



Formazione per la Facilitazione del Cerchio

di Gurucharan Singh, Gurudev Singh e Hari Charn Kaur

Scopo del Corso di Formazione Sulla Facilitazione

Questa formazione fornisce strumenti per facilitare efficacemente i circoli regionali per costruire la fiducia e creare un ambiente sicuro per i formatori per condividere apertamente le loro esperienze riguardo agli attuali cambiamenti nella comunità del Kundalini Yoga e per immaginare il futuro dell'Aquarian Trainer Academy. Si prega di notare che queste sono solo linee guida e i facilitatori possono adeguarle secondo le necessità.

“La facilitazione è l'arte di guidare le persone attraverso processi verso obiettivi concordati in modo da incoraggiare la partecipazione, l'appropriazione e la creatività di tutti coloro che sono coinvolti”.

Ruolo del Facilitatore

- MANTIENE LA MASSIMA RISERVATEZZA
- Guida le discussioni con delicatezza usando domande, parafrasi e riflessioni
- Coinvolge tutti i partecipanti invitando tutti i membri del gruppo a parlare
- Ascoltate sia l'emozione che il contenuto del messaggio
- Risponde con compassione
- Non giudica e non comunica con il linguaggio del giudizio
- Si fida della saggezza del gruppo
- Chiarisce gli argomenti e mantiene l'attenzione sulle discussioni (quando necessario o auspicabile)
- Mostra entusiasmo per la partecipazione dei partecipanti
- Gestisce se sorgono problemi nella dinamica del cerchio, ad esempio: se uno dei partecipanti si appropria dello spazio di condivisione, usa un linguaggio o un atteggiamento che non fa parte dell'accordo condiviso.
- Essere onesti, aperti e autentici
- Non assumere la posizione dell'insegnante. Non siamo lì per insegnare, predicare, né dare soluzioni; siamo lì per facilitare l'ascolto e l'emergere della saggezza del gruppo.
- Monitora il processo del cerchio e fa gli aggiustamenti necessari per mantenere la santità del cerchio e la sicurezza dei membri.

Ruolo del Partecipante

- MANTIENE LA MASSIMA RISERVATEZZA. Ciò che viene condiviso all'interno del gruppo NON LASCIA IL GRUPPO.
- Partecipa alle discussioni
- Ascoltare con compassione gli altri
- Non insegna, non predica e non fornisce soluzioni (tranne quando si chiede il permesso di farlo)
- Non giudica e non comunica con il linguaggio del giudizio
- Conforme agli accordi condivisi.
- Sii onesto, aperto, genuino e autentico.
- Permette agli altri di partecipare e non attira l'attenzione e non parla troppo.

Stabilire Accordi Condivisi per il Cerchio

All'inizio del cerchio presentare accordi condivisi e prendere suggerimenti per aggiunte o modifiche che i partecipanti possono avere per aiutarvi a stabilire le regole di base. Tenete la lista e tenetela a disposizione ad ogni riunione come promemoria. Qui c'è una lista di suggerimenti:

- Ognuno è incoraggiato a partecipare - al proprio livello di comfort.
- Lasciate che tutti siano ascoltati - nessuno domina la discussione.
- Tutti i punti di vista saranno rispettati - il contributo di tutti è prezioso.
- L'attenzione è rivolta al rispetto reciproco, alla gentilezza, alla compassione e all'ascolto profondo per promuovere la comprensione.
- I disaccordi non saranno personalizzati - non saranno tollerati offese, insulti, epiteti né attacchi personali.
- La riservatezza sarà mantenuta - questo può essere estremamente importante se si vuole che le persone si sentano a proprio agio nel rivelare storie personali.
- Rendiamo onore ai membri del circolo:
 - Parlando con il cuore, onestamente e apertamente
 - Parlare con rispetto per se stessi e per gli altri
 - Parlando alla domanda/argomento posto nel cerchio
 - Parlare abbastanza brevemente in modo che tutti abbiano il tempo di parlare
 - Ascoltare pienamente con la volontà di imparare e crescere
 - Essere aperti alla saggezza di ogni persona
 - Parlando dalla propria esperienza, dai propri pensieri e sentimenti - usando le dichiarazioni "io".

Struttura del Cerchio:

- 1. Apertura del cerchio: 25 minuti**
 - a. Benvenuto, inquadratura, intenzione, supporti disponibili 5".
 - b. Sintonizzazione/invocazione/preghiera 5".
 - c. Accordi condivisi / Regole di comunicazione 10
 - d. Linee guida 5"
- 2. Ascolto e condivisione: 60 minuti con 10 per grp** più il tempo di uscire ed entrare.
 - a. **Accordi condivisi:** rivisitare le Regole di comunicazione e aggiungervi, se necessario, 5".
 - b. **Breve Check-in** (dare un tempo prestabilito a persona per il check in, ad esempio 1 minuto, e ricordare loro quando quel tempo è scaduto in modo che tutti possano partecipare) 10".
 - c. **Domande/discussioni:** Ogni facilitatore può proporre quale domanda affrontare dalla lista qui sotto o qualsiasi altra domanda che il gruppo può avere, questi sono solo i punti di partenza della conversazione: 40"
"Cosa è cambiato per noi da quando...?"
"Come può essere un'opportunità anche questa crisi?"
"Cosa ci sentiamo chiamati a fare adesso?"
"In questo momento di crisi e di opportunità per il KRI, ciò per cui sono più grato è....".
"Quando penso a questo momento di crisi e di opportunità per il KRI, ciò che mi spezza il cuore è....".
"Quando immagino che ci uniamo per creare insieme un futuro stimolante per il KRI, quello che più voglio vedere è....".
- 3. Integrazione: 15 minuti**
fatto in cerchio; il facilitatore si riunisce in gruppo con l'intenzione di riconoscere le diverse esperienze che ogni piccolo gruppo può aver avuto.
- 4. Passi successivi, chiusura del cerchio e dedica: 10 minuti**
- 5. Inquadrare il vertice dei formatori: 5 minuti** per identificare come è diverso dai cerchi



Suggerimenti per Mantenere il Flusso

- Comunicare chiare linee guida e istruzioni: Spiegare in modo sequenziale i passi che i partecipanti faranno, fornendo una breve panoramica.
- Gestire i tempi: il cronometraggio è essenziale per il successo del cerchio.
 - Inizio e fine in tempo
 - Incaricare un partecipante di tenere traccia del tempo o di gestirlo autonomamente;
 - Sii consapevole del tempo che passa durante una riunione e fai sapere ai partecipanti quando il tempo si sta esaurendo.
 - Se fai un check-in individuale, assicurati di dare un tempo prestabilito per ogni partecipante in anticipo, concedendo del tempo supplementare alla fine della condivisione di tutti per la chiusura.
- Empatia: Assicuratevi che le persone non vengano lasciate indietro o lasciate fuori dal flusso delle discussioni.
- Ascolto attivo: una conversazione efficace è quando le persone sentono di essere ascoltate. Può essere dimostrato con strumenti verbali di base, come la parafrasi, o da spunti non verbali, come l'annuire.
- Stabilire dei gesti della mano per comunicare durante la chiamata:
 - Alzare la mano = Voglio dire qualcosa
 - Preghiera Pose = ho concluso la mia frase → la prossima persona può parlare
 - Segnali della mano in risposta a quanto detto:
 - pugno chiuso = approvazione
 - Aprire un dito per ogni resistenza = es. 2 dita = 2 considerazioni su quanto detto
 - Mano completamente aperta all'altezza del petto = disapprovazione
 - Forma una T con le mani = punto tecnico, ad es. posso condividere il mio schermo? → saltare la coda
 - Forma una C con le mani = chiarimento, ad es. cosa significa questa parola? → saltare la coda
 - Ruotare le mani = vai avanti con quello che dici
- Aprire il cerchio (solo su suggerimento, ogni facilitatore può scegliere ciò che ritiene giusto)
 - Sintonizzarsi
 - Offrire Ispirazione attraverso diversi metodi:
 - 1-2 minuti di silenzio per radicarsi
 - canto/respirazione per calmarsi e ispirarsi. Spesso usiamo il Guru Ram Das Chanting
 - Sostenere i membri a stabilirsi/ sentire il sostegno del circolo
 - Si può 'radicarsi' nel corpo fisico/personale - corpo fisico, terra o relazionale - sentendo il sostegno dell'altro/il gruppo; o spirituale, sostenuto da Dio, Guru, il Divino, ecc.
- Chiudere il cerchio (solo come suggerimento, ogni facilitatore può scegliere ciò che ritiene giusto)
 - 1 o 2 parole come giro di chiusura
 - Chiudere con Il Sole Ti Illumini Sempre o con il Lungo Sat Naam.