



Entrenamiento de Facilitación de Círculos

por Inderjot Kaur y Jaigopal Kaur

Propósito del Entrenamiento de Facilitación

Esta formación proporciona herramientas para la facilitación efectiva de los Círculos Regionales que realizará KRI. Estos tienen por objetivo crear un entorno seguro y de confianza de modo que los formadores compartan abiertamente sus experiencias con respecto a los cambios actuales en la comunidad de Kundalini Yoga y la visión del futuro de la Academia de Formadores Acuarianos. Por favor, tenga en cuenta que estas son sólo directrices y que los facilitadores pueden ajustarlas según lo consideren necesario.

"La facilitación es el arte de conducir a las personas a través de procesos hacia objetivos acordados de manera que se fomente la participación, la propiedad y la creatividad de todos los involucrados"

Función del Facilitador

Con el fin de propiciar el entorno favorable para la participación descrito más arriba, el facilitador:

- MANTIENE UNA ESTRICTA CONFIDENCIALIDAD
- Su objetivo es facilitar la escucha y el surgimiento de la sabiduría del grupo. **No toma la postura de un profesor.** No está ahí para enseñar, predicar ni dar soluciones.
- Guía los debates con suavidad usando preguntas, paráfrasis y reflexión
- Involucra a todos los participantes invitando a todos los miembros del grupo a hablar
- Escuchar tanto la emoción como el contenido del mensaje
- Responde con compasión
- Habla con neutralidad. No enjuicia.
- Confía en la sabiduría del grupo
- Aclara los temas y mantiene el foco en los debates (cuando es necesario o deseable)
- Muestra entusiasmo por la participación de los participantes. Valora la participación de cada uno/a
- Gestiona si surgen problemas en la dinámica del círculo, por ejemplo: si uno de los participantes "se toma" el espacio, utiliza un lenguaje o una actitud que no forma parte de los acuerdos compartidos.
- Ser honesto, abierto y auténtico
- Monitorea el proceso del círculo y hace los ajustes necesarios para mantener la sacralidad del círculo y la seguridad de los miembros.

El Papel del Participante

- MANTIENE UNA ESTRICTA CONFIDENCIALIDAD. Lo que se comparte dentro del grupo no debe salir del grupo.
- Participa en los debates
- Escuchar compasivamente a los demás
- No enseña, predica ni ofrece soluciones (excepto cuando le han otorgado permiso para hacerlo)
- No juzga ni se comunica con lenguaje enjuiciante.
- Honra los acuerdos compartidos.
- Ser honesto, abierto, genuino y auténtico.
- Da espacio para que otros participen. Cuida no llamar la atención ni hablar demasiado.

Estableciendo acuerdos compartidos para el Círculo

Al comienzo del círculo, el facilitador propone los acuerdos y toma sugerencias adicionales o modificaciones que los participantes. De este modo se generan normas compartidas que sirven de guía para todos y a la vez de claridad de límites y garantía cuando sea necesario. Mantenga disponible esta lista en cada reunión como recordatorio. Aquí tiene una lista de sugerencias:

- Se anima a que participen todos - a su propio nivel de comodidad.
- Permitir que todos sean escuchados - ninguna persona domina la discusión.
- Todos los puntos de vista serán respetados - el aporte de todos es valioso.
- El foco está en el respeto mutuo, la bondad, la compasión y la escucha profunda para promover el entendimiento. Por lo mismo, no es primordial tener “la verdad” o estar de acuerdo.
- Los desacuerdos no serán personalizados - no se tolerarán las humillaciones, los insultos, las etiquetas o los ataques personales.
- Se mantendrá la confidencialidad - esto puede ser extremadamente importante si la gente revela historias personales.
- Honramos a los miembros del círculo:
 - Hablando desde el corazón, honesta y abiertamente
 - Hablando con respeto hacia uno mismo y hacia los demás
 - Centrándose en la pregunta/tema planteado en el círculo
 - Hablando brevemente para que todos tengan tiempo de hablar
 - Escuchando profundamente con la voluntad de aprender y crecer
 - Estando abierto a la sabiduría de cada persona
 - Hablando desde su propia experiencia, pensamientos y sentimientos - usando declaraciones del “yo”.

Estructura de los Círculos:

1. Apertura del Círculo: 25 minutos

- a. Bienvenida, Encuadre, intención, apoyos disponibles 5"
- b. Sintonización/invocación/oración 5"
- c. Acuerdos compartidos/ Reglas de comunicación 10".
- d. Directrices 5".

2. Escuchar y compartir: 60 minutos , 10 personas por grupo más el tiempo para salir y entrar.

- a. Acuerdos compartidos: revisar las Reglas de Comunicación y añadirlas si es necesario 5 "
- b. Presentaciones breve (dar un tiempo fijo por persona para hablar, por ejemplo 1 minuto, y recuérdales cuando se termine ese tiempo para que todos puedan participar) 10"
- c. Preguntas/discusiones: Cada facilitador puede proponer qué pregunta abordar de la siguiente lista o cualquier otra pregunta que el grupo pueda tener, esos son sólo puntos de partida de la conversación: 40" (Sugerencia: plantear la pregunta, dar tiempo de silencio para que cada uno reflexione y “concentre” su respuesta, dar tiempos para que cada uno se exprese)
 - "¿Qué ha cambiado para nosotros desde...?"
 - "¿Cómo es que esta crisis también es una oportunidad?"
 - "¿Qué nos sentimos llamados a hacer ahora?"
 - "En este momento de crisis y oportunidad para KRI, lo que más agradezco es..."
 - "Cuando pienso en este momento de crisis y oportunidad para KRI, lo que me rompe el corazón es..."
 - "Cuando nos imagino uniéndonos para co-crear un futuro inspirador para KRI lo que más quiero ver es..."

3. Integración: 15 minutos

hecho en círculo completo; el facilitador se reagrupa con la intención de reconocer las diferentes experiencias que cada grupo pequeño puede haber tenido.



4. Próximos pasos, Cierre del Círculo y Dedicación: 10 minutos

5. Enmarcar la Cumbre de Entrenadores (E Summit KRI): 5 minutos identificar cómo es diferente de los círculos

Consejos para Mantener el Flujo:

- Comunicar directrices e instrucciones claras al comienzo: Explicar secuencialmente los pasos que tomarán los participantes, proporcionando una breve visión general.
- Gestionar el tiempo: el control del tiempo es esencial para el éxito del círculo
 - Comienza y termina a tiempo
 - Asigne a un participante para que lleve un registro del tiempo o gestione el tiempo usted mismo;
 - Esté atento al tiempo que pasa durante una reunión y que avise a los participantes cuando el tiempo se esté acabando.
 - Si se realizan check-in individuales, asegúrese de dar un tiempo determinada a cada participante de antemano, permitiendo un tiempo adicional al final de la puesta en común de todos para el cierre.
- Empatía: Asegurarse de que las personas no se queden atrás o se dejen fuera del flujo de las discusiones.
- Escucha activa: una conversación efectiva es cuando las personas sienten que están siendo escuchadas y valoradas. Se puede demostrar con herramientas verbales básicas, como la paráfrasis, o señales no verbales, como asentir con la cabeza.
- Establecer el gesto de la mano para comunicarse durante la llamada:
 - Levantar la mano = Quiero decir algo
 - Pose de Oración = Concluí mi oración → la siguiente persona puede hablar
 - Señales de mano en respuesta a lo que se ha dicho:
 - Puño cerrado = aprobación
 - Abrir un dedo por cada resistencia = por ejemplo 2 dedos = 2 consideraciones sobre lo que se dice
 - Mano abierta a nivel del pecho = desaprobación
 - Formar una T con las manos = punto técnico, por ejemplo, ¿puedo compartir mi pantalla? → saltar la cola
 - Formar una C con las manos = aclaración, por ejemplo, ¿qué significa esa palabra? → saltar la cola
 - Manos rodantes = seguir con lo que estás diciendo
- Abriendo el Círculo (sólo sugerencia, cada facilitador puede elegir lo que le parezca correcto)
 - Sintoniza
 - Ofrecer la conexión a tierra a través de diferentes métodos:
 - 1-2 minutos de silencio a la tierra
 - cantos/respiración para llevar a la calma y a la tierra. A menudo usamos el canto del Gurú Ram Das
 - Apoyar a los miembros para que se asienten/sentir el apoyo del círculo
 - uno puede "aterrizar" en lo físico/personal - cuerpo físico, tierra o lo relacional - sintiendo apoyo con el otro/el grupo; o lo espiritual, apoyado por Dios, el Gurú, lo Divino, etc.
- Cerrando el círculo (sólo sugerencia, cada facilitador puede elegir lo que le parezca correcto)
 - 1 o 2 palabras de salida
 - Cerrar con el Eterno Sol ó Sat Naam largo.