Title: A Heart Talk

Exercise Code: SLINTEGRA001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  2. Professional Ethics  3. Personal Integrity | Small group  Large group | 60 min |

# Purpose:

Εργαλείο επικοινωνίας για την ανάδυση και την απελευθέρωση όλων των μη εκπεφρασμένων συναισθημάτων. Ενίσχυση των δεξιοτήτων ακρόασης, μεγαλύτερη αίσθηση της επαφής και της σύνδεσης, εποικοδομητική έκφραση συναισθημάτων, βελτιωμένες δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων, ικανότητες αποδέσμευσης της δυσαρέσκειας, ανάπτυξη αμοιβαίου σεβασμού και κατανόησης

# Description:

Σχηματίστε έναν κύκλο (ή καθίστε γύρω από το τραπέζι) και να εισαγάγει τη βασική συμφωνία ότι:

* μόνο το άτομο που κρατά την καρδιά μιλάει
* κανείς δεν ασκεί κριτική σε ό, τι έχει πει κάποιος άλλος
* θα μιλήσετε για το πώς αισθάνεστε
* οι πληροφορίες είναι εμπιστευτικές
* δεν εγκαταλείπετε τη συζήτηση μέχρι να δηλωθεί ότι έχει ολοκληρωθεί

Μια συζήτηση από καρδιάς ολοκληρώνεται όταν όλοι πουν κάτι. Ζητήστε από την ομάδα να συμφωνήσει με τις παρούσες κατευθυντήριες γραμμές. Μόνο με αυτόν τον τρόπο η συζήτηση δεν θα ναυαγήσει και δε θα απωλέσει την αξία της. Είναι καλό να γράψετε τη συμφωνία στο χαρτί ή τον πίνακα. Διατρέξτε τον κύκλο τουλάχιστον μία φορά, ώστε όλοι κάθε συμμετέχων να έχει μιλήσει. (Συνεχίστε έως ότου ολοκληρωθεί ο χρόνος κανείς δεν έχει τίποτα περισσότερο να πει).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε αντικείμενο και να το περνάτε γύρω-γύρω. Η μέθοδος υπενθυμίζει σε όλους ότι αυτό που ακούν προέρχεται από την καρδιά του άλλου ατόμου. Ολοκληρώστε τη συνεδρία με την ανατροφοδότηση (χρησιμοποιώντας τους κανόνες).

# Material:

Βελούδινες καρδιές

# Methods:

Εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Εξηγήστε ότι έχει αξία η χρήση μιας δομής για την επικοινωνία που εγγυάται ένα βαθύτερο επίπεδο ακρόασης.

# Source/Literature:

Από τον Cliff Durfee (αποσπάσμα από): Canfield, Jack. 2007. The Success Principles. HarperCollins Publishers, New York

# Handouts: /