



## Podcast 09

### Come connettersi alle persone e cogliere l'umore nella stanza?

Non esiste una risposta facile e chiara a questa domanda, non ci sono algoritmi su come connettersi.

Percepire e sentire il gruppo arriva con l'esperienza e con la conoscenza di me stesso nel gruppo come mi comporto, a chi reagisco, qual è il mio punto di partenza in una comprensione intuitiva delle emozioni. L'unico modo per diventare fluenti in questa complessa comprensione di un processo di gruppo è un numero significativo di giorni trascorsi a lavorare con i gruppi come leader / istruttore / facilitatore. D'altra parte, ci sono alcune tecniche che possono aiutare a scoprire il processo di gruppo e comprendere le emozioni nel gruppo.

1 Possiamo connetterci con il gruppo presentando gli obiettivi del workshop e stabilendo le regole della cooperazione. Il gruppo inizia sempre con una certa tensione, chiarendo come allenatore cosa accadrà, cosa non accadrà, aiuta la mente del partecipante a riposare e costruisce una certa sicurezza nel gruppo. Anche presentandoti come un allenatore aumenta la sicurezza, puoi decidere quanto in profondità ti presenti. Normalmente i partecipanti modelleranno su di te quanto profondamente parlano di se stessi.

2 Durante il workshop prova a controllare regolarmente le tue emozioni. Come cambia il tuo umore quando entri nella stanza? A volte ti rallegri all'idea che devi uscire di casa per il gruppo, a volte potresti rispondere con improvvisa stanchezza e puoi immediatamente collegarlo chiaramente al gruppo. Altre volte potrebbe essere meno chiaro da dove proviene un sentimento positivo o duro. Le tue emozioni possono essere entrambe le cose: segni del tuo umore o segni di processo di gruppo. Puoi riflettere bene una volta che la sessione è finita e sei di nuovo da solo. Puoi imparare quali sono le tue reazioni ai processi specifici del gruppo. È inoltre necessario osservare il gruppo in diverse impostazioni. Osservare, riflettere, vedere i tuoi cambiamenti nel tuo umore, nelle tue sensazioni fisiche o nei tuoi livelli di energia, ti aiuterà a capire il processo di gruppo. Questo importante compito non sarà facile all'inizio, ma con il tempo e l'esperienza migliorerai gradualmente.

3 Uno strumento utile per comprendere i processi di gruppo è chiamato "il cerchio di apertura". Chiedi ai partecipanti di condividere qualcosa su se stessi, nella gamma a cui sentono di rispondere. Il contenuto della domanda dovrebbe essere adattato all'argomento del workshop. Ecco alcuni esempi per l'inizio: "Come stai? Quali sono i tuoi pensieri e sentimenti riguardo al venire al workshop oggi?" "Dov'è la tua attenzione ora?" "Com'era il tuo umore stamattina?" "Cosa è successo mentre andavi al laboratorio?" Possiamo anche porre domande simboliche: ad esempio: "Che tempo / colore / animale sei in questo momento?"

Puoi iniziare la giornata con un cerchio di apertura e finire con un cerchio di chiusura. Puoi chiedere ai partecipanti di condividere le loro lotte, successi o riflessioni sul lavoro, soprattutto se senti una tensione nascosta nel gruppo. "Ci sono contese? Qualche esigenza particolare? Qualche esigenza difficile da esprimere?" Se crei uno spazio sicuro in cui le persone possano parlare, collaboreranno e sarai in grado di comprendere meglio il processo e il gruppo.

4 Per prepararti al workshop lavora sulla sceneggiatura / scenario. Prendi in considerazione la diversità del gruppo. Ricerca di cui il gruppo ha bisogno. Fai uno sforzo per trovare rappresentanti del gruppo, parla con loro. Sii curioso delle persone. Ecco come puoi connetterti. Crea esercizi e scegli un argomento adatto a loro. Se stai iniziando a lavorare con i gruppi, questo può essere il modo più semplice per percepire il gruppo.





La principale fonte di tensione nei gruppi è spesso il leader stesso. Il ruolo dei formatori/facilitatori è difficile, ed è facile sbagliare, ad esempio essendo troppo veloci per il gruppo o essendo troppo lenti, dando troppa o troppo poca attenzione ad alcuni partecipanti.

Forse non è possibile evitare completamente gli errori. Essere consapevoli dei propri errori, di come possono influenzare il gruppo e reagire ad essi può essere utile per comprendere il processo di gruppo e costruire la connessione con il gruppo.

