

# ADEVĂRUL MEU ESTE...

CENTRS MARTA



Numărul parti-  
cipanților (min-max)  
Nu este specificat



indoors



coaching și  
bunăstare mentală



30 min

## SCOPUL

- Această activitate este un bun punct de plecare în adresarea, acceptarea și împărtășirea sentimentelor noastre.
- Să ventilăm sentimentele noastre.

## PREGĂTIRE

Este foarte important "să citești" camera și să înțelegi capacitatea emoțională a grupului.

## INTRODUCERE

Arătând și împărtășind emoțiile noastre reduce stresul iar în timp te face să te simți mai aproape de ceilalți, în acest fel îți dă un sentiment de apartenență. Când ne deschidem în fața celorlalți și oamenii răspund cu simpatie, ne simțim văzuți, înțeleși și sprijiniți.



## MATERIALE

Un spațiu unde mai multe grupe mici se pot așeza fără să se deranjeze unii pe alții.

## PASI

1. Împarte participanții în grupuri de 3-4 persoane și să-i roagă-i să formeze cercuri mici. Invită participanții să găsească un loc confortabil și intim pentru grup.
2. Să le spui că în următoarele 9 minute participanții fiecărui cerc sunt invitați să împărtășească între ei folosind expresia: "Adevărul meu este..." Toată lumea vorbește pe rând. Alți participanți doar ascultă, fără să comenteze. Este foarte important să explicăm participanților că sunt liberi să împărtășească ce vor ei în cercul lor mic și să se simtă confortabil.
3. După 9 minute, invită participanții să mulțumească cercului lor și să-și schimbe locurile, formând grupuri noi. Repetați de 3-4 ori redistribuirea în grupe, pentru că diferite persoane vor ajuta în a ventila diferite tipuri de emoții.

ADEVĂRUL MEU ESTE...

## REFLECȚIE

După exercițiu, cheamă participanții să formeze un cerc mare din nou. Explică că reflecția ar trebui făcută pe exercițiu și nu pe ce a spus un participant sau altul în timpul ventilării.

- Cum te-ai simțit în timpul activității și după exercițiu?
- A fost ușor să împărtășești afirmațiile?
- Cum te-ai simțit ascultându-i pe ceilalți? Afirmațiile celorlalți au rezonat cu afirmațiile tale?

## OBSERVAȚII

Întreabă grupul dacă este necesară o pauză între schimbările din grupurile mici.

Acest exercițiu poate fi făcut și în ședințe online, împărțind grupurile în camere de chat diferite.