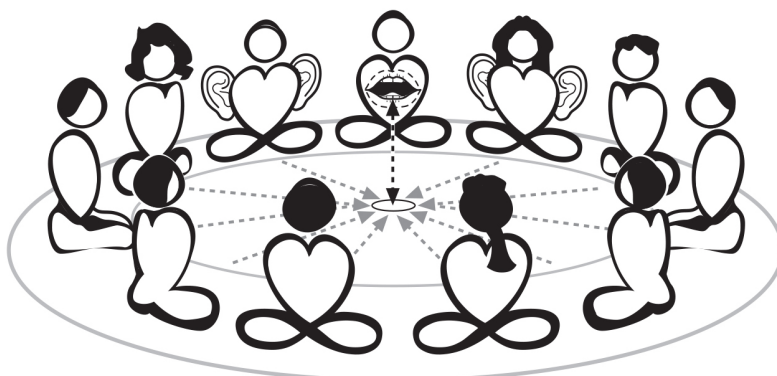


CESTA PORADNÍHO KRUHU

KRUH JE
PRASTARÝ
JE
OKOLO
UŽ FAKT
DLOUHO



JE TO
NEJSILNĚJŠÍ
A NEJ-
ODOLNĚJŠÍ
PŘÍRODNÍ
FORMA

4 ZÁMĚRY+1 (nebo 2), založené na učení Cesty poradního kruhu od Gigi Coyle a Jacka Zimmermana

NASLOUCHAT OD SRDCE



Naslouchej středu, kruhu, prostorům mezi, zvuku hlasu, řeči těla, prostředí, pravdě.

Snaž se dát druhým co nejvíce své pozornosti, přijímat je takové, jací jsou, soucítit, zůstat přítomný, neřešit své záležitosti, nehledat shodu nebo nápravu, pokud si dotyčný přímo neřekne o pomoc.*

NE TERAPIE



*Poradní kruh není léčba ani náhrada za úlevu nebo řešení zdravotních obtíží, emocionálního rozrušení či duševní poruchy.

Vyhni se:

Věnovat příliš pozornosti "svému příběhu" - světónázoru, soudům, filtrům a srovnávání - to snižuje kapacitu naslouchat ostatním.

SDÍLET OD SRDCE

Sdílej, co je autentické a přítomné. Sdílej svůj příběh - slovem, písní, básní, tichem, pohybem. Buď pro druhé čitelný/á.

Používej "já" výroky k vyjádření svých pocitů, potřeb, hodnot, ocenění, prohlášení, empatie, nelibosti, obav, strachů a pod.

Výroky "my / naše/ tvoje" používej obezřetně, ne všichni, kdo tu dnes sedí, se musí cítit jako ty.

Mluvicí / naslouchací předmět tě zve ke sdílení za sebe.

Posuň se směrem ke zranitelnosti. Když se cítíš být v pasti nebo emocionálně rozrušený, dej to kruhu alespoň vědět, i kdyby nedošlo na sdílení příběhu.



já JAZYK



KRUH A VYŠŠÍMU DOBRU - SDÍLEJ, CO SLOUŽÍ TOBĚ.
ZŮSTÁVA V KRUHU - CO JE ŘEČENOV KRUHU.

VYJADŘOVAT SE K VĚCI



Buď si vědomý/á času, který máte k dispozici, i velikosti a energie skupiny. Když se díváš na lidi, ke kterým mluvíš, pomáhá to poznat, jestli se vyjadřuješ k věci.



Sdílej jen esenci toho, co potřebuješ říct. Řekni příběh - a neopakuj ho... Není třeba příběh celého života!

Vyhni se:

Přemýšlení nahlas
Filozofování
Analyzování
Lektorování a poučování

Tohle způsobuje odpojování se od srdce a snižuje míru naslouchání a pozornosti.



DŮVĚRNOST

CO JE ŘEČENOV KRUHU,

ZŮSTÁVA V KRUHU

BÝT SPONTÁNNÍ



Neplánuj a nepřipravuj si, co budeš říkat. Důvěřuj tomu, co přijde v momentě, kdy dostaneš mluvicí předmět. Nadechni se, aby ses spojil/a s tím, co slouží tobě, kruhu a světu.

Spontaneita může být někdy zaměněna za reakci... Počkej aspoň jedno kolo, než promluvíš - věnovat pozornost ostatním může přinést úlevu.

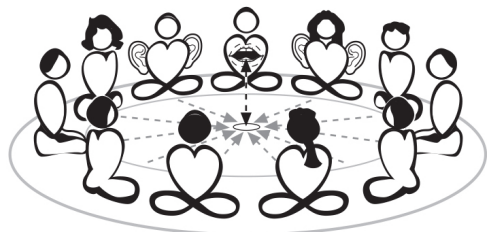


Pro nejlepší praxi:

Sed' v míru s neznámým, pokorou a trpělivostí. Naslouchej duši skupiny, ne(zá)vis na výstupu, "nezachraňuj" druhé, pokud si o to neřeknou. Stále naslouchej!

PORADNÍ KRUH V PRAXI

VŠICHNI MAJÍ V KRUHU SVÉ
MÍSTO A HLAS A JSOU
STEJNĚ VZDÁLENI OD STŘEDU



Poradní kruh je praxe darovaná a obohacovaná mnohými, předávaná lidmi původních národů, tradicemi uctívajícími Zemi a mnoha dalšími.

Jednoduché instrukce nabízíme jako postup, který můžete přizpůsobit tak, aby dobře sloužil.

Tahle karta je vytvořena jako zábavný návod a připomínka pro průvodce a průvodkyně i účastníky a účastnice.

Není myšlena jako náhrada za učení poradních kruhů vlastní zkušeností či za čtení knihy Cesta poradního kruhu.

POSTUP

NAJDI DOBRÉ MÍSTO / PODPORUJÍCÍ
PROSTOR



VĚNUJ ČAS JEHO PŘÍPRAVĚ PRO TY,
KDO DO NĚJ VSTOUPÍ



VYBER SI PARTÁKA
(máš-li možnost)



Poradní kruhy podporují
partnerství!

ZVOL SI MLUVICÍ /
NASLOUCHACÍ
PŘEDMĚT



OVĚŘ SI, CO
JE V DANÉM
KONTEXTU
VHODNÉ

ZVOL STŘED



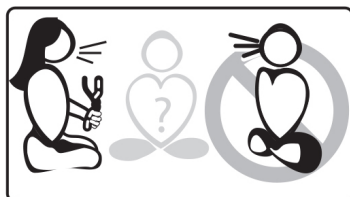
ZAHAJTE CEREMONII

Vyzvi, ať kdokoliv ceremonii otevře a nabídne věnování, přání,
modlitbu či požehnání pro kruh.



ZAČNI ÚVODNÍM KOLEČKEM

Například s otázkou: "S čím tu dnes sedím / co je přítomné?"



Ten, kdo drží mluvčí / naslouchací předmět, by neměl být přerušován. Když se kruh zdá mimo nebo když chcete vnést 30 vteřin ticha, použijte zvonek.

Pokud předmět putuje vícekrát dokola, není třeba říci vše, co máš na mysli, hned napoprvé. Řekni jeden příběh, ne čtyři.

Kruh se může domluvit na konkrétním tématu ke sdílení, nebo jej nechat volně plynout.

Když je kruh věnovaný řešení problému, objeví se vyšší inteligence, která pojme moudrost celé skupiny.

Průvodce / průvodkyně musí mít na paměti čas, který je na sdílení k dispozici, a vyzvat skupinu k uzavření kruhu, když se zdá sdílení s ohledem na vyhrazený čas dokončené.

ZAKONČENÍ CEREMONIE

Vyžaduje stejnou péči a kreativitu jako její zahájení.

Vytvořil: Rob Dreaming www.heart-source.com

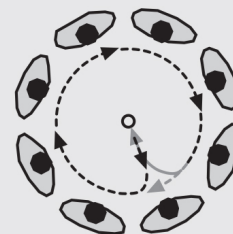
Založeno na učení Cesty poradního kruhu od Gigi Coyle a Jacka Zimmermana

Původní inspirace: Jock Millenson www.kalikalos.com

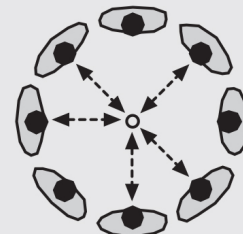
Překlad: Helena Kosková, Eva Dittingerová www.naturalspirit.cz

ZÁKLADNÍ FORMY PORADNÍCH KRUHŮ

TRADIČNÍ KRUH
OBYKLE PO SMĚRU
SLUNCE

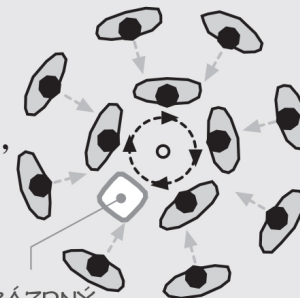


SÍŤ
OBYKLE ZE/DO
STŘEDU



Než dáte předmět do středu pro formu sítě, nechte jej při úvodním kolečku alespoň jednou obejít dokola, ať ustavíte a zvědomíte kruh.

AKVÁRIUM
KRUH V KRUHU



Forma akvárium je dobrá pro transparentnost schůzek a pro zapojení všech, kdo mají zájem.

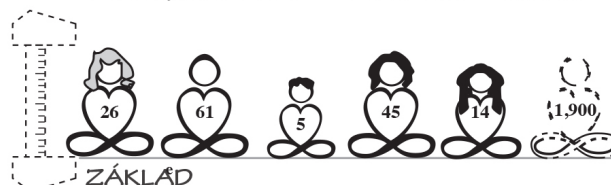
Může být také použita při řešení konfliktních situací v komunitních procesech anebo k rozkrývání tématu

PRÁZDNÝ
POLŠTÁŘ

specifického jen pro některé. Zabere méně času, než když jsou všichni v jednom kruhu.

Vnější kruh podporuje vnitřní a je mu svědkem. Svědkové mohou být vyzváni ke komentářům a příspěvkům, či může být někdo pozván přidat se na prázdný polštář ve vnitřním kruhu, když je třeba vyjádřit se k určitému tématu.

NASLOUCHEJ VE PROSPĚCH
ŘÍKEJ, CO SLOUŽÍ,
TOBĚ, KRUHU A VYŠŠÍMU DOBRU



ZÁKLAD
PORADNÍ KRUH ZAHRNÚJE VŠECHNY VĚKOVÉ SKUPINY, POHLAVÍ, RASY A NÁBOŽENSTVÍ,, A TAKÉ PŘEDKY, PŘÍRODU, ZVÍŘATA, SNY, SVĚT, NEVYŘČENÉ, NEZNÁMÉ...