

# Empatia wobec innych

AMIGOS DE  
EUROPA



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**BEMA20**

# Ćwiczenie: Wioska

Ćwiczenie to reprezentuje głęboką zmianę w kierunku świadomości holistycznej, w której najważniejsze są balans i współpraca wszystkich elementów systemu w celu poprawienia samopoczucia.

Osiągnięcie tego stanu jest ułatwione dzięki fuzji ciała i umysłu, wspierając wrodzoną świadomość.



The slide features a light blue background with abstract, colorful shapes in the corners. In the top-left, there is a pink hand-like shape and a yellow circle. In the top-right, there are yellow and blue shapes. In the bottom-left, there are grey, yellow, and pink shapes. In the bottom-right, there are grey, pink, blue, and yellow shapes.

# Ćwiczenie: Wioska

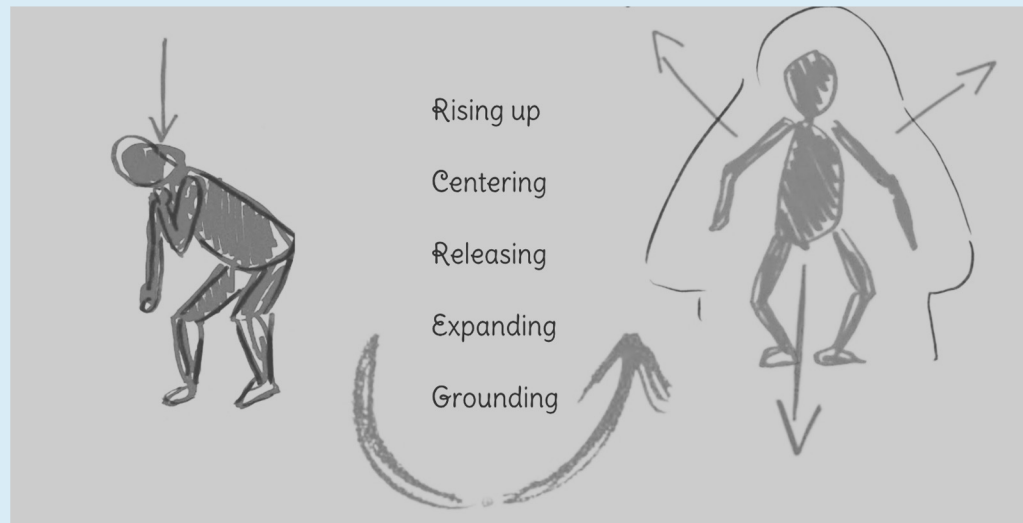
*„W ramach ćwiczenia „Wioska” uczestnicy przechodzą od indywidualnej świadomości ciała do zbiorowego poczucia przynależności, pobudzając kreatywność i wspierając wzajemny szacunek.”*

# Ćwiczenie: „Utknięcie”

W ćwiczeniu tym, ważne jest zauważenie skłonności poszczególnych osób i grup osób do podążania w kierunku bardziej swobodnej, zdrowszej i bardziej kreatywnej sytuacji; do głębszego wczuwania się w obecną rzeczywistość, zamiast próbowania "naprawiania" sytuacji, sposobu myślenia lub układu odniesienia, który stworzył sytuację, w której „utknęliśmy”. Zamiast tego wczuwamy się głęboko w sytuację, zawieszając nasz nawyk rozwiązywania problemów.

# Ćwiczenie: Utknięcie

- Nie utknąłeś. Utknąłeś.
- Jest to część procesu twórczego.
- Nie utknęliśmy sami.
- To nie jest trwałe. Ma tendencję do przemieszczania się.
- Wgląd w to, co nie jest dostępne dla umysłu.
- Język ma ograniczenia.



# Utknięcie – Społeczny Teatr Presencingu

## Instrukcje

- Wybierz rzeczywisty konflikt (nie musisz się nim dzielić).
- Nie myśl. Pozwól swojemu ciału nadać mu kształt.
- Uczyń widocznym to, co niewidoczne. Rzeźba 1.
- Bądź tam. Sprawdź, jak się czujesz. Zauważ swoje ciało. Bądź naprawdę świadomy.
- Jeśli jakieś słowo lub wyrażenie chce się pojawić, pozwól mu na to.
- Utknięcie nie jest trwałe, ma tendencję do przemieszczania się. Pozwól swojemu ciału przejść do następnego kształtu, rzeźby 2.
- Zwróć uwagę na podróż między rzeźbą 1 i 2.
- W rzeźbie 2. Bądź tam. Zauważ. Sprawdź, czy jest tam słowo lub fraza.

# Utknięcie – Społeczny Teatr Presencingu

- Pokaż drugiej osobie całą podróż. (Rzeźba 1, 2 i słowa/zwroty)
- Pozostałe 2 osoby są świadkami, z troską i empatią.
- Świadkowie dzielą się tym, co czuli, wyczuwali lub widzieli. Żadnych rad.
- Osoba pokazująca utknięcie może podzielić się tym, co ją poruszyło.
- Następnie powtórz to dwa razy z pozostałymi 2 osobami.
- Na koniec poświęć kilka minut na dialog.

# Ćwiczenie: Konwersacja Darów

*Jakie dary i atuty wnosimy do przedsięwzięć, projektów, miejsc pracy? Zamiast skupiać się lub walczyć z naszymi brakami i słabościami, które najprawdopodobniej nie znikną, należy skupić się na darach, które wnosimy i wykorzystać je. Zamiast podkreślać wady czy kłopoty ludzi i pracy, rozmowa polega na poszukiwaniu tego, co przynosi największe osiągnięcia oraz sukcesy w organizacjach i wspólnej pracy. Niech to ćwiczenie będzie konfrontacją ludzi z ich właściwym „rdzeniem,” który ma potencjał, aby zmienić ich życie na dobre.*



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Materiał został przygotowany w ramach projektu Growth&Art przez ekspertów międzynarodowego partnerstwa:

AMIGOS DE  
EUROPA



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**BEMA20**