



水瓶座培训师学院

指导支持小组指南

支持小组体验的目的是通过支持性关系培养您作为导师的技能，并促进同伴学习和个人成长。支持小组会议提供了一个时间，通过开放的真实分享加深内在意识和自我反省，同时进一步发展指导技能。

1. 结构

- a. 团体安排全年定期“见面”（通常通过电话、Zoom、SKYPE）。
- b. 每组人数限制在 4-6 人
- c. 每年至少见面6次；
- d. 会议时长以 90 分钟为目标
- e. 建议的小组会议结构大纲
 - i. 候补人员将主持会议。
 - ii. 从 MANGALA CHARAN MANTRA 开始，简短的无声自我反省，简短的登记以“出现”在团体中并陈述任何需求。
 - iii. 同意讨论计划的主题或解决紧急需求
 - iv. 通过为下一次会议选择一个主题来结束会议，简要分享您的会议体验；静默冥想/反思以整合体验。
 - v. 记下有价值（运作良好）和没有价值（运作不佳）的会议流程以及原因。请将这些意见传达给 ATA 指导委员会。
- f. 小组会议讨论议题的建议
 - i. 开始师徒关系是什么体验？
 - ii. 协助学员编写开发工具文档的挑战？
 - iii. 你有什么挑战 - 与你的学员一起解决、避免或拒绝？
 - iv. 您是如何联系（或设想联系）学员获得职业发展机会的？
 - v. 您如何为通过学院的学员阐明“良好的后续步骤”？
 - vi. 作为导师，您认为与学员的哪些经历对您个人最有价值？
 - vii. 从您的角度来看，哪些经历对您的学员最有价值？
 - viii. 描述您现在与学员的关系，以及如何加深这种联系？
 - ix. 如何回应学员的“反击”？分享例子和进展顺利或可能更好的方式。
 - x. 邀请一位有经验的导师来解决一个特定的问题——比如向小组提供关于指导的特定方面的提示？
 - xi. 如何挑战、激励和支持学员发挥最大潜力？
 - xii. 如何评估学员是否“准备好”进入学院的下一个角色？如果你认为他们还没有准备好，如何以最具建设性的方式进行对话？
 - xiii. 当您发现对您的小组有益的讨论主题时，请让 ATA 指导委员会知道它们是什么以及是什么

让它们值得注意。

- g. 反思圈：反思圈是支持小组将在此过程中纳入的结构化反馈。
 - i. 结构由支持组决定，要么
 - 1. 每年两次，在您的常规小组会议之外，安排反思聚会，让每个成员有足够的时间向小组中的每个成员提供和接收他们的反思。
 - 2. 或者，在最初的几次聚会之后，在随后的每次聚会中安排时间，让一两个成员接受其他每个小组成员的反思。
 - ii. 意图是：
 - 1. 培养给予和接受他人反思的技能
 - 2. 此外 - 能够深入了解他人对您的体验，认识到这是他们简单而真实的体验
 - 3. 此外 - 以优雅和同情心无畏地分享你关于他人的真相，同时认识到你只是在与他们分享你的经历。
 - iii. 过程是：
 - 1. 接收反思的人负责节奏，在需要时间让它进入或做笔记或反思所说的话时暂停。
 - 2. 小组中的每个成员都将他们的反思分享给一名成员，让该成员有时间让它进来，做必要的笔记，并反思所说的话，以确保已经收到了反思的意图。
 - 3. 每个成员通过个人反思来处理他们的经验，并与他们的指导教练分享他们在反思过程中的经验和分享的内容。