



## NOF εγχειρίδιο No one Forgotten Πρακτική Hope Art 01

### Τίτλος: "SHARING COUPLES" (ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ)

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να αναβαθμίσει την ικανότητά μας να μπούμε στο ευάλωτο κομμάτι μας. Το μοίρασμα περιλαμβάνει πνευματικό άνοιγμα και χρειάζεται εμπιστοσύνη και θάρρος. Ο ακροατής χρειάζεται μεγάλο σεβασμό και ιερότητα όταν ο σύντροφος τολμά να ανοιχτεί και να μοιραστεί προσωπικές εμπειρίες. Πρέπει επίσης να έχει πραγματικό ενδιαφέρον. Αυτή η άσκηση έχει πολλά επίπεδα που δημιουργούν διαφορετικά αποτελέσματα οικειότητας και σύνδεσης (με διαφορετικές ερωτήσεις).

**Βήμα 1:** Σχηματίστε ζευγάρια. Οι συνεργάτες κάθονται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο εκπαιδευτής τους προσδιορίζει ως Α και Β. Ο εκπαιδευτής ζητά από τον Α να απαντήσει στην ακόλουθη ερώτηση:

1. «Πες στο συνάδελφο σου κάτι που πάντα ήθελες να κάνεις στη ζωή σου και δεν το έχεις κάνει ακόμα.
2. «Πες του γιατί δεν το έχεις κάνει ακόμα και πώς νιώθεις για αυτό τώρα».

Κάθε άτομο μιλάει για 5 λεπτά.

**Βήμα 2:** Ο εκπαιδευτής ζητά από τον Β να απαντήσει στην ίδια ερώτηση. Κάθε ζευγάρι μοιράζεται την εμπειρία με όλη την ομάδα.

**Βήμα 3:** Για να αυξήσουμε τη δυσκολία της άσκησης, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε άλλες προτροπές όπως:

1. «Πες στο συνάδελφο σου μια δύσκολη στιγμή στη ζωή σου»
2. «Πες στο συνάδελφο σου κάτι που έκανες στο παρελθόν για το οποίο μετανιώνεις».

**Απαιτούμενα υλικά:** 2 καρτέκλες/μαξιλάρια ή ένα μέρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να καθίσουν ο ένας απέναντι από τον άλλο.

**Διαδικασία αναστοχασμού:** 20 λεπτά

**Σημαντικό:** Ο ακροατής δε διακόπτει, δε γίνεται συζήτηση, αλλά μοιράζεται. Το μόνο πράγμα που επιτρέπεται να κάνει ο ακροατής είναι να αλληλεπιδράσει με τη γλώσσα του σώματος και του προσώπου του. Χωρίς λόγια.