L'ALBERO O IL FIORE DELLA COLLABORAZIONE

LIVELLO: INDIVIDUO - COMUNITA'. GESTIONE DEI CONFLITTI, COMUNICAZIONE.

Il fiore o albero della collaborazione è un metodo per l'ascolto attento e preciso. La persona impara a prendere consapevolezza dell'origine del proprio modo di comunicare: da dove proviene? Dai fatti? Da pensieri e credenze? Dai propri bisogni? È una richiesta o una pretesa che stiamo lanciando, o porgendo, nella relazione? Questa informazione aiuta a capire una parte delle dinamiche che creano tensioni e conflitti in cui le persone e i gruppi spesso restano intrappolati.

Camminare e condividere con il gruppo i percorsi delle proprie tensioni facilita una comprensione più compassionevole di conflitti, isolamento e malintesi.

La CNV (Comunicazione Non Violenta) fornisce una struttura di lavoro chiara, che ogni partecipante può accogliere per lo sviluppo del proprio percorso di comunicazione.

Finalità e Obbiettivi

E' un approccio ai conflitti interpersonali e di gruppo che ha origine in una comunicazione onesta e compassionevole. (CNV). Capire l'esperienza di altre persone in momenti di tensione e conflitto e onorare le diversità.
Migliorare l'integrazione delle diverse fasi della CNV, per migliorare le capacità comunicative.

Durata

Circa 1,5 - 2 ore, a seconda della quantità di partecipanti e di quali temi vuole esplorare il gruppo.

Preparazione dei Materiali

Carte su cui sono scritte in diversi colori e a grandi lettere le fasi della CNV:

Fase 1: OSSERVA
Fase 2: PENSA
Fase 3: SENTI
Fase 4: RICONOSCI IL BISOGNO
Fase 5: CHIEDI -> Strategia

Mettetele sul pavimento mantenendo le fasi, creando o un fiore i cui petali hanno diversi livelli (5 o più) o due linee che rappresentano il tronco di un albero (vedi foto).

Campanelli o strumenti simili per creare suoni.

Target di riferimento

Gruppi e formatori

Numero di Partecipanti

Minimo 6 – massimo 20.

CLIPS COMMUNITY LEARNING INCUBATOR

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

clips.gen-europe.org

We invite you to use our work and share it with others and credit us while doing so. You cannot change it in any way or use it commercially.

Durata	Attività
15´	INTRODUZIONE
60´	SVILUPPO DELL'ESERCIZIO
20´	GIRO DI CHIUSURA

L'ALBERO o FIORE DELLA COLLABORAZIONE

ISTRUZIONE 1: SVILUPPO

Una volta che il facilitatore invita a iniziare l'esercizio, una persona viene al centro e inizia a "camminare" fra i petali (fiore) o il tronco (albero). I partecipanti entrano nell'albero o nel fiore uno per volta, o due per volta.

In cerchio e in silenzio, il gruppo sta attento a ciò che accade al centro. Quando altre persone vogliono andare al centro chiedono al facilitatore, che potrebbe dire loro di aspettare un momento o accogliere la loro richiesta.

Quando c'è più di un partecipante, ognuno parla di ciò che osserva, pensa, sente o riconosce come bisogno, facendo attenzione agli altri partecipanti che si trovano al centro e lasciando loro spazio.

INTRODUZIONE

CORNICE- 15 MINUTI

Presentazione della facilitazione e delle persone.
La facilitazione inserisce il problema di comunicazione nella cornice Clips, come parte del livello di Comunità e Individuale.

Il facilitatore fa una breve presentazione dei passi della CNV, portando esempi concreti; inquadra la situazione su cui stiamo lavorando: tensione, problema, conflitto; descrive come sarà il processo, quanto sarà lungo, definisce il ruolo della facilitazione durante l'esercizio.

ISTRUZIONE 2: IL PROCESSO

Il facilitatore inquadra la situazione presente nel modo più oggettivo possibile. In un conflitto, ogni parola in eccesso può alimentare tensione e reazioni.

È importante descrivere chiaramente le fasi della CNV:
Fase 1: OSSERVA: Questo è ciò che la persona vede o sente, è il livello dei fatti.
Fase 2: PENSA: ciò che penso, ciò che credo, giudicando e incolpando.
Fase 3: SENTI: i sentimenti che sono stati attivati dai fatti, o dalla interpretazione della situazione.
Fase 4: BISOGNO: quali bisogni ci sono dietro ai sentimenti?
Fase 5: CHIEDI: quali richieste posso fare perché la situazione migliori, perché venga chiarita o non si ripeta: questo può essere specificato nel processo come passo finale.

CLIPS
COMMUNITY LEARNING INCUBATOR

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

clips.gen-europe.org

We invite you to use our work and share it with others and credit us while doing so. You cannot change it in any way or use it commercially.

L'ALBERO o FIORE DELLA COLLABORAZIONE

INSTRUZIONE 3: PARTECIPANTI

Ogni partecipante condivide la sua esperienza seguendo le fasi della comunicazione non violenta: quando osservo..., io penso o credo... e sento... e ho bisogno di...
Può succedere che due partecipanti vogliano dialogare o discutere l'uno con l'altro, e reagiscano a ciò che dice l'uno o l'altro. In questo caso, il facilitatore chiede di andare molto lentamente: rallenta il modo in cui i partecipanti si stanno esprimendo; chiede ai partecipanti di andare piano. Il facilitatore accompagna i partecipanti camminando prima vicino a uno e poi vicino all'altro, aiutandoli ad affinare il messaggio che vogliono dare e a identificare da quale fase lo stanno comunicando. In questa situazione non sono ammessi altri partecipanti; nel momento in cui la facilitazione offre un sostegno per l'espressione di richieste reciproche è necessaria la riformulazione.
Non è necessario raggiungere un accordo in questo spazio, a volte succede ed è benvenuto, ma non è l'obbiettivo delle dinamiche.

CONSIGLIO PER I PARTECIPANTI:
I partecipanti che decidono di andare al centro iniziano con la fase uno, parlando di quello che hanno osservato, muovendosi tra le diverse fasi cercando di capire dove si trovano, accettando le proposte del facilitatore quando suona la campanella e li invita a passare a un'altra fase. E condividono la loro esperienza nella situazione di tensione o conflitto, identificando i diversi aspetti, approfondendo internamente mentre condividono con il resto del gruppo.
Una persona inizia, altri possono unirsi finché ci sono righe libere, diverse persone possono partecipare contemporaneamente (dipende dal facilitatore); a turno, ognuno comunica da dove si trova, rispettando la voce di chiunque stia parlando.

CONSIGLIO PER I FACILITATORI:
La persona che facilita accompagna (fisicamente) chi esce verso il centro, facendo attenzione a come la persona sta comunicando. Se il facilitatore si accorge che uno dei partecipanti parla da uno spazio diverso suona la campanella e lo accompagna nello spazio corrispondente.
Esempio: "Sento che questa situazione è inaccettabile" dallo spazio del "sentire", il facilitatore suona la campanella e va allo spazio del "pensare", inaccettabile è un giudizio, non un sentimento. Così ogni volta (individuando ciò che non è bilanciato) essere capaci di andare e tornare attraverso i diversi spazi tutte le volte che è necessario.

ISTRUZIONE 4: GIRO DI CHIUSURA - 20 MINUTI

Il processo si conclude quando non c'è più nessuno che vuole andare al centro, anche tenendo conto del tempo assegnato precedentemente.
Si apre lo spazio per condividere come è stata vissuta l'esperienza, facendo in modo che le persone che non hanno partecipato al fiore, o albero, possano condividere le loro esperienze.

CONSIGLIO PER I FACILITATORI:
Molta attenzione, soprattutto nel giro di chiusura, al rischio di rientrare nel contenuto del conflitto: succede spesso che le persone che non vanno al centro (ma non solo) riportino il conflitto al centro quando non c'è più tempo. Riformulate rapidamente e inquadrate il processo che è stato vissuto apprezzandolo.
Il giro di chiusura serve per la condivisione dell'esperienza, non per tornare agli elementi di conflitto. Se avete questo molto chiaro nella mente, potete intervenire sulla situazione.

CONSIGLIO: COME SCEGLIERE ALBERO O FIORE

Se la situazione nel conflitto è molto polarizzata scegliete l'albero, così che entrambe le posizioni possano essere ascoltate. Le polarità potrebbero emergere dall'inizio, o due voci dalla stessa posizione potrebbero attraversare l'albero all'inizio. Lasciate che tutto fluisca con fiducia nel processo.
Se il conflitto presente ha diverse parti o voci (più di due) scegliete il fiore. Questo vi permetterà di ascoltare la diversità presente nel gruppo. Se la situazione di conflitto è molto attiva limitate il numero di partecipanti che possono camminare attraverso i petali del fiore, a seconda della vostra esperienza come facilitatore, per essere in grado di accompagnare le varie persone coinvolte.

Questo metodo è stato sviluppato da alcuni team che lavorano con
la Comunicazione Non Violenta di Marshall B. Rosenberg,
anche dal campo della Gestalt e del Process Work

CLIPS
COMMUNITY LEARNING INCUBATOR

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

clips.gen-europe.org

We invite you to use our work and share it with others and credit us while doing so. You cannot change it in any way or use it commercially.