



圈子促进培训

作者：GURUCHARAN SINGH、GURUDEV SINGH 和 HARI CHARN KAUR；

促进培训的目的

本培训提供了有效促进区域圈的工具，以建立信任，并创造一个安全的环境，让培训师公开分享他们的经验，了解昆达里尼瑜伽社区目前的变化，并展望水瓶座培训师学院的未来。请注意，这些只是指导原则，导师可以根据需要进行调整。

“引导是一门艺术，引导人们通过过程实现商定的目标，鼓励所有参与者的参与、自主权和创造力。”

主持人的作用

- 保持严格的保密性。
- 利用问题、转述和思考，温和地引导讨论。
- 通过邀请所有小组成员发言，让所有参与者参与。
- 倾听信息的情感和内容。
- 以同情心回应
- 不判断或用判断性语言交流
- 相信群体的智慧
- 澄清主题并保持讨论的重点（必要或可取时）。
- 表现出对参与者参与的热情
- 在圈子的动态中出现问题时进行管理，例如：如果其中一个参与者接管了分享空间，使用了不属于共同协议的语言或态度。
- 诚实、开放、真实
- 不要采取教师的立场。我们不是去教书、说教，也不是给出解决方案；我们是去促进倾听和小组智慧的出现。
- 监督圈子的过程，并根据需要进行调整，以维护圈子的神圣性和成员的安全。

参与者的角色：

- 监督循环过程，并根据需要进行调整，以维持循环的神圣性和成员的安全。
- 保持严格的保密性。在小组内分享的内容不会离开小组。
- 参加讨论。

- 富有同情心地听取他人的意见
- 不教书、不传道、不提供解决方案（除非你请求允许）。
- 不判断或用判断性语言交流
- 遵守共享协议。
- 诚实、开放、真诚、真实。
- 允许他人参与，不抢夺别人的注意力，不说太多话。

建立圈子的共同协议

在圈子开始时，提出共同的协议，并采纳参与者可能有的补充或修改建议，以帮助你制定基本规则。保留这份清单，并在每次聚会时将其作为提醒。这里是一个建议的清单。

- 鼓励每个人以自己的舒适度参与。
- 允许每个人的意见被听到--没有人主导讨论。
- 所有的意见都会得到尊重--每个人的意见都是有价值的。
- 注重相互尊重、善意、同情和深入倾听以促进理解。
- 不将分歧个人化--不容忍贬低、辱骂、标签化或人身攻击。
- 保密--如果要让人们自在地透露个人故事，这一点是非常重要的。
- 我们通过以下方式尊重圈子成员。
 - 诚实、公开地说出内心的想法。
 - 尊重自己和他人
 - 针对圈内提出的问题/主题发言。
 - 简短的发言，使每个人都有时间发言。
 - 充分倾听，愿意学习和成长。
 - 对每个人的智慧持开放态度。
 - 从自己的经历、想法和感受出发--使用 "我 "的陈述。

圈子结构。

- 1. 开圈：25 分钟**
 - a. 欢迎、定格、意向、支持可用 5"
 - b. 调入/邀请/祈祷 5"
 - c. 共同协议/通信规则 10"
 - d. 准则 5"
- 2. 倾听和分享。60 分钟，每组 10 人，加上休息时间。**
 - a. **共同协议：**重新审视《交流规则》，必要时增加内容 5 "。
 - b. **简短签到**（给每人规定一个签到时间，如 1 分钟，时间到了就提醒他们，让大家都能参与）
10"



- c. 问题/讨论。每位主持人可以从下面的清单中提出解决的问题或小组可能提出的任何其他问题，这些只是对话的起点。 40"
- "自从.....之后，我们发生了什么变化？"
- "这次危机怎么也是一个机会？"
- "现在我们觉得自己应该做什么？"
- "在这个危机与机遇并存的时刻，我最感激的是... .."
- "当我想到这个危机与机遇并存的 KRI 时刻，让我心碎的是....."
- "当我憧憬着我们一起携手，共同为 KRI 创造一个鼓舞人心的未来时，我最希望看到的是....."

3. 融合。15 分钟

循环进行；主持人重新分组，目的是承认每个小组可能有不同的经历。

4. 下一步，结束圆圈和奉献。10 分钟

5. 框架培训师峰会。5 分钟后确定它与圆圈有什么不同？

保持流程的技巧

- 传达明确的准则和指示。按顺序解释参与者将采取的步骤，提供简要的概述。
- 管理好时间：计时对一个成功的循环至关重要
 - 按时开始和结束
 - 指派一名与会者记录时间或自己管理时间。
 - 会议期间要注意时间的流逝，时间不足时要让与会者知道。
 - 如果做个别签到，一定要事先给每个参与者一个固定的时间，在大家分享结束后留出额外的时间进行总结。
- 同理心。确保人们不会被遗忘或被排除在讨论的流程之外。
- 主动倾听：有效的对话是指人们感觉到自己被倾听和被聆听。它可以通过基本的语言工具（如转述）或非语言提示（如点头）来表现。
- 在通话过程中，建立沟通的手势。
 - 举起手来=我有话要说。
 - 祈祷式=我说完了→下一个人可以说话了。
 - 手势回应所说的话。

- 握紧拳头=同意
- 每一个阻力打开一个手指=例如：2 个手指=2 个关于所说的考虑因素。
- 全手张开在胸前=不赞成。
- 用手组成一个 T 字=技术点，例如：我可以分享我的屏幕吗？→ 跳过队列
- 用手组成 C=澄清，例如：这个词是什么意思？→ 跳过队列
- 转手=继续说下去。
- 开场白(仅建议，每位主持人可选择觉得合适的方式)
 - 调音
 - 通过不同的方法提供接地气。
 - 1-2 分钟的静默来接地
 - 诵经/呼吸带来平静和接地气。我们经常使用 Guru Ram Das Chanting（大师拉姆-达斯诵经）。
 - 支持成员适应/感受到来自圈子的支持。
 - 可以 "接地 "到身体/个人--身体、大地或关系--感受到与他人/团体的支持；或精神，得到上帝、导师、神灵等的支持。
- 闭合圆圈（仅建议，每个主持人可以选择觉得合适的方式）。
 - 1 或 2 个字的结账循环。
 - 以长时太阳或长时辰纳姆收。