



RELAZIONE D'ASCOLTO

Élménypedagógia



2 - 50
partecipanti



10 - 30 min



dinamica di
gruppo / sfida



all'interno / all'esterno



SCOPO

- COSTRUIRE IL RAPPORTO
- contatto
- ascolto
- riconoscere e condividere pensieri e sentimenti

MATERIALI

- sedie/cuscini comode
- orologio
- oggetto sonoro (ciotole per cantare, ecc.)

PREPARAZIONE

Posizione tranquilla, in una stanza adatta o in un luogo immerso nella natura. Brevemente e con attenzione si sceglie il tema, se non sono ancora un gruppo ben affiatato, meglio non iniziare con tematiche troppo toccanti, profondo o personali.

INTRO

Questa è un'attività di ascolto reciproco, che può dare la possibilità di imparare dalla nostra esperienza e di approfondire i nostri pensieri, i nostri sentimenti e i nostri obiettivi.

Questa attività è molto semplice e può essere applicata in qualsiasi momento in un corso, o può essere introdotta nella vita personale / lavorativa.

PASSI:

1. Il facilitatore divide il gruppo in coppie. Per la prima prova ogni coppia ha 5-5 minuti per lavorare insieme. Per la pratica possono scegliere un argomento importante ma non il loro più grave dramma personale (ad esempio il divorzio), ma dovrebbe essere più interessante di quello che hanno mangiato a cena ieri sera. Il facilitatore sottolinea che il più grande dono che possiamo farci nella vita di tutti i giorni è l'ascolto, la nostra attenzione ininterrotta è un dono per l'altro. Se ci rendiamo conto che la nostra attenzione ha vagato da qualche parte, lo riconosciamo e torniamo ad ascoltare. Non è facile non reagire, questa è la sfida per noi come testimoni/ascoltatori.

2. (5 min/ ciascuno) La prima persona inizia a parlare di tutto ciò che la riguarda, va bene anche passare a un altro tema se viene fuori in questi 5 minuti, il punto è solo parlare, condividere tutti i pensieri e le emozioni che sono rilevanti in questo caso. Il partner è concentrato sull'ascolto, per stare con l'altra persona e mantenere lo spazio per l'ascolto. L'ascoltatore non dà giudizi, domande e analisi, non dice nemmeno "sì" o "aha". Il facilitatore segnala la fine di 5 minuti e i partner si scambiano i ruoli.

3. A questo punto, possono rimanere con lo stesso partner o trovarne uno nuovo nel gruppo. Si consiglia di passare a qualcun altro, in modo che non vi sia alcuna influenza della storia nel nuovo turno. Il facilitatore chiede alla nuova coppia di scrollarsi un po' di dosso, di lasciarsi andare a ciò che è successo in precedenza e di essere disponibile a ricominciare da capo nel nuovo round.

4. (5 min/ogni) Nel nuovo round l'altra persona ha la sfida di parlare per 5 minuti interamente del proprio argomento e la sfida dell'altra persona è di nuovo quella di ascoltarlo.

5. Il facilitatore riunisce tutti in cerchio per condividere e riflettere sull'esperienza dell'attività.

RIFLESSIONE:

Com'è stata per voi l'esperienza con i diversi ruoli?

Quali nuove intuizioni/scoperte avete acquisito grazie a questa attività?

Come pensate che questa attività possa contribuire alla costruzione della resilienza?

COMMENTI:

Variazione: La condivisione può essere più lunga fino a 30 minuti per ogni partner, 5 minuti sono solo un antipasto. C'è un fenomeno che dopo 20 minuti, la nostra mente cosciente diventa un po' stanca e emergono temi (pensieri, emozioni) molto interessanti, che di solito sono sostenitori della condivisione molto potenti.

A volte, se c'è una bella atmosfera nel gruppo, possono essere fisicamente connessi, tenersi per mano e affrontarsi.

Suggerimento: potete invitare i partecipanti a continuare questa attività sul posto di lavoro, in famiglia o nella cerchia di amici o a scegliere un partner di supporto e incontrarli

RELAZIONE D'ASCOLTO

