

Vzájemná empatická podpora

Cíl: Poskytuje bezpečný rámec, ve kterém se mohou účastníci navzájem inspirovat při řešení náročných situací z osobního či profesního života.

Účinnost skupiny může podpořit, když se skupina setkává pravidelně a v podobném složení.

Počet členů: 3-12 osob (při větším počtu je vhodné skupinu rozdělit)

Délka sezení: 45-90 minut

Příprava: Na začátku setkání je vybrán facilitátor, který udržuje časový rámec a hlídá pravidla. Dále je vybrán jeden z účastníků skupiny – aktér, který přinese svoji situaci. Pokud je nabízených situací více, hlasuje se.

Struktura: Setkání má 5 fází. Fáze by měly mít předem domluvenou délku (5-10m), kterou hlídá facilitátor.

1) Popis situace

Aktér popisuje situaci, např. vztahový problém. Může zkusit rozlišit objektivní fakta od svých domněnek a interpretací.

Ostatní pouze naslouchají.

2) Otázky

Ostatní se ptají na okolnosti, které potřebují znát, aby si mohli vytvořit obraz o situaci. Zejména o tom, co prožíval Aktér a další zúčastněné osoby.

Na konci této fáze si Aktér sedne zády ke skupině, aby měl více soukromí a mohl být v hlubším kontaktu se svým prožíváním.

3) Pocity

„Kdybych byl na místě Aktéra, tak bych cítil nebo prožíval ... „

Ostatní zkouší odhadnout jaké pocity by v podobné situaci prožívali oni sami. Není Účastníci nijak nehodnotí jednání protagonisty ani mu nedávají rady!

Aktér pouze naslouchá.

4) Potřeby

„Kdybych byl na místě Aktéra, přál bych si ... „

Ostatní nabízejí odhady toho co by si v dané situaci přáli, co by pro ně bylo důležité, co by potřebovali. Není cílem přinášet návrhy strategií, jak situaci vyřešit. Pokud se takový návrh objeví musí být jasné, že to není rada typu: „Měl bys to udělat takhle ...“ Aktér může mít jiné znalosti, schopnosti a priority než mají ostatní, a proto musí sám vyhodnotit, co je pro něj vhodné.

Aktér pouze naslouchá, může si dělat poznámky.

5) Vyhodnocení - přínosy

Aktér může (ale nemusí) vyjádřit, jaké to pro něj bylo a co si odnáší.