



Szkolenie z zakresu Facilitation Circle

Gurucharan Singh, Gurudev Singh i Hari Charn Kaur

Cel szkolenia ułatwiającego

Szkolenie to dostarcza narzędzi do skutecznego ułatwiania regionalnych kręgów w celu zbudowania zaufania i stworzenia bezpiecznego środowiska dla trenerów, aby mogli otwarcie dzielić się swoimi doświadczeniami dotyczącymi obecnych zmian w społeczności Jogi Kundalini i przewidywania przyszłości Akademii Trenerów Wodnych. Proszę zwrócić uwagę, że są to tylko wskazówki i facylitatorzy mogą się dostosować w zależności od potrzeb.

„Facylitacja jest sztuką prowadzenia ludzi przez procesy w kierunku uzgodnionych celów w sposób, który zachęca wszystkich zaangażowanych do uczestnictwa, własności i kreatywności. „

Rola facylitatora

- UTRZYMUJE ŚCISŁĄ POUFNOŚĆ
- Prowadzi dyskusje delikatnie wykorzystując pytania, parafrazy i refleksje
- Angażuje wszystkich uczestników, zapraszając wszystkich członków grupy do zabrania głosu
- Posłuchaj zarówno emocji jak i treści wiadomości
- Reakcje ze współczuciem
- Nie osądza ani nie komunikuje się z językiem osądu
- Ufa mądrości grupy
- Wyjaśnia tematy i skupia się na dyskusjach (gdy jest to konieczne lub pożądane)
- Wykazuje entuzjazm dla uczestnictwa uczestników
- Zarządza, jeśli pojawią się problemy z dynamiką koła, np.: jeśli jeden z uczestników przejmie wspólną przestrzeń, używa języka lub postawy nie będących częścią wspólnej umowy.
- Bądź szczery, otwarty i autentyczny
- Nie przyjmuj postawy nauczyciela. Nie jesteśmy po to, by uczyć, głosić, ani dawać rozwiązania; jesteśmy po to, by ułatwiać słuchanie i wyłanianie się mądrości grupy.
- Monitoruje proces w kręgu i w razie potrzeby dostosowuje się do niego, aby utrzymać świętość kręgu i bezpieczeństwo jego członków.

Rola uczestnika

- UTRZYMUJE ŚCISŁĄ POUFNOŚĆ. To, co jest dzielone w grupie, nie opuszcza grupy.
- Bierze udział w dyskusjach
- Słuchaj współczucia dla innych
- Nie uczy, nie wygłasza kazań ani nie dostarcza rozwiązań (z wyjątkiem sytuacji, w których poprosi się o zgodę na to)
- Nie osądza ani nie komunikuje się z językiem osądu
- Zgodne z porozumieniami wspólnymi.
- Bądź szczery, otwarty, prawdziwy i autentyczny.

- Pozwalają innym na uczestnictwo i nie przykuwają uwagi ani nie mówią zbyt wiele.

Tworzenie wspólnych umów dla Koła

Na początku koła przedstawcie wspólne uzgodnienia i przyjmijcie sugestie dotyczące uzupełnień lub modyfikacji, które mogą być pomocne w ustaleniu podstawowych zasad. Zachowajcie tę listę i udostępnijcie ją na każde spotkanie dla przypomnienia.

Tutaj jest to sugerowana lista:

- Zachęcamy wszystkich do uczestnictwa - na własnym poziomie komfortu.
- Pozwólcie wszystkim zostać wysłuchanym - nikt nie zdominuje dyskusji.
- Wszystkie poglądy zostaną uszanowane - wkład każdego jest cenny.
- Skupienie się na wzajemnym szacunku, życzliwości, współczuciu i głębokim słuchaniu w celu promowania zrozumienia.
- Nieporozumienia nie będą spersonalizowane - nie będą tolerowane upadki, przywoływanie imion, etykietowanie czy osobiste ataki.
- Poufność zostanie zachowana - może to być niezwykle ważne, jeśli ludzie mają czuć się komfortowo ujawniając osobiste historie.
- Czcimy członków kręgu przez:
 - Mówienie z serca, szczerze i otwarcie
 - Mówienie z szacunkiem dla siebie i innych
 - Mówiąc do pytania/tematu postawionego w kręgu
 - Mówiąc krótko, aby każdy miał czas na wypowiedź
 - Pełne słuchanie z gotowością do nauki i rozwoju
 - Bycie otwartym na mądrość w każdej osobie
 - Mówienie z własnych doświadczeń, myśli i uczuć - używając stwierdzeń "ja".

Struktura okręgu:

1. Otwarcie koła: 25 minut

- Witamy, Ramki, intencje, wsparcie dostępne 5"
- Dostrajanie/wzmawianie/prayer 5"
- Wspólne porozumienia/ reguły komunikacji 10"
- Wytyczne 5"

2. Słuchanie i dzielenie się: 60 minut w 10 na grp plus czas na wyłamanie i wejście.

- Umowy wspólne:** przejrzyj regulamin komunikacji i w razie potrzeby dodaj do niego 5 "
- Krótką odprawę** (podaj czas odprawy na osobę, np. 1 minutę, i przypomnij im, kiedy ten czas minie, aby wszyscy mogli w niej uczestniczyć) 10".
- Pytania/dyskusje:** Każdy fasilitator może proponować, które pytanie z poniższej listy lub każde inne pytanie, które grupa może mieć, są to tylko punkty wyjścia do rozmowy: 40"

"Co się dla nas zmieniło od...?"

"Jak ten kryzys jest również szansą?"

"Do czego teraz jesteśmy wezwani?"

"W tym czasie kryzysu i szansy dla KRI, to za co jestem najbardziej wdzięczny..."

*"*Kiedy myślę o tym kryzysie i szansie dla KRI, to co łamie mi serce jest... *Kiedy myślę o tym kryzysie i szansie dla KRI, to..."*

"Kiedy wyobrażam sobie, że połączymy się razem, by wspólnie stworzyć inspirującą przyszłość dla KRI, to co najbardziej pragnę zobaczyć to..."

3. Integracja: 15 minut



robione w pełnym kole; Facylitator przegrupowuje się z zamiarem uznania różnych doświadczeń, jakie każda mała grupa mogła mieć.

4. Kolejne kroki, Zamknięcie Koła i Dedykacja: 10 minut

5. Oprawijcie szczyt trenera: 5 minut, aby określić, jak bardzo różni się to od kręgów.

Wskazówki dotyczące utrzymania przepływu

- Przekaż jasne wytyczne i instrukcje: Wyjaśnij kolejno kroki, jakie uczestnicy będą podejmować, przedstawiając krótki przegląd.
- Zarządzanie czasem: Przestrzeganie czasu jest niezbędne dla osiągnięcia sukcesu w kręgu.
 - Początek i koniec na czas
 - Przypisz uczestnika do śledzenia czasu lub samodzielnego zarządzania czasem;
 - Bądź świadomy upływającego czasu podczas spotkania i poinformuj uczestników, kiedy czas jest krótki.
 - W przypadku indywidualnej odprawy upewnij się, że wcześniej wyznaczyłeś czas dla każdego uczestnika, pozostawiając mu dodatkowy czas na zakończenie każdego spotkania do zamknięcia.
- Empatia: Upewnij się, że ludzie nie są pozostawieni w tyle lub poza tokiem dyskusji.
- Aktywne słuchanie: efektywna rozmowa jest wtedy, gdy ludzie czują, że są słyszani i słuchani. Można to wykazać za pomocą podstawowych narzędzi werbalnych, takich jak parafrazowanie, lub wskazówek niewerbalnych, takich jak kiwanie głową.
- Wykonanie gestu ręki w celu komunikacji podczas rozmowy:
 - Podnieś rękę do góry = Chcę coś powiedzieć
 - Prayer Pose = zakończyłem moje zdanie → następna osoba może mówić
 - Ręczne oznaczenia w odpowiedzi na to, co zostało powiedziane:
 - Zamknięta pięść = zatwierdzenie
 - Otwórz jeden palec na każdy opór = np. 2 palce = 2 uwagi dotyczące tego, co zostało powiedziane
 - Pełna ręka otwarta na wysokości klatki piersiowej = dezaprobata
 - Formularz T z twoimi rękami = punkt techniczny, np. czy mogę udostępnić swój ekran? → pomiń kolejkę
 - Formularz C z twoimi rękami = wyjaśnienie, np. co oznacza to słowo? → pominąć kolejkę
 - Roll hands = get on with what you're saying
- Otwarcie Koła (tylko sugestia, każdy facylitator może wybrać to, co uważa za słuszne)
 - Ustaw się w
 - Oferta uziemienia za pomocą różnych metod:
 - 1-2 minuty ciszy do uziemienia
 - śpiewanie/oddychanie w celu uspokojenia i uziemienia. Często używamy Guru Ram Das Chanting
 - Wspieranie członków w osiedlaniu się/uczuwanie wsparcia ze strony koła
 - Można "uziemić" fizyczne/osobiste - ciało fizyczne, ziemię lub relacyjne - czucie wsparcia z drugim/grupą; lub duchowe, wspierane przez Boga, Guru, Boskiego, itp.
- Zamknięcie koła (tylko sugestia, każdy moderator może wybrać, co czuje się właściwe)
 - 1 lub 2 słowa kasa.
 - Zamknij się z długim czasem słońca lub Long Sat Naam.