

Grundinstruktioner för Samtalscirkel

För dig som inte är så van att bjuda in till cirklar eller det var ett tag sedan du gjorde det

Att tänka på:

Skapa en välkomnande plats där ni kan sitta ostörda i en cirkel.

Ställ något fint i mitten, blommor, symboler eller ljus om ni är inne.

Välkomna - Inled gärna med en stilla stund

Checklista att ha med dig:

Berätta hur cirkeln fungerar och vad ni kan tänka på:

- Vi turas om med att lyssna till varandra
- Vi Lyssnar med närvaro och är helt tysta
- Vi lyssnar med positivt intresse
- När du talar, tala från hjärtat
- Tala om det som känns viktigt för dig nu (eller temat)
- Det vi säger stannar i cirkeln, vi tar inte heller upp det efteråt

Har ni möjlighet kan ni gärna ha två rundor. Tex en kort inledningsrunda som kan handla om var de befinner sig nu i livet och en längre med fokus på temat. Du (ev assistent) tar tiden, helst med en klocka/mobil med ett mjukt ljud.

Avsluta med att tacka varandra.

Samt det ju alltid trevligt med fika som avslutning, tex medhavd om ni är utomhus...

Guidelines för feedback

Vill du inkludera feedback så behöver det finnas tid till det, minst 5 min till varje person samt gärna direkt efter att varje person har pratat. Berätta lite om det innan och hur det går till samt att var och en är fri att inte välja feedback. Är det många nya kan det vara bättre att inte inkludera feedback denna gång då det kräver lite insikt för att det ska bli bra

Förmedla till cirkeln det som är viktigt att tänka på.

- Ge kort feedback så alla hinner säga något
- Ge feedback med varsamhet, kärlek och respekt
- Ge endast råd om den som talat ber om det, samt som förslag - inga pekpinar
- Den som tar emot är tyst och svarar inte utan tar in det som känns rätt
- Men får säga tack och avsluta feedbackstund med ev lite korta insikter om tid finns.
- VIKTIGT - Håll fokuset på den du ger feedback till och prata inte om dej

Är ni få och har mycket tid kan ni vara mer flexibla