

Základy vedenia diskusnej skupiny

(nielen počas Synody)

28.2.2022

"Medzi podnetom a reakciou je priestor, ktorý nám dáva slobodu a moc rozhodnúť sa ako zareagujeme. V tejto slobode sa ukrýva kľúč k nášmu rastu a slobode."

V. E. Frankl

Čo nás dnes čaká na webinári?



- **Otvorenie, vstup do problematiky**

synoda, synodalita, obraz, očakávania

- **Nastavenie mindsetu (uvažovanie a cítenie)**

každý sám za seba, spolu v skupinke, v cirkvi

- **(Základné) Zásady vedenia skupiny**

pravidlá, modlitba, príprava, čas, proces, zber výstupov

- **(Základné) pravidlá pri vedení diskusie**

otvorenosť, povzbudzovanie, otázky, vytvárať priestor

- **Priestor pre otázky**



- **Logo**

- majestátny strom - plný múdrosti a svetla
- vitalita a nádej vyjadrujúcej Kristov kríž
- eucharistia žiari ako slnko
- horizontálne vetvy naznačujú Ducha Svätého
- Boží ľud, ktorý nie je statický -je v pohybe - kráčať spolu
- 15 siluet vystihuje našu ľudskosť, rozmanitosť - sú na rovnakej úrovni, nie je žiadna hierarchia, zasvätení sú medzi nimi
- cestu otvárajú deti Mt 11,25

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

Synoda 2021 2023

Za synodálnu Cirkev

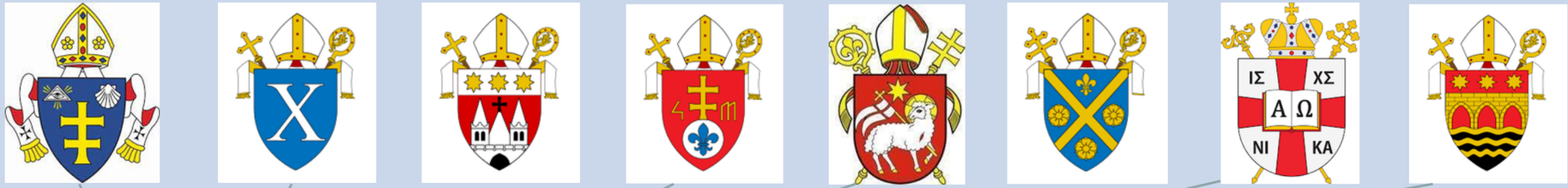
spoločenstvo | spolučasť | misia

SYNODA - CIRKEV NA CELOM SVETE

EURÓPA

SLOVENSKO





DEKANÁTY

STRETNUTIA
vo farnostiach

VAŠA
DISKUSNÁ
SKUPINA

tu sa
nachádzate

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

Jeden z cieľov Synody:

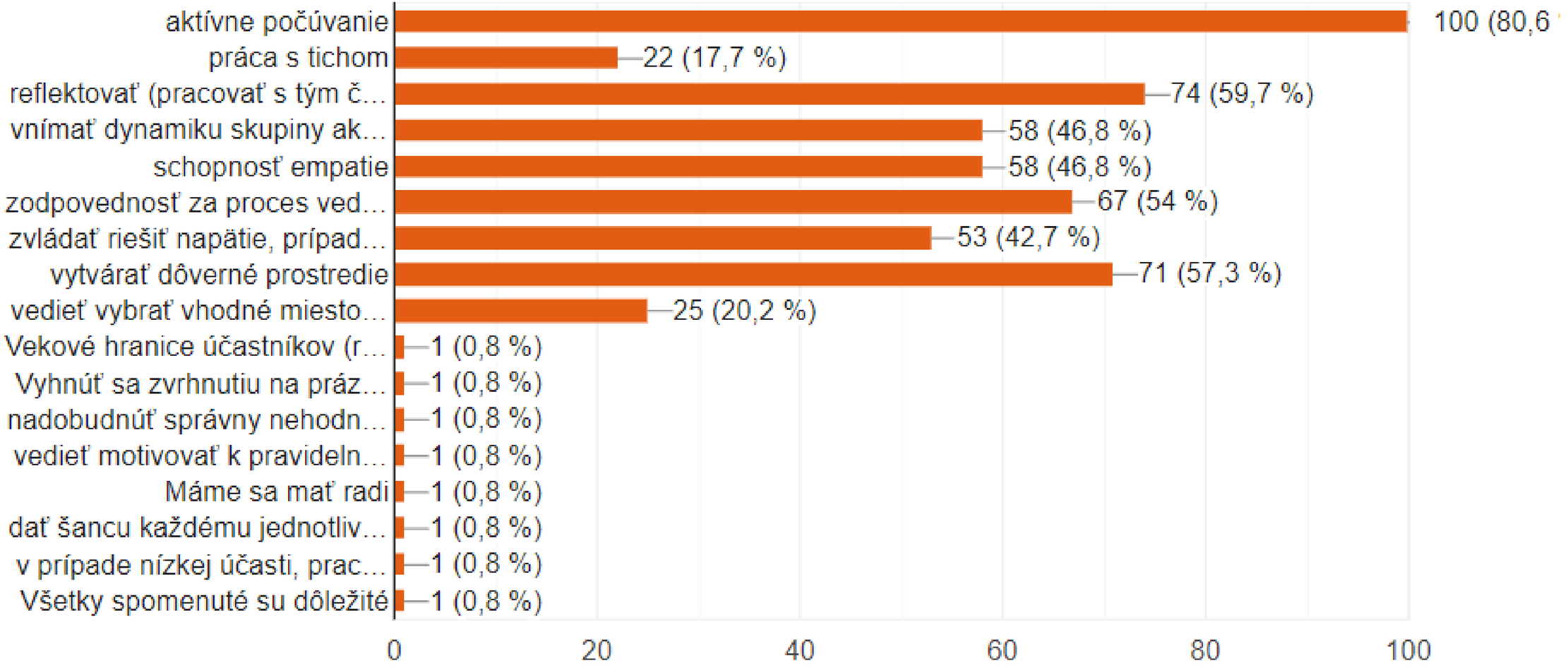
...ozdraviť vzťahy medzi členmi kresťanského spoločenstva, ako aj medzi kresťanskými komunitami a inými spoločenskými skupinami, napríklad, spoločenstvami veriacich iných vyznaní a náboženstiev, organizáciami občianskej spoločnosti, ľudovými hnutiami, atď.;

Synodalita v akcii: cesty konzultácií s Božím ľudom

Aby ste mohli odpovedať, pozývame vás:
a) pýtať sa, aké skúsenosti vašej partikulárnej cirkvi vám pri nich prichádzajú na myseľ;
b) hlbšie preskúmať tieto skúsenosti „spoločného kráčania“: Akú radosť vo vás vyvolali? Na aké ťažkosti a prekážky ste narazili? Aké zranenia vyniesli na svetlo? Aké poznatky ste zistili? (Čo ste pochopili?)
c) pozbierať plody, o ktoré sa treba podeliť: kde v týchto skúsenostiach zaznieva hlas Ducha? Čo si od nás žiada? Aké body treba potvrdiť, aké sú vyhliadky na zmenu, aké kroky treba urobiť? Kde pozorujeme konsenzus? Aké cesty sa otvárajú pre našu partikulárnu Cirkev?

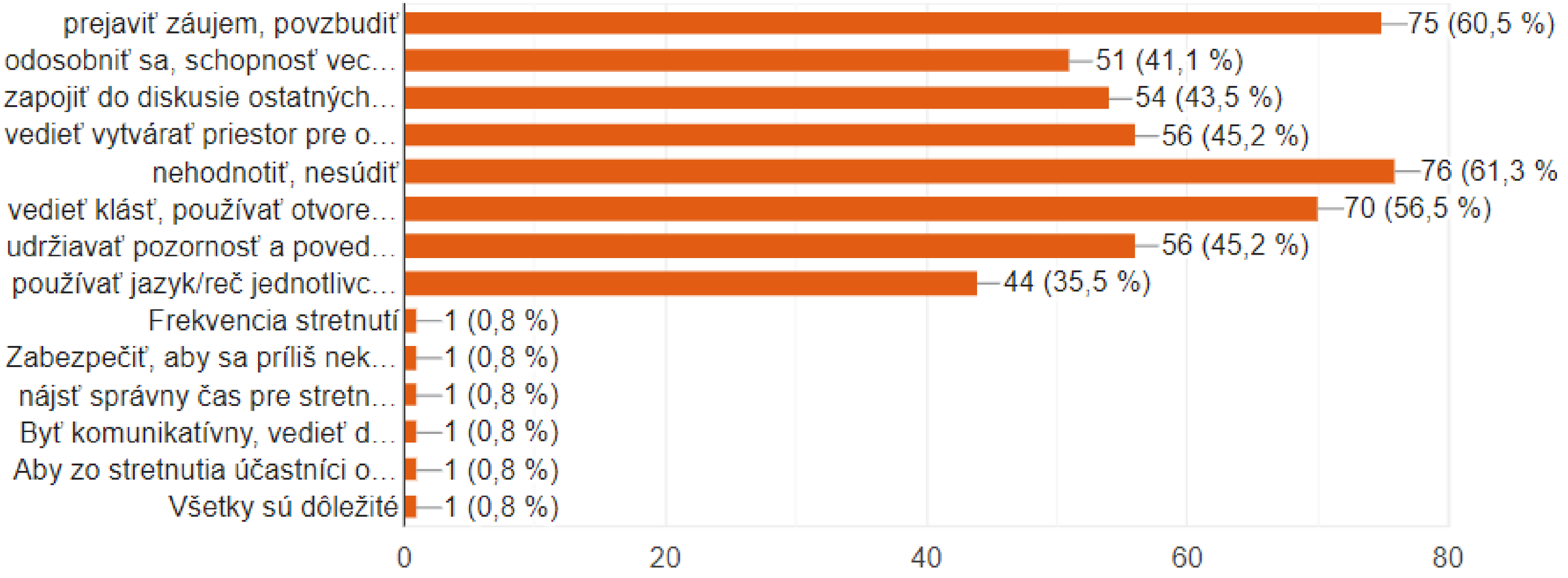
Čo považujete za najdôležitejšie pri vedení skupiny? (môžete uviesť viacero možností)

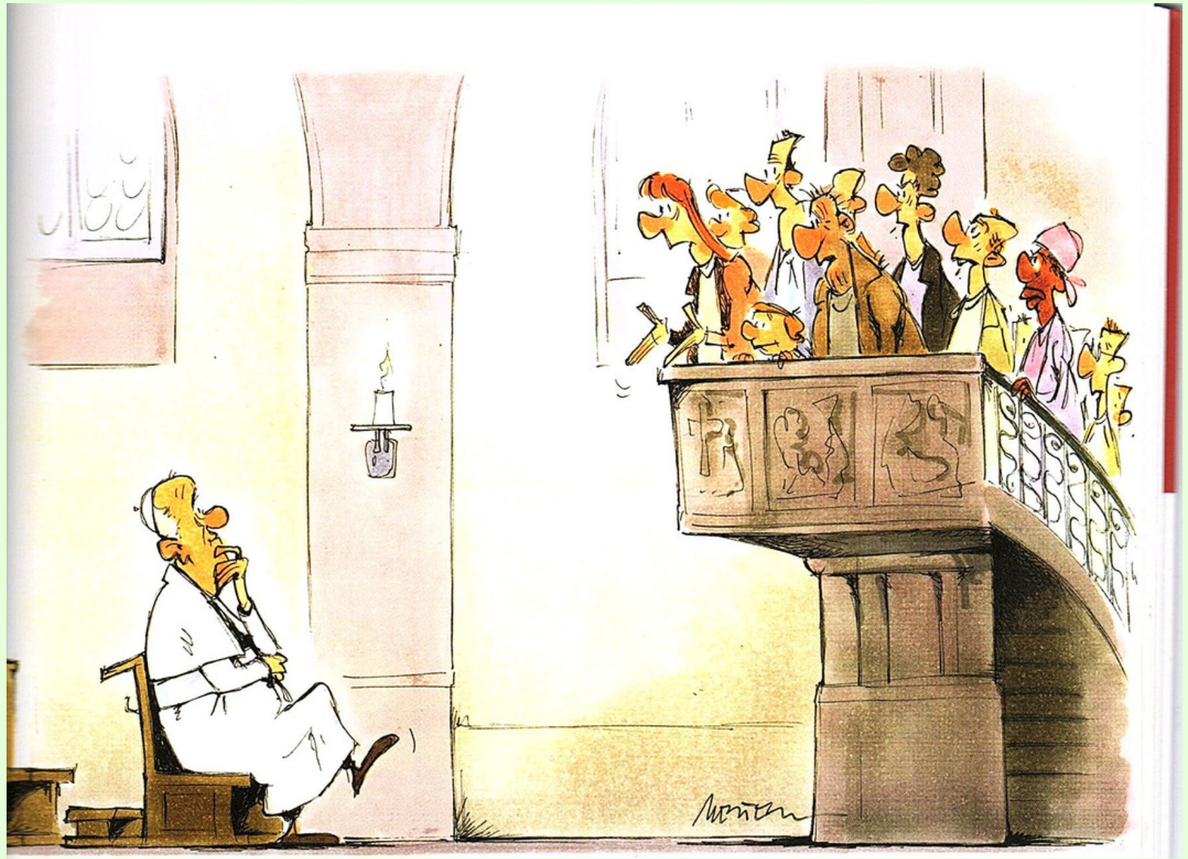
124 odpovedí



Čo považujete za potrebnú zručnosť pri vedení diskusie? (môžete uviesť viacero možností)

124 odpovedí







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

Spolu kráčať



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

Spolu kráčať





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

Spolu kráčať







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

Spolu kráčať









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

Spolu kráčať











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

Spolu kráčať













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

ŠTRUKTÚRA SKUPINY



1. Privítanie, úvod 5´
2. Modlitba 5´
3. Rozhovor, diskusia, reflexia 40´
4. Ticho 7´
5. Moderátor zapíše výstupy 10´
6. Poďakovanie, požehnanie 2´
7. Organizačné oznamy 2´

Dĺžka stretnutia: min.60 minút
max. 90 minút

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

VEDENIE SKUPINY



1.Privítanie, úvod
2.Modlitba
3.Téma (môže byť vopred pripravená, môže sa spontánne zmeniť počas stretnutia)
4.Rozhovor, diskusia
5.Reflexia, sumarizovanie toho, čo odznelo
6.Ticho (ostanem v bázni, ostávam otvorený na vanutie Ducha, vnímam svojich bratov a sestry okolo mňa, vnímam svoj pravidelný dych, počúvam svoje vnútro, myšlienky sa samé objavia)
7.Moderátor zapíše stručne v odrážkach čo odznelo v diskusii
8. Poďakujte sa, pokiaľ je prítomný kňaz môže ukončiť stretnutie požehnaním, keď nie je prítomný, požiadajte niekoho alebo vy sám/sama uzavrite stretnutie modlitbou.

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

SKUPINA

1. Skupina ako celok - miesto kde sa stretnete (pokiaľ sa len trochu dá iné miesto ako kostol, obec organizácie vo farnosti, kaviareň...)
2. Skupina z pohľadu jednotlivcov - koho pozvete, oslovíte? (skúste myslieť pri pozývaní na rozmanitosť: mladí, starí, rozvedení, opustení, zanevretí, bezdomovci...
3. Skupina z pohľadu dynamiky - vnímajte ako sa správajú ako celok, atmosféru, ako si ľudia sadajú, vytvorte pohodlné a nerušivé prostredie, vnímajte či sa ľudia cítia dobre, pýtajte sa, povzbudzujte, pokiaľ si niekto pričasto berie slovo láskavo ho upozornite či môže dať priestor aj ostatným)
4. Skupina z pohľadu témy - tu si pomôžte metodikou vedenia diskusie (tvorba otázok, vytváranie neutrálneho prostredia, reflektovanie, sebareflektovanie, aktívne počúvanie)
5. Skupina z pohľadu organizácie - moderátor dáva pozor na dianie od začiatku stretnutia, urobí si časový rozvrh na jednotlivé kroky, citlivo vstupuje do jednotlivých krokov ukončí predchádzajúci a otvorí ďalší, dáva pozor na čas nerušivým spôsobom, dbá o ticho ako veľmi dôležitú čas stretnutia. Sumarizuje výstupy do odrážok, uisťuje sa, že správne pochopil o čom jednotlivci v skupine diskutovali, nechá si to schváliť.

DISKUSIA (PRÍLOHA)

1. Otvorenie témy, povzbudzovanie
2. Povzbudzovanie, aktívne počúvanie, empatia
3. Reflexia, sebareflexia
4. Čo nepomáha v diskusii a čomu sa radšej vyhnite
5. Čo pomáha

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



Aktívne počúvanie

1. Neprerušujte hovoriaceho.
2. Kladťte otázky.
3. Nepripusťte aby vás ovplyvnili predsudky.
4. Vyhýbajte sa rušivým aktivitám.
5. Udržujte efektívny očný kontakt.
6. Nestarajte sa o vnútorné argumenty.
7. Sumarizujte hlavné body povedaného.
8. Prejavujte záujem.
9. Vytvárajte si obraz o celkovej situácii.
10. Správajte sa prirodzene, autenticky.

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

Empatia znamená:

- otvoriť druhému srdce i myseľ a byť na neho celkom sústredený
- skúsiť sa pozrieť na veci z jeho/jej pohľadu a vidieť ich, ako ich vidí on/ona
- vôbec nehodnotiť ani neodsudzovať nemyslieť na svoju vlastnú skúsenosť alebo mienku
- chcieť len rozumieť tomu, čo hovorí ten druhý
- dať spätnú väzbu – povedať vlastnými slovami (preformulovaním), čo pokladáš za najdôležitejšie z toho, čo druhá osoba povedala“



Empatia neznamená:

- súhlasiť s druhou osobou alebo cítiť to isté ako ona: „Viem presne, čo prežívaš...“
- utešovať: Neboj sa, dobre to dopadne...“
- radiť: „Keď sa to mne stalo, tak toto zabralo...“
- zľahčovať: „Preto sa svet nezrúti...“
- poučovať: „Keby si si bol dával pozor...“
- byť papsychológom/googlom“: „Tvojím problémom je...“ „To máš z detstva...“ Našla som na FB...“
- dávať návrhy riešenia: Keby som bol tebou...“



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



ZAPISOVANIE VÝSTUPOV

1. Zapisujte stručne, v odrážkach (max. 10 strán A4, no postačí aj 1 A4, prípadne polovica)
2. Pokúste sa zachytiť čo ľudia povedali
3. Skúste "nepozmeniť" vypovedané opýtajte sa či je to tak ako to mysleli
4. Nerobte cenzúru
5. Používajte výrazy: ...niektorí navrhli aby..., väčšina povedala, že.., traja z nás by privítali, polovica navrhla aby vo farnostiach, aby laici, aby klerici, aby sa v cirkvi začalo hovoriť o..
6. Odovzdajte zápisy koordinátorovi určenému pre dekanát (info nájdete na www.synoda.sk alebo u svojho kňaza)

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

Ktorá hodnota je pre vás najdôležitejšia počas Synody?



Ktorá hodnota je pre vás najdôležitejšia počas Synody?



Ľudskosť, láskavosť a autenticita



Gerhard Mester



EVA RAČKOVÁ

ROZVOJ OSOBNOSTI SRO
www.rozvojosobnosti.org

Ďakujem za pozornosť

Eva Račková, PhD., ACC

som life a biznis koučka, mediátorka a trénerka.

Intenzívne spolupracujem na zavádzaní koučovacieho prístupu do školského prostredia na všetkých úrovniach a v rôznych projektoch. Tréningy a vyučovanie sú oblasti (v systéme aj mimo systém), ktorým rozumiem z pohľadu učiteľa strednej aj vysokej školy a tiež z pohľadu tvorby vzdelávacích projektov. Vytváram programy, metodiky, mám akreditovaný vlastný program. Mojou víziou je prinášať do vzdelávania inovatívnosť, interaktivitu, flexibilitu a ľudskosť - rozvojom životných zručností. Koučovací a mediačný prístup toto umožňuje. Neodovzdávam iba vedomosti, ale pomáham rozvíjať kľúčové kompetencie v oblasti sociálnych zručností, komunikácie a emočnej inteligencie.

Témy s ktorými pracujem sú: budovanie odolnosti v záťaži, rozvoj emočnej inteligencie, stres manažment, prevencia syndrómu vyhorenia, alternatívne spôsoby riešenia konfliktov s využívaním facilitačných, mediačných a koučovacích zručností, Do škôl pomáham zavádzať peer/školskú mediáciu, využívam koncept nenásilnej komunikácie M. Rosenberga, ktorému sa venujem niekoľko rokov.

Medzinárodné certifikácie: Biznis a Life coach - ACC (ICF) a Lumina Learning - Lumina Emotion in Individual and Team Coaching a iné.

„Nenásilný neznamená byť milý, ale autentický“



Eva Račková

www.rozvoj osobnosti.org, eva.racek@gmail.com,+421 910 842 900