

پیش از نشست:

۱- جدول زیر را برای نشست خود تکمیل نمایید.

«زمان کل برنامه» در جدول برای نشست هایی است که برای بیش از یک جلسه طراحی شده اند.

تعداد شرکت کنندگان	زمان هر جلسه	زمان کل برنامه	محل برگزاری	آنلاین/حضوری
۴ نفر	۲ ساعت		کافه هترا	حضوری

۲- جدول روند نشست را تکمیل کنید.

ستون اول به عنوان نمونه تکمیل شده. سطرهای جدول را بسته به تعداد فعالیت های نشست خود اضافه یا کم کنید.

عنوان فعالیت	مدت زمان فعالیت	شرح مختصر فعالیت	نحوه ارائه
قرآن و خوشامدگویی	۱۰ دقیقه	سوره کوثر و ترجمه آن خوانده شود.	توسط تسهیلگر
سردی را گرمی کردن	۱۰ دقیقه	سلام و احوال پرسی از کار و بار	
متصل شدن به احساسات	۵ دقیقه	ارائه کارت های خرسی و انتخاب ۳ تا ۵ کارت که احساس غالب آن روز بوده	
اینجا چه می کنیم؟	۲۵ دقیقه	بیان مسئله و نیت تشکیل این نشست و شنیدن نظرات با خواندن کتاب خرگوش داد و پخش قسمتی از سریال این ما هستیم که راجع به رفتارهای کودکی و توقعات آنها از هم بود	

ارتباط مجدد با احساسات ۵ دقیقه مجدد بررسی کارت خرسی ها و انتخاب احساس فعلی

جمع بندی نشست و تجربه الان ۱۰ دقیقه پرسیدن نظر برای ادامه داشتن این جلسات یا خیر و چگونه بودنش و نوشتن اینکه با چه تجربه ای داریم میریم؟

نشست های غیر آموزشی:

چگونگی افزایش همکاری و پویایی بین همکاران
شنیدن احساسات و درخواست ها از نیروهای تشکلم
چگونگی حل مسئله بین مامان و بابا
شنیدن و همدلی با خواهران و گذشته آنها

ایجاد فرصت برای شنیدن و فهمیدن نیازها و احساسات و مشکلات

آموزشی:

کارگاه برنامه ریزی به روش بولت ژورنال برای نوجوانان