



Podcast 9

W jaki sposób łączyć się z ludźmi i wyczuwać nastrój w grupie?

Nie ma łatwej odpowiedzi na to pytanie, żadnych algorytmów w jaki sposób połączyć się z grupą. Wyczuwanie i współodczuwanie z grupą przychodzi z doświadczeniem w prowadzeniu – jak się zachowuję, na kogo reaguję, jaki jest mój startowy punkt w intuicyjnym rozumieniu emocji. Jedyny sposób, aby stać się biegłym w złożonym rozumieniu procesu grupy to znacząca liczba dni spędzonych z grupami jako prowadzący/instruktor/facilitator.

Z drugiej strony istnieją pewne techniki, które mogą pomóc w odkrywaniu procesu grupy i zrozumieniu emocji w grupie.

- 1) Możemy łączyć się z grupą w trakcie prezentowania celów warsztatu i podczas ustalania zasad współpracy. Grupa zawsze zaczyna z pewnym napięciem, klaryfikacja co się będzie działo, co się nie będzie działo pozwala umysłom uczestników odpocząć – buduje pewne bezpieczeństwo w grupie. Również przedstawiając siebie jako trenera wzmocniamy poczucie bezpieczeństwa, możemy oczywiście zdecydować jak głęboko mówimy o sobie. Zwykle poziom naszego otwarcia i prezentacji modeluje, to jak głęboko uczestnicy będą mogli o sobie opowiedzieć.
- 2) W trakcie warsztatu – sprawdzaj regularnie swoje emocje. Jak zmienia się Twój nastrój, kiedy wchodzisz na salę? Czasami rozwesela Ciebie idea rozpoczęcia zajęć, szybkim krokiem idziesz na salę, czasami możesz zareagować nagłym zmęczeniem – bezpośrednio myśląc o grupie. Innym razem źródło pozytywnego albo trudnego odczucia jest trudniejsze do zidentyfikowania. Twoje emocje mogą być znakiem Twojego własnego nastroju lub sygnałem procesu grupy. Refleksja czasem przychodzi łatwiej, kiedy sesja jest zakończona. Możesz się nauczyć jakie są Twoje własne reakcje na specyficzne procesy w grupie. Ważna jest również obserwacja grupy w kolejnych sesjach/warsztatach. Obserwacja, refleksja, widzenie Twoich własnych zmian nastroju, zmian w fizycznych odczuciach i energii, pomoże zrozumieć proces grupy. To ważne zadanie może nie być łatwe na początku, ale z czasem i doświadczeniem stanie się coraz bardziej osiągalne.
- 3) Jednym z użytecznych narzędzi w rozumieniu procesu grupy jest tzw. runda otwarcia, w której prosisz uczestników, aby podzielili się doświadczeniami o nich samych, w zakresie, w którym chcą. Treść pytania powinna być dopasowana do przedmiotu warsztatu.

Podajemy przykłady początku:

„Jak się masz? Jakie są Twoje myśli i odczucia w temacie przyjscia na warsztat dzisiaj?”

„Gdzie jest Twoja uwaga?”

„Jaki był Twój nastrój podczas dzisiejszego poranka?”

„Co wydarzyło się w drodze na warsztat?”

Możemy zadać symboliczne pytanie: „Jaką pogodą/ kolorem/zwierzęciem jesteś teraz?”

Możesz zacząć i zakończyć warsztat rundą. Możesz również zaprosić uczestników do podzielenia się ich trudnościami, sukcesami, refleksjami w temacie pracy, szczególnie jeśli czujesz ukryte napięcie w grupie.





„Jakie macie trudności w pracy? Jakie potrzeby? Może jakieś „trudne- do- wyrażenia” potrzeby? Jeśli stworzysz bezpieczne warunki dla ludzi do mówienia, będą współpracować, a Tobie będzie łatwiej zrozumieć proces grupy.

- 4) Przygotowując warsztat – przede wszystkim przygotuj scenariusz. Rozważ różnorodność grupy. Zbadaj potrzeby grupy. Włóż wysiłek w znalezienie osób reprezentujących grupę odbiorców Twojego warsztatu – porozmawiaj z nimi. Bądź ciekawy ludzi. To jest, w jaki sposób możesz się łączyć. Stwórz ćwiczenia i wybierz tematykę adekwatną dla nich. Jeśli zaczynasz pracę z grupami, to będzie najłatwiejsza droga wycucia grupy. Głównym źródłem napięcia w grupie jest często sam prowadzący. Zadanie lidera/facilitatora jest trudne, łatwo jest popełnić błędy, np. być za szybkim dla grupy, za wolnym, dawać za mało lub za dużo uwagi pewnym uczestnikom. To niemożliwe, żeby całkowicie uniknąć popełnienia błędów. Bycie świadomym Twoich własnych błędów, tego jak mogą one wpływać na grupę i skorygowanie ich – ma ogromne znaczenie w rozumieniu procesu grupowego oraz tworzeniu połączenia z grupą.

