

DE CIRCLO HULPKAARTEN «DO IT YOURSELF»



Druk de kaarten af en volg de stappen

Van A tot E

Van 1 tot 11

A. DE SETUP - WAAR GAAT HET OVER



“Diep luisteren”, dat gaat over mensen verbinden: delen wat ons bezighoudt, onze waarden, onze vragen, onze obstakels, de schaamte en het geworstel ... en luisteren naar elkaar op een respectvolle manier. Het kan spontaan gebeuren of in een meer formele manier met een agenda of op de **Circolo manier**. Om het “diep luisteren” te doen, heb je een minimum ‘set-up’ nodig:

1 praatstok

(of voorwerp dat je bij hebt)

1 facilitateur.trice

(die de setup zal toelichten)

min. 3 mensen

(ons advies is te starten met 4 mensen, inclusief de begeleider)

+ luidspreker en internet connectie (Circolo's manier)

Hier : www.circolo.be

B.OK! LAAT ONS PROBEREN: BEGELEID

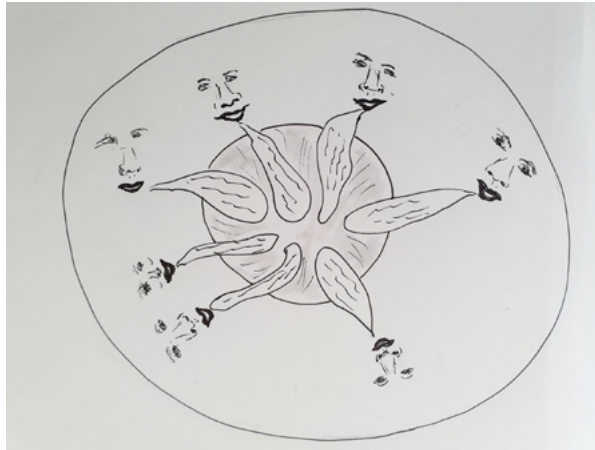


Eerst, licht jouw rol toe: vertel de groep kort dat jij het proces van 'diep luisteren' zal uitleggen en vervolgens het volgen van dat proces in de gaten gaat houden. Je gaat enkel tussenkomen wanneer de persoon die de praatstock heeft onderbroken wordt of het proces niet gerespecteerd wordt.

En ook belangrijk om af te stemmen met de deelnemers dat wat in de cirkel verteld wordt in de cirkel blijft. Leg het proces eenmaal uit en ga aan de slag met de groep.

Circlo's manier: Je bent aangesteld voor het technische aspect: vinden, afspelen en stoppen van de extracten of episodes die werden gekozen; het volume regelen van de luidspreker zodat iedereen kan luisteren.

C. SET UP DE MINDSET



1- Nodig uit tot plaatsnemen in een cirkel en vraag een moment van stilte (min 30 sec).

2- Nodig uit om authentiek te spreken: uiting geven wat vanuit het buikgevoel opkomt en niet wat je bedenkt. Vertel de groep dat er geen concrete agendapunten zijn, geen doelen om te bereiken, geen resultaat te verwachten. De deelnemers moeten zich niet voorbereiden.

3- Terwijl iemand praat, moet niemand antwoorden bedenken die ze willen geven. Vraag allen om volledig aanwezig te zijn en goed te luisteren naar de persoon die spreekt, zonder oordeel omtrent wat werd gezegd.

4- Nodig de deelnemers in de cirkel uit om bewust te worden van de eigen resonantie of emoties omtrent wat er werd gezegd.

D.NU, DE MINDSET IS KLAAR, LAAT DE CIRKEL BEGINNEN



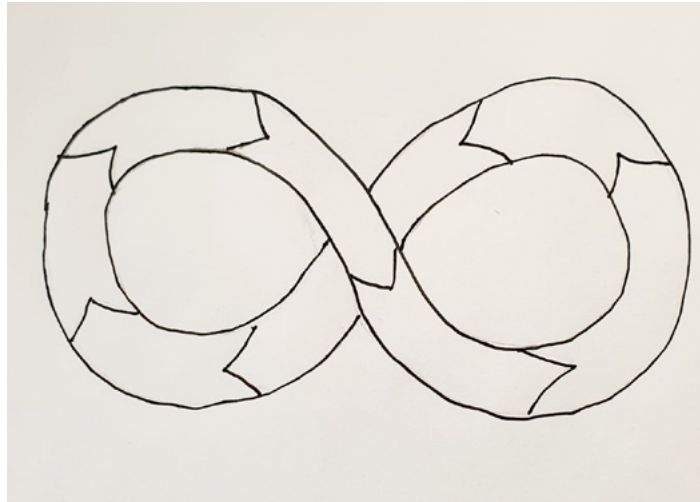
5- Presenteer de praatstok. Leg uit dat terwijl iemand de stok neemt, de persoon kan kiezen om te spreken of om stil te blijven of om gewoon de stok door te geven. Enkel de persoon die de praatstok heeft, mag spreken. De anderen luisteren toegewijd met aandacht.

6- **Circlo manier: gebruik een extract of een volledige episode van onze podcast als een trigger voor het proces. Beluister het in stilte. Ga naar stap 7 en 8 en herhaal met nieuwe extracten of episodes.**

7- Nodig een eerste vrijwilliger uit om de praatstok te nemen. Wees geduldig. Laat een lange stilte toe voor iemand begint te delen. Start enkel zelf als eerste wanneer er geen vrijwilliger is die wil starten.

8- De diep luistereren cirkel eindigt wanneer het delen opgedroogd is of wanneer de afgesproken eindtijd bereikt werd.

E. ALLES HEEFT EEN EINDE



9- Op het einde dank je iedereen en nodig je elke deelnemer uit om kort even te beschrijven wat ze hebben ervaren bij de diepe luister cirkel.

10- Verwijs zij die geïnteresseerd zijn om zelf een diep luistereren cirkel te organiseren naar de Circlo website www.circlo.be

11- Circlo zou verheugd zijn om een korte reflectie over jouw ervaringen en over jouw geleerde lessen als begeleider te mogen ontvangen.