



NOF εγχειρίδιο No one Forgotten Πρακτική Hope Art 04

Τίτλος: "GENEROSITY CIRCLE" (ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ)

Διάρκεια: 60 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να αυξήσουμε τα επίπεδα γενναιοδωρίας μας, δημιουργώντας παράλληλα μια βαθύτερη σύνδεση με τα μέλη της ομάδας. Αυτή η άσκηση εξασκεί την ευκολία με την οποία μπαίνουμε στην περιοχή μέσα μας όπου θα νιώθουμε «αρκετοί» και από αυτό το εσωτερικό μέρος να μπορούμε να αναγνωρίσουμε κάποιον άλλο.
(*)

Βήμα 1: Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο. Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα 5 πράγματα στα οποία πιστεύουν ότι είναι πολύ καλοί.

- «Μοιραστείτε 5 πράγματα με τους συναδέλφους σας, που πιστεύετε ότι είστε πολύ καλοί». Μπορεί να είναι πέντε αρετές που έχετε, ή δυνάμεις (δυνατά σημεία), ή πέντε ταλέντα. Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε χαρακτηριστικά εσωτερικών και εξωτερικών χαρακτηριστικών, για παράδειγμα, έχω ένα όμορφο χαμόγελο, είμαι ευαίσθητος/συμπαθητικός/έξυπνος/αποφασισμένος/ισχυρή θέληση κ.λπ.
- Σε περίπτωση που ένας συμμετέχων δυσκολεύεται να βρει 5 δυνατά στοιχεία για τον εαυτό του, ο εκπαιδευτής του ζητά να σταθεί/ή να καθίσει στο κέντρο του κύκλου.

Βήμα 2: Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας καλούνται να «αναγνωρίσουν» αυτόν που βρίσκεται στο κέντρο χρησιμοποιώντας την ικανότητα «αναγνώρισης».

Βήμα 3: Το άτομο στο κέντρο εκφράζει πώς ένιωσε με το να τον «αναγνωρίσουν» (ή να τον «δουν») οι άλλοι. Αυτό το άτομο θα μπορούσε επίσης να επιβεβαιώσει ποια από τα δυνατά σημεία που αναφέρθηκαν είναι πραγματικά.

Διαδικασία αναστοχασμού: 20 λεπτά

Σημαντικό: (*)"Με την αναγνώριση" ορίζουμε τη δεξιότητα ζωής που μας οδηγεί να βλέπουμε το όμορφο, το καλό και το αληθινό στον άλλο. Όμορφο στο σώμα. Καλό για την ψυχή. Αληθινό στο πνεύμα (Βούλγαρη, Αγγελική-Αριάδνη, Η Τέχνη της Σύνδεσης, iWrite 2022, σελ.49)

- Κλειδί για τη δραστηριότητα είναι να αφήσετε τον εαυτό σας να εκφράσει γενναιόδωρα χωρίς κριτική τα θετικά πράγματα που βλέπετε σε κάποιον άλλο.
- Αυτή η άσκηση δεν απαιτεί προηγούμενη γνωριμία με το άτομο, αλλά βαθιά θέαση του άλλου πέρα από εξωτερικές εικόνες.