

رویکردهای مدرسه سیمرغ

از مجموعه پیشرفته مهارت های تسهیلگری



تمرین جلسه دوم دوره رویکرد

۱- با بازاندیشی درموضوع «ذهن آگاهی و شفقت به خود» روایتی را از تجربه زیسته خود در این موضوع بنویسید و برای هم گروهی هایتان به اشتراک بگذارید.

۲- موضوع «هدیه» را در نظر بگیرید. از افراد خانواده و نزدیکانتان دعوت کنید روایت هایی از رابطه شان با این کلمه نقل کنند. (ابتدا پرسش بازاندیشانه ای که دعوت کننده به روایتگری باشد را طراحی کنید).

حالا با پرسیدن سوالات بازاندیشانه به روایت آن ها در راستای نیتی که دارید جهت دهید. یادتان باشد در این مسیر مشفق باشید. هم با خودتان هم با دیگران. به احساسات و فکریایی که ظهور می کند هوشیار باشید و برای تجربه هر کدام آغوش باز کنید.

۳- لیستی از روش های مراقبت از خود که دم دست باشد تهیه کنید. خلاق باشید و به راه های تازه برای خودمراقبتی باز و گشوده باشید.