



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.