



Treinamento de Facilitação de Círculos

por Gurucharan Singh, Gurudev Singh e Hari Charn Kaur

Objetivo do Treinamento de Facilitação

Este treinamento fornece ferramentas para facilitar efetivamente os círculos regionais para construir confiança e criar um ambiente seguro para os instrutores compartilharem suas experiências abertamente em relação às mudanças atuais na comunidade de Kundalini Yoga e vislumbrando o futuro da Academia de Treinadores Aquarianos. Note que essas são apenas diretrizes e os facilitadores podem se ajustar conforme necessário.

“A facilitação é a arte de conduzir as pessoas através de processos em direção aos objetivos acordados, de forma a encorajar a participação, propriedade e criatividade de todos os envolvidos”.

O Papel do Facilitador

- MANTÉM ESTRITA CONFIDENCIALIDADE
- Guia as discussões gentilmente usando perguntas, paráfrases e reflexão
- Envolve todos os participantes, convidando todos os membros do grupo para falar
- Ouça tanto a emoção quanto o conteúdo da mensagem
- Responde com compaixão
- Não julga nem se comunica com linguagem de julgamento
- Confia na sabedoria do grupo
- Esclarece tópicos e mantém o foco nas discussões (quando necessário ou desejável)
- Mostra entusiasmo pela participação dos participantes
- Gerencia se surgem problemas na dinâmica do círculo, por exemplo: se um dos participantes assume o espaço de compartilhamento, usa linguagem ou atitude que não faz parte do acordo compartilhado.
- Seja honesto, aberto e autêntico
- Não tome a posição de um professor. Não estamos lá para ensinar, pregar, nem para dar soluções; estamos lá para facilitar a escuta e o surgimento da sabedoria do grupo.
- Monitora o processo do círculo e faz os ajustes necessários para manter a santidade do círculo e a segurança dos membros.

Papel do Participante

- MANTÉM ESTRITA CONFIDENCIALIDADE. O que é compartilhado dentro do grupo NÃO SAIU DO GRUPO.
- Participa das discussões
- Ouça compassivamente os outros
- Não ensina, prega ou fornece soluções (exceto quando você pede permissão para fazê-lo)
- Não julga nem se comunica com linguagem de julgamento
- Cumpre com os acordos compartilhados.
- Seja honesto, aberto, genuíno e autêntico.
- Permite que outros participem e não chame a atenção ou fale demais.

Estabelecimento de Acordos Compartilhados para o Círculo

No início do círculo apresente acordos compartilhados e aceite sugestões de acréscimos ou modificações que os participantes possam ter para ajudá-lo a estabelecer a regra básica. Mantenha a lista e tenha-a disponível a cada reunião como um lembrete. Aqui está uma lista de sugestões:

- Todos são encorajados a participar - em seu próprio nível de conforto.
- Permitir que todos sejam ouvidos - nenhuma pessoa domina a discussão.
- Todas as opiniões serão respeitadas - a contribuição de todos é valiosa.
- Foco no respeito mútuo, bondade, compaixão e escuta profunda para promover a compreensão.
- Os desacordos não serão personalizados – depreciação, insultos, rótulos ou ataques pessoais não serão tolerados.
- A confidencialidade será mantida - isso pode ser extremamente importante para que as pessoas se sintam à vontade para revelar histórias pessoais.
- Nós honramos os membros do círculo ao:
- Falar com o coração, honesta e abertamente
 - Falar com respeito a si e aos outros
 - Falar para a pergunta/tópico colocado no círculo
 - Falar brevemente o suficiente para que todos tenham tempo para falar
 - Ouvir totalmente com vontade de aprender e crescer
 - Estar aberto à sabedoria de cada pessoa
 - Falar a partir de sua própria experiência, pensamentos e sentimentos - usando declarações "eu".

Estrutura do Círculo:

- 1. Abertura do Círculo: 25 minutos**
 - a. Bem-vindo, enquadramento, intenção, suportes disponíveis 5".
 - b. Sintonia/invocação/oração de 5".
 - c. Acordos Compartilhados/Regras de Comunicação 10".
 - d. Diretrizes 5".
- 2. Ouvir e Compartilhar: 60 minutos com 10 por grp** mais tempo para sair e entrar.
 - a. Acordos compartilhados: revisar as Regras de Comunicação e acrescentar, se necessário, 5".
 - b. Breve Check in (dê um tempo definido por pessoa para fazer o check in, por exemplo, 1 minuto, e lembre-os quando esse tempo acabar para que todos possam participar) 10".
 - c. Perguntas/discussões: Cada facilitador pode propor qual pergunta abordar da lista abaixo ou qualquer outra pergunta que o grupo possa ter, são apenas pontos de partida para a conversa: 40"
 - "O que mudou para nós desde...?"
 - "Como esta crise também é uma oportunidade?"
 - "O que estamos nos sentindo chamados a fazer agora?"
 - "Neste momento de crise e oportunidade para a KRI, o que eu mais agradeço é....."
 - "Quando penso neste tempo de crise e oportunidade para a KRI, o que me parte o coração é...."
 - "Quando eu vejo a gente se unindo para co-criar um futuro inspirador juntos para a KRI, o que eu mais quero ver é...."
- 3. Integração: 15 minutos**
Feito em círculo completo; O facilitador se reagrupa com a intenção de reconhecer as diferentes experiências que cada pequeno grupo pode ter tido.
- 4. Próximos Passos, Fechamento do Círculo e Dedicção: 10 minutos**
- 5. Enquadre o Trainer Summit: 5 minutos** para identificar como é diferente dos círculos

Dicas para Manter o Fluxo

- Comunicar diretrizes e instruções claras: Explicar sequencialmente os passos que os participantes darão, fornecendo uma breve visão geral.
- Gerenciar o tempo: a cronometragem é essencial para um círculo de sucesso.
 - Iniciar e terminar a tempo
 - Designar um participante para controlar o tempo ou gerenciar o tempo você mesmo;



- Esteja ciente do tempo de passagem durante uma reunião e que você avise aos participantes quando o tempo estiver escasso.
- Se estiver fazendo check-ins individuais, certifique-se de dar um tempo definido para cada participante com antecedência, permitindo tempo extra ao final da partilha de todos para encerramento.
- Empatia: Certifique-se de que as pessoas não sejam deixadas para trás ou fora do fluxo das discussões.
- Escuta ativa: conversa efetiva é quando as pessoas sentem que estão sendo ouvidas e escutadas. Pode ser demonstrado por ferramentas verbais básicas, como paráfrases, ou sinais não verbais, como acenar com a cabeça.
 - Estabelecer gesto de mão para se comunicar durante a chamada:
 - Levantar a mão = Quero dizer algo
 - Oração Pose = Concluí minha frase → próxima pessoa pode falar
 - Sinais de mão em resposta ao que foi dito:
 - Punho fechado = aprovação
 - Abrir um dedo para cada resistência = e.g. 2 dedos= 2 considerações sobre o que é dito
 - Mão inteira aberta ao nível do peito = desaprovação
 - Formar um T com as mãos = ponto técnico, por exemplo, posso compartilhar minha tela? → pular fila
 - Formar um C com as mãos = esclarecimento, por exemplo, o que significa essa palavra? → pular fila
 - Rolar mãos = continuar com o que você está dizendo
- Abrindo o Círculo (apenas sugestão, cada facilitador pode escolher o que lhe parece certo)
 - Sintonizar
 - Oferecer Aterramento através de diferentes métodos:
 - 1-2 minutos de silêncio para o aterramento
 - Cantar/respiração para acalmar e aterrar. Muitas vezes usamos o Guru Ram Das Chanting
 - Apoiando os membros a se estabelecerem/sentir apoio do círculo
 - Alguém pode 'aterrar' no sentimento físico/pessoal - corpo físico, terra ou relacional - de apoio com o outro/o grupo; ou no espiritual, apoiado por Deus, Guru, o Divino, etc.
- Fechando o círculo (apenas sugestão, cada facilitador pode escolher o que lhe parece certo)
 - 1 ou 2 palavras check-out de 1 ou 2 palavras go-round
 - Fechar com sol de longa duração ou Longo Sat Naam.