

Exercițiu "DIADĂ empatică"

Timp alocat: 35-40 minute maxim.

- *5 minute explicație exercițiu,*
- *Apoi 1+5+2+2+2 min = 12 min X 2 persoane = 24 minute,*
- *Și încă 5-10 minute concluzii final.*

Grupul se distribuie în perechi și în fiecare diadă formată se stabilește cine va vorbi primul și cine ascultă. Nu e necesar să ai un subiect în prealabil pregătit.

Se recomandă să se urmeze următorul protocol:

- Primul minut e de tăcere pentru a-ți scana corpul, de a respira profund, de a liniști furtuna gânduri din minte (atât cât e posibil).
- Apoi "ascultătorul" pune clar întrebarea "*Ce e important pentru tine acum?*", iar apoi ascultă în tăcere (dar activ) timp de 5 minute.
- Dacă în această perioadă "povestitorul" pare a fi blocat undeva sau că a sărit de la subiect, revin-o cu aceeași întrebare dar poate cu accentul pus pe alt cuvânt: "*Ce e important pentru tine acum?*". Altceva nu va fi spus de către "ascultător pe perioada celor 5 minute. Dacă nu spune nimic, nu e nici o problemă.
- La expirarea celor cinci minute, timp de 2 minute "ascultătorul" spune ce a auzit, ca un sumar / parafrizare.
- "Povestitorul" mai are apoi alte 2 minute pentru a adăuga sau clarifica cu privire la subiectul important pentru el.
- La final, timp 2 minute are loc o scurtă discuție între cele două persoane pentru a împărtăși experiența comună avută.

Aceași secvență de timp se repetă apoi, începând cu 1 minut de liniște, făcând însă schimb de roluri: "ascultătorul" devine acum "povestitor" și viceversa.

La revenirea în grupul mare, se pot lua câteva impresii despre exercițiul avut, nefiind necesare detalii de conținut, ci doar de proces.