



Учебный кружок для упрощения процедур

Гуручаран Сингх, Гурудев Сингх и Хари Чарн Каур.

Цель обучения на фасилитаторах

Этот тренинг предоставляет инструменты для эффективного содействия региональным кругам в укреплении доверия и создании безопасных условий для тренеров, чтобы они могли открыто делиться своим опытом относительно текущих изменений в сообществе Кундалини Йога и представления о будущем Академии Аквариат Тренеров. Пожалуйста, обратите внимание, что это только руководящие принципы, и фасилитаторы могут корректировать их по мере необходимости.

“Фасилитация - это искусство вести людей через процессы, направленные на достижение согласованных целей, таким образом, чтобы поощрять участие, ответственность и творческий подход всех вовлеченных”.

Роль посредника

- СОХРАНЯЕТ СТРОГУЮ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
- деликатно проводит обсуждения, используя вопросы, перефразировки и размышления.
- Привлекает всех участников, приглашая всех членов группы выступить.
- Прислушайтесь как к эмоциям, так и к содержанию сообщения.
- Ответственность с состраданием
- Не судит и не общается с осуждающими выражениями.
- доверяет мудрости группы
- Уточнение тем и постоянное внимание к обсуждениям (когда это необходимо или желательно).
- демонстрирует энтузиазм по отношению к участию участников
- Управляет, если возникают проблемы в динамике круга, например: если один из участников берет на себя совместное пространство, использует язык или отношение, не являющиеся частью общего соглашения.
- быть честным, открытым и аутентичным
- Не принимай позицию учителя. Мы здесь не для того, чтобы учить, проповедовать или давать решения; мы здесь для того, чтобы облегчить слушание и появление мудрости группы.
- Наблюдайте за процессом работы Круга и вносите необходимые коррективы для поддержания святости Круга и безопасности его членов.

Роль участника

- СОХРАНЯЕТ СТРОГУЮ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ. То, что делится внутри группы, НЕ ОТМЕЧАЕТСЯ ОТ ГРУППЫ.
- принимает участие в обсуждениях
- Сострадательно выслушайте других.
- не преподает, не проповедует и не дает решений (за исключением случаев, когда вы запрашиваете на это разрешение).
- Не судит и не общается с осуждающими выражениями.
- Соответствует общим соглашениям.
- Быть честными, открытыми, подлинными и аутентичными.
- Позволяет другим участвовать, не привлекая к себе внимания и не разговаривая слишком много.

Заключение общих соглашений по кругу

В начале круг представляет общие соглашения и принимает предложения по дополнениям или изменениям, которые участники, возможно, должны будут помочь вам сформулировать основное правило. Сохраняйте список и будьте доступны для каждой встречи в качестве напоминания. Вот предлагаемый список:

- Каждому участнику предлагается принять участие - в удобное для него время.
- Предоставьте всем возможность быть услышанными - ни один человек не будет доминировать в обсуждении.
- Все точки зрения будут уважаться - вклад каждого ценен.
- Сосредоточение внимания на взаимном уважении, доброте, сострадании и глубоком слушании для содействия взаимопониманию.
- Разногласия не будут носить персонифицированный характер - не будут допускаться оскорбления, обзывания, навешивание ярлыков или личные нападки.
- Конфиденциальность будет сохраняться - это может быть чрезвычайно важно для того, чтобы людям было удобно рассказывать личные истории.
- Мы чтим членов Круга:
 - Говорим от сердца, честно и открыто.
 - Говорить с уважением к себе и другим
 - Обращение к вопросу/теме, заданной в кругу
 - Говорить достаточно коротко, чтобы у всех было время поговорить...
 - Полное прослушивание с готовностью учиться и расти
 - Быть открытым для мудрости в каждом человеке
 - Говорить на основании собственного опыта, мыслей и чувств - используя высказывания "Я".

Структура круга:

1. **Открытие круга: 25 минут**
 - a. Добро пожаловать, обрамление, намерение, поддержка доступна 5-дюймовый
 - b. Настройка в/название/молитва 5"
 - c. Общие соглашения/Правила коммуникации 10".
 - d. Руководство 5"
2. **Слушать и делиться: 60 минут w 10 за грп** плюс время, чтобы вырваться и войти.
 - a. **Общие соглашения:** вернуться к Правилам коммуникации и при необходимости добавить к ним 5".
 - b. **Краткая регистрация** (дайте каждому человеку установленное время для регистрации, например, 1 минуту, и напомните ему, когда это время закончится, чтобы все могли принять участие) 10".
 - c. **Вопросы/обсуждения:** Каждый ведущий может предложить, какой вопрос из приведенного ниже списка или любой другой вопрос, который может быть задан группе, это только начало разговора: 40"
 - "Что изменилось для нас с тех пор, как...?"
 - "Как этот кризис может быть и возможностью?"
 - "Как мы чувствуем себя призванными делать сейчас?"
 - "В это время кризиса и возможностей для Крайсис Групп, за что я больше всего благодарен..."
 - "Когда я думаю об этом времени кризиса и возможности для КРТ, что разбивает мне сердце..."
 - "Когда я представляю, что мы объединимся, чтобы вместе создать вдохновляющее будущее для KRI, я больше всего хочу увидеть..."
3. **Интеграция: 15 минут**

делается по полному кругу; Фасилитатор перегруппировывается с намерением признать различный опыт, который могла иметь каждая малая группа.
4. **Следующие шаги: Закрытие круга и Посвящение: 10 минут**
5. **Создать встречу на высшем уровне для тренеров: 5 минут** определите, чем он отличается от кругов.



Советы по поддержанию потока

- Сообщить четкие указания и инструкции: последовательно объяснить шаги, которые будут предприняты участниками, предоставив краткий обзор.
- Управление хронометражем: хронометраж необходим для успешного прохождения круга.
 - Начать и закончить вовремя
 - Назначьте участника, который будет вести учет времени или управлять временем самостоятельно;
 - Помните о том, что время проходит во время встречи, и сообщайте участникам о том, что у них не хватает времени.
 - Если Вы проводите индивидуальную проверку, не забудьте заранее указать время для каждого участника, предоставив дополнительное время по окончании обмена для закрытия.
- Сочувствие: Убедитесь, что люди не оставлены или оставлены вне потока обсуждений.
- Активное слушание: эффективный разговор - это когда люди чувствуют, что их слышат и слушают. Это можно продемонстрировать с помощью основных вербальных инструментов, таких как перефразировка, или невербальных подсказок, таких как кивок.
- Установите ручной жест для общения во время разговора:
 - Поднимите руку = Я хочу что-то сказать.
 - Молитвенная поза = Я закончил свое предложение → следующий человек может говорить.
 - Ручные знаки в ответ на то, что было сказано:
 - Закрытый кулак = одобрение
 - Откройте по одному пальцу на каждое сопротивление = например, 2 пальца = 2 соображения относительно того, что сказано.
 - Полное открытие руки на уровне грудной клетки = неодобрение.
 - Форма Т руками = техническая точка, например, могу ли я поделиться своим экраном? → пропустить очередь
 - Сформируйте руками букву "С" = пояснение, например, что означает это слово? → пропустить очередь
 - Руки вверх = Продолжайте в том же духе.
- Открытие Круга (только по предложению, каждый ведущий может выбрать то, что кажется правильным).
 - Настройка
 - Предлагаем заземление различными способами:
 - 1-2 минуты молчания до заземления
 - Скандирование/дыхание для придания спокойствия и заземления. Часто мы используем Гуру Рама Дас Скандинг.
 - Оказание поддержки членам Круга в принятии/привлечении поддержки из Круга
 - Можно "приземлиться" в физическое/личностное - физическое тело, землю или относительно - чувствуя поддержку с другим/группой; или духовное, поддерживаемое Богом, Учителем, Божественным и т.д.
- Закрытие круга (только по предложению, каждый фасилитатор может выбрать то, что кажется правильным).
 - 1 или 2 слова выезд из дома
 - Закрыть с длинным солнцем или Long Sat Naam.