

Outil NOF (No one Forgotten) Pratique Hope Art 04

Titre : "CERCLE DE GÉNÉROSITÉ" (GÉNÉROSITÉ)

Durée : 60 minutes

L'objectif de l'activité est d'augmenter nos niveaux de générosité, tout en créant une connexion plus profonde avec les membres de l'équipe. Cet exercice met en pratique la facilité avec laquelle nous entrons dans la région en nous où nous nous sentirons « suffisants » et de cet endroit intérieur pouvoir reconnaître quelqu'un d'autre. (*)

Étape 1: Les participants forment un cercle. Le formateur demande aux participants de partager avec le reste de l'équipe 5 aspects de vous dont ils pensent être très bons.

- « Partagez 5 aspects de vous avec vos collègues, vous croyez que vous êtes très bon ». Cela pourrait être cinq vertus qu'ils ont, ou des forces (points forts), ou cinq talents. Essayez d'inclure des caractéristiques internes et externes, par exemple j'ai un beau sourire, je suis sensible/empathique/intelligent/déterminé/volontaire etc.
- Dans le cas où un participant a du mal à trouver 5 éléments forts sur lui-même, le formateur lui demande de se tenir debout ou de s'asseoir au centre du cercle.

Étape 2: Le reste des membres du groupe est invité à « reconnaître » (acknowledge) celui au centre en utilisant la capacité de « reconnaissance ».

Étape 3: La personne au centre exprime comment elle s'est sentie en étant reconnue (ou vue) par les autres. Cette personne doit également confirmer lesquels des points forts mentionnés sont réellement vrais.

Procédure de réflexion: 20 minutes

Remarque importante: (*)"Par reconnaître", nous définissons la compétence de vie qui nous amène à voir le beau, le bon et le vrai chez l'autre. Beau pour le corps. Bon pour l'âme. Vrai pour l'esprit (Voulgari, Angeliki-Ariadni, L'Art de la Connexion, iWrite 2022, p.49)

- La clé de l'activité est de s'exprimer librement et généreusement sans critiquer les choses positives que l'on voit chez quelqu'un d'autre.



Co-funded by
the European Union



NOONEFORGOTTEN.EU

- Cet exercice ne nécessite pas de connaissance préalable de la personne, mais une observation profonde de l'autre au-delà des images externes.

The "Art of Connection" as a methodology for artists with and without disabilities © 2024 by Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>