

Synodálna metóda facilitácie skupiny

Bezpečný priestor, tri kolá zdieľania a umenie pomenovať to, čo sa rodí medzi nami

JA

TY

MY

pokojne - prehľadne - bez tlaku

Táto metóda pomáha viesť skupinu pokojne, prehľadne a bez tlaku. Je vhodná pre formálne, pedagogické, duchovné aj komunitné stretnutia. Jej cieľom nie je diskusia ani presvedčanie, ale počúvanie, rezonancia a pomenovanie spoločného zrna.

Čo je synodálna metóda

Synodálna metóda je spôsob vedenia skupiny, v ktorom má každý hlas svoje miesto. Stojí na počúvaní, tiche, hovorení z vlastnej skúsenosti a rešpekte. Nehľadá víťaza, ale to, čo sa medzi nami ukazuje ako podstatné.

Základný rámec stretnutia

Na začiatku je dôležité vytvoriť bezpečný priestor. Facilitátor jasne povie pravidlá, uvedie skupinu do ticha a vysvetlí tri kolá. Skupina by mala mať ideálne 5 až 8 ľudí. Jeden blok môže trvať približne 60 až 75 minút.

Pravidlá skupiny

- Hovoríme v prvej osobe.
- Neprerušujeme sa.
- Nehodnotíme sa.
- Nedávame rady, ak o ne nie je požiadané.
- Rešpektujeme čas.
- Rešpektujeme ticho.
- Zachovávame dôvernosť.

Úloha facilitátora

Facilitátor drží rámec, čas a bezpečie. Nevedie obsah, ale proces. Pomáha skupine zostať pri téme, pri pravidlách a pri počúvaní. Na konci pomáha pomenovať spoločné zrno.

Význam ticha

Ticho pomáha skupine spomaliť, sústrediť sa a neprejsť hneď do reakcie. Zaraďuje sa na začiatku, medzi kolami aj pred záverom. Ticho nie je prázdne miesto, ale súčasť procesu.

Tri kolá zdieľania

Prvé kolo

3 minúty**Čo vo mne rezonuje tu a teraz**

Každý hovorí z vlastnej skúsenosti. Ostatní len počúvajú.

Druhé kolo

2 minúty**Čo som počul**

Každý pomenuje, čo v ňom zostalo z hlasov druhých. Bez komentára a bez polemiky.

Tretie kolo

1 minúta**Čo máme spoločné**

Každý sa pokúsi pomenovať spoločnú niť, potrebu alebo zrno, ktoré sa ukázalo.

Praktické pokyny pre facilitátora

- Na začiatku povedz rámec stručne a jasne.
- Drž čas pokojne, ale dôsledne.
- Keď sa objaví hodnotenie alebo rada, vráť skupinu k pravidlám.
- Keď niekto odbočuje, jemne ho vráť k téme.
- Na konci krátko pomenuj, čo sa v skupine opakovalo.

Užitočné formulácie*"Začíname chvíľou ticha."**"Hovoríme z vlastnej skúsenosti."**"Teraz len počúvame, nereagujeme."**"Skúsme pomenovať, čo sme naozaj počuli."**"Čo sa medzi nami ukazuje ako spoločné?"**"Vráťme sa, prosím, k pravidlu nehodnotenia."***Najčastejšie chyby**

- Príliš dlhý úvod.
- Slabé držanie času.
- Hodnotenie výpovedí.
- Rýchla snaha uzavrieť tému.
- Málo ticha.
- Zámena rezonancie za diskusiu.
- Vstupovanie facilitátora do obsahu namiesto procesu.

Skrátený obsah manuálu

- Čo je synodálna metóda
- Základný rámec stretnutia
- Pravidlá skupiny
- Úloha facilitátora
- Tri kolá zdieľania
- Význam ticha
- Praktické pokyny
- Užitočné formulácie
- Najčastejšie chyby