ŠTRUKTÚRA DISKUSIE

1

Modlitba

Otvorenie témy

- Predstavenie otvorenie témy
(Čo nás čaká?, Ako to bude prebiehať?

2

Povzbudzujem

- Ako uvažujete o téme?
- Čo sa vás najviac dotýka?
- S čím by ste sa chceli podeliť?

3.

Reflektujem

- Pokiaľ som vás správne pochopil tak ste to mysleli takto...?
- Chceli by ste navrhnúť aby...
- Veľmi vás hnevá keď...
- Potrebovali by ste...
- Počúvam, že je ťažké pre vás o tom hovoriť...
- Ďakujem, že ste tu a povedali ste nám o tom...
- Ako to vnímate vy ostatní?
- Čo by ste doplnili, navrhli?
- Aká je vaša skúsenosť?
- Ďakujem za váš názor, postoj
- Ďakujem za tých, ktorí mlčia, no prišli medzi nás

4.

Sebareflektujem (každý sa snaží vnímať u seba ako to naňho pôsobí)

- Kým iný hovorí, aké to pre mňa je? Uvažujem o svojich myšlienkach (hodnotím? odsudzujem? súhlasím? som pohoršená?)
- Ako reaguje moje telo? Vnímam svoje telesné prejavy - emócie (zmocňuje sa ma zlosť? Je mi to ľúto? Čo robia moje ruky? Klepem nohou? som nervózny? Fučím? Gúľam očami?)
- Odchádzam v mysli k vlastným argumentom, názorom, postojom? prestávam počúvať? Nudím sa? Čo urobím?

5.

Snažím sa vyhnúť slovám a reakciám ako sú:

- NEGATIVIZMY (nemali by ste hovoriť takto..., musíte sa všetci zapojiť, nesmiete, nedá sa to u nás vo farnosti, nepôjde to...)
- SÚDY a HODNOTENIA (myslí si, že je viac, keby bola vydatá tak.., je rozvedený, pije, nechodí do kostola, oblieka sa výstredne, pokrytec)
- POLARITY (dobré a zlé, správne a nesprávne, my a oni, cirkev a tí druhí, súhlas nesúhlas)

6.

Čo pomáha?

- udržiavam NEUTRALITU (čokoľvek zaznie je to v strede medzi nami, nie je útok na mňa ani na moje hodnoty, ani na moju osobu, počúvam iný názor svojho brata a sestry)
- KONFLIKT, NAPATIE (keď príde k stretu, konfliktu vstúpim pokojne do diskusie a môžem zareagovať napr.: skúsme sa teraz zastaviť, prečo sme tu? Počujem, že vás niečo hnevá...čo by ste teraz potrebovali? Čo myslíte, dalo by sa vám to povedať inak? Môžem ja pre vás niečo urobiť teraz? Ako to vnímajú ostatní keď takto hovoríte, kričíte, obviňujete?
- AKCEPTUJEM (vnímam emóciu, postoj, názor druhého, neznamená to súhlasiť či nesúhlasiť, znamená to, že prijímam, vôľou sa rozhodujem akceptujem hnev, odpor, iný opačný názor)
- VĎAČNOSŤ (poďakujem hovoriacemu za jeho názor, robím to pokojne, dôstojne a s vážnosťou)

7.

Záver

- Poďakujem, ocením, pozvem aj nabudúce, vyjadrím radosť zo stretnutia

www.rozvojosobnosti.org, Eva Račková, eva.racek@gmail.com, +421 910 842 900