?**

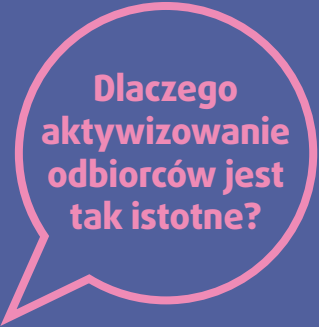
- Powinny być one realistyczne – weź pod uwagę dostępne zasoby i harmonogram.
- Wyznacz kluczowe wskaźniki efektywności oraz wartości docelowe, które będą miarą osiągnięcia sukcesu.
- Przedstaw cele swoim współpracownikom, aby stały się one waszymi wspólnymi celami.

## Zasada 2

# Aktywizuj odbiorców



# Słuchaj i nawiązuj komunikację



**Dlaczego  
aktywizowanie  
odbiorców jest  
tak istotne?**

- Zrozumiesz, co porusza ludzi.
- Znajdziesz z nimi wspólną płaszczyznę.
- Zbudujesz wzajemne zaufanie.

## **Jak?**

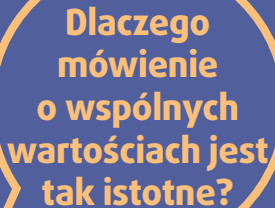
- Określ wyraźnie grupy docelowe Twojego przekazu.
- Słuchaj swoich odbiorców, korzystaj z grup dyskusyjnych i analiz.
- Zadawaj pytania, a następnie poproś o pytania odbiorców.

## Zasada 3

# Mów o wspólnych wartościach



# Stwórz wspólną płaszczyznę



**Dlaczego  
mówienie  
o wspólnych  
wartościach jest  
tak istotne?**

- Wartości to nasze zasady przewodnie.
- Problemy dzielą ludzi, ale wartości ich jednoczą.
- Z czasem wspólne wartości angażują społeczności i wzmacniają je.

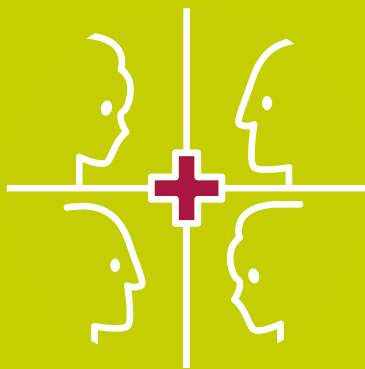
## **Jak?**

- Stwórz mapę wartości własnych oraz wartości odbiorców.
- Określ wartości wspólne, które stanowią podstawę praw człowieka i zasad równości.
- Odwołuj się do emocji i do wartości, które są ważne dla ludzi.




## Zasada 4

# Buduj koalicije



# Twórz partnerstwa w celu zwiększenia zasięgu przekazu



**Dlaczego budowanie koalicji jest tak istotne?**

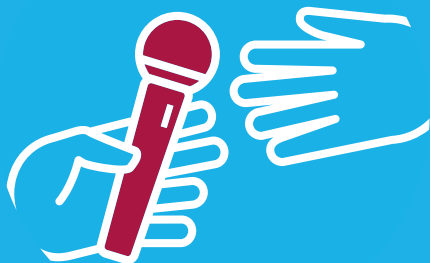
- Pozwala zwielfokrotnić odbiór przekazu.
- Ułatwia dotarcie do szerszej publiczności.
- Pomaga uzyskać szersze i głębsze zrozumienie oraz empatię.

## **Jak?**

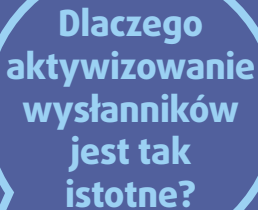
- Odnajdź z nowymi partnerami wspólne cele i wzajemne korzyści.
- Połącz prawa człowieka z aktualnymi tematami.
- Dbaj o perspektywicznych sojuszników – dostosowuj i zmieniaj swój przekaz.

## Zasada 5

# Aktywizuj swoich wysłanników



# Korzystaj z pomocy ludzi godnych zaufania, by pomagali rozpowszechniać Twoje treści



**Dlaczego aktywizowanie wysłanników jest tak istotne?**

- Będziesz mógł dotrzeć do nowych odbiorców.
- Ludzie będą mogli opowiedzieć swoje historie.
- Twój przekaz zyska na autentyczności.

## **Jak?**

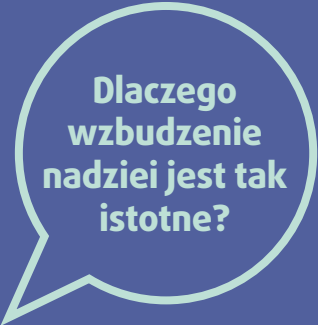
- Zachęcaj ich, by wypowiadali się we własnym stylu.
- Dopasuj ich działanie do grupy odbiorców i do celu.
- Dbaj o ich dobrostan.

## Zasada 6

# Wzbudź nadzieję



# Inspiruj do działania poprzez pozytywne przekazy



**Dlaczego  
wzbudzenie  
nadziei jest tak  
istotne?**

- Prawa człowieka to nadzieja na lepszą przyszłość.
- Entuzjazm to nasza siła napędowa.
- Życie bywa ciężkie. Pokaż więc ludziom światełko na końcu tunelu!

## **Jak?**

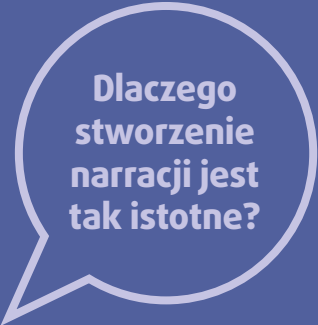
- Bądź za, a nie przeciw. Skupiaj się na rozwiązaniach, a nie na problemach.
- Podkreślaj własny cel.
- Pokaż, jak małe działania prowadzą do dużych osiągnięć.

## Zasada 7

# Stwórz własną narrację



# Używaj prawdziwych przykładów w celu wywoływania emocji



**Dlaczego stworzenie narracji jest tak istotne?**

- Historie pomagają ożywić dalekosiężny cel.
- Pomagają nam zrozumieć sprawę, wczuć się i zaangażować się w nią.
- Wpływ wywierany przez emocje może być długotrwały.

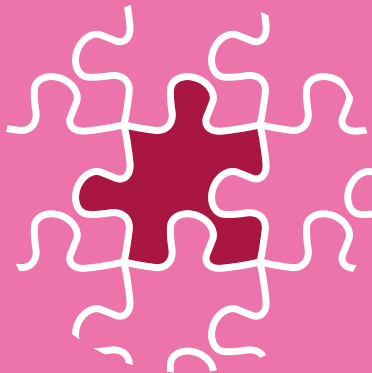
## **Jak?**

- Zastanów się, kogo poruszy Twoja historia.
- Opisz wyzwanie, jego bohaterów oraz rozwiązania.
- Pokaż, jak czyjaś walka może pomóc innej osobie.




## Zasada 8

# Wybierz platformę



# Dostosuj podejście do wybranego kanału komunikacji



**Dlaczego  
wybranie  
platformy jest  
tak istotne?**

- Znaczenie ma zarówno treść, jak i styl.
- Można dać się zauważyć na wiele sposobów.
- Walczymy o zasoby ludzkiej uwagi, a one są ograniczone.

## **Jak?**

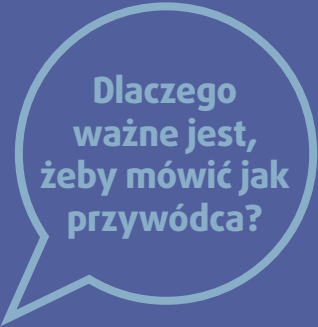
- Zbierz dane, by zobaczyć, co najlepiej się sprawdza.
- Rozwijaj różne umiejętności i produkty.
- Dostosuj swój przekaz do odbiorców.

## Zasada 9

# Mów jak przywódca



# Niech Twój przekaz będzie prosty i wart uwagi



**Dlaczego  
ważne jest,  
żeby mówić jak  
przywódca?**

- Słowa mają znaczenie – to one kształtują odbiór.
- Okazujesz szacunek słuchaczom i jesteś dla nich dostępny.
- Podkreślasz wspólny, ludzki wymiar.

## **Jak?**

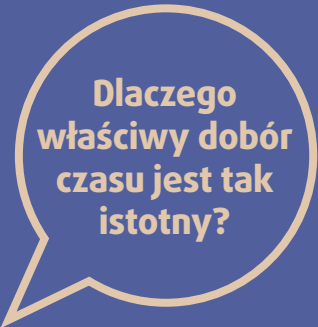
- Używaj sformułowań włączających, prostych i pozytywnych.
- Jeżeli masz wątpliwości dotyczące terminów, poproś o doprecyzowanie.
- Zainwestuj w tłumaczenie – zadbaj też o tłumaczenie aspektów kulturowych.

## Zasada 10

# Dobrze wybierz czas



# Sukces to połączenie przygotowań z dostępnymi możliwościami



**Dlaczego właściwy dobór czasu jest tak istotny?**

- Powiązanie z aktualnymi wydarzeniami zwiększa oddźwięk przekazu.
- Odpowiednia pora opublikowania informacji przekłada się na oszczędność czasu i zasobów.
- Właściwy dobór czasu umożliwi Ci wpływ na kształt debaty.

## **Jak?**

- Śledź wiadomości i media społecznościowe – dzięki temu rozpoznasz pojawiające się możliwości.
- Twórz materiały, których możesz używać wielokrotnie.
- Oceniaj rzeczowo – nie każda nowość zasługuje na opublikowanie.

**Międzynarodowe organizacje praw człowieka z całej Europy działają wspólnie z Agencją Praw Podstawowych Unii Europejskiej, kierując się „10 zasadami skutecznego promowania praw człowieka”.**

**Jeżeli jesteś rzecznikiem praw człowieka lub osobą odpowiedzialną za komunikację, zapoznaj się z najważniejszymi zagadnieniami, które przydadzą się w pracy Twojej oraz Twojego zespołu.**

**Każdy z nas może skuteczniej promować prawa człowieka.**



TK-09-21-474-PL-N



[fra.europa.eu](http://fra.europa.eu)

 [facebook.com/fundamentalrights](https://facebook.com/fundamentalrights)

 [twitter.com/EURightsAgency](https://twitter.com/EURightsAgency)

 [linkedin.com/company/eu-fundamental-rights-agency](https://linkedin.com/company/eu-fundamental-rights-agency)

© FRA, Unia Europejska, Rada Europy, ODIHR, OHCHR, ENNHRI, Equinet, 2022

Kopiowanie dozwolone  
pod warunkiem podania źródła.

