

Как да се свържете с хората и да вдигнете настроението в стаята?

Няма лесен и ясен отговор на този въпрос, няма алгоритми как да се свържете. Усещането и усещането за групата идва с опит и със знания за себе си в групата – как се държа, на кого реагирам, каква е моята отправна точка в интуитивното разбиране на емоциите. Единственият начин да научите свободно това сложно разбиране на груповия процес е значителен брой дни, прекарани в работа с групи като лидер/инструктор/фасилитатор.

От друга страна, има някои техники, които могат да помогнат да се открие груповият процес и да се разберат емоциите в групата.

1) Можем да се свържем с групата, докато представяме целите на семинара и установяваме правилата за сътрудничество. Групата винаги започва с известно напрежение, изясняването като обучител какво ще се случи, какво няма да се случи, помага на ума на участника да си почине – изгражда известна сигурност в групата. Също така да се представите като обучител – повишава сигурността, можете да решите колко дълбоко да се представите. Обикновено участниците ще моделират по вас колко дълбоко говорят за себе си.

2) По време на семинара - опитвайте се да проверявате редовно емоциите си. Как се променя настроението ви, когато влезете в стаята? Понякога се ободрявате от идеята, че трябва да напуснете дома си за групата, понякога може да реагирате с внезапна умора и веднага можете да го свържете ясно с групата. Друг път може да е по-малко ясно откъде идва положително или трудно чувство. Вашите емоции могат да бъдат и двете – признаци на вашето настроение или признаци на групов процес. Можете да размишлявате добре, след като сесията приключи и отново сте сами. Можете да научите какви са вашите собствени реакции към конкретните процеси в групата. Също така трябва да наблюдавате групата в различни настройки. Наблюдаването, отразяването, виждането на собствените ви промени в настроението, във физическите ви усещания или в енергийните ви нива ще ви помогне да разберете груповия процес. Тази важна задача в началото няма да е лесна, но с времето и опита постепенно ще се усъвършенствате.

3) Полезен инструмент за разбиране на груповите процеси се нарича „началният кръг“. Вие молите участниците да споделят нещо за себе си в диапазона, който смятат за отговор. Съдържанието на въпроса трябва да бъде съобразено с предмета на семинара.

Ето няколко примера за начало:

"Как сте? Какви са вашите мисли и чувства относно идването на семинара днес?"

„Къде е вниманието ти сега?“

„Как беше настроението ти тази сутрин?“

„Какво се случи на път за работилницата?“

Можем да задаваме и символични въпроси: напр. „Какво време/цвет/животно сте в момента?“

Можете да започнете деня с начален кръг и да завършите със затварящ кръг. Можете да помолите участниците да споделят своите борби, успехи или разсъждения относно работата, особено ако усещате скрито напрежение в групата.

„Има ли борби? Някакви нужди? Някакви трудни за изразяване нужди?“ Ако създадете безопасно пространство за разговор на хората, те ще си сътрудничат и вие ще можете да разберете по-добре процеса и групата.

4) За да се подготвите за семинара – работете върху сценария/сценария. Вземете под внимание разнообразието на групата. Проучете нуждите на групата. Постарайте се да намерите представителите на групата, говорете с тях. Бъдете любопитни към хората.

Ето как можете да се свържете. Създайте упражнения и изберете подходяща за тях тема. Ако започвате да работите с групи, това може да е най-лесният начин да усетите групата.

Основният източник на напрежение в групите често е самият лидер.

Ролята на обучителите е трудна и е лесно да се правят грешки, например като сте твърде бързи за групата или сте твърде бавни, обръщайки твърде много или твърде малко внимание на някои участници. Може би не е възможно да ги избегнете напълно.

Но съзнанието за вашите собствени грешки, как те могат да повлияят на групата и реакцията към тях - може да бъде полезно за разбиране на груповия процес и изграждане на връзката с групата.