

<b>TECNICA DI FACILITAZIONE</b>	<b>Sentito, Visto, Rispettato (SVR)</b>
<b>SCOPO PRINCIPALE / OBIETTIVO</b>	#analisi dei problemi #strutture liberatrici #apertura intragruppo #teambuilding #fiducia
<b>FASE</b>	#fare conoscenza
<b>ABILITÀ / CONTENUTO</b>	#empatia #comunicazione #introspezione #ascolto attivo #apprezzamento #valutazione
<b>PERIODO DI TEMPO IN MINUTI</b>	#<60
<b>DIMENSIONE DEL GRUPPO IN PERSONE</b>	#1-5 #6-15 #16-30 #>30
<b>LIVELLO DI FACILITAZIONE</b>	Esperto
<b>ZONA DI COMFORT</b>	Sicuro

## Introduzione

L'obiettivo principale è quello di praticare l'ascolto più profondo e l'empatia con i colleghi / membri del team. Si può favorire la capacità empatica dei partecipanti a "camminare nei panni" degli altri. Molte situazioni non hanno risposte immediate o risoluzioni chiare. Riconoscere queste situazioni e rispondere con empatia può migliorare il "clima culturale" e costruire la fiducia tra i membri del gruppo. HSR aiuta gli individui ad imparare a rispondere in modi che non promettono o controllano eccessivamente. Aiuta i membri di un gruppo a notare i modelli indesiderati e a lavorare insieme per passare a interazioni più produttive. I partecipanti sperimentano la pratica di una maggiore compassione e i benefici che ne derivano.

**PERCHE'** dovremmo usare questo strumento:

- Rivelare quanto sia comune per le persone sperimentare di non essere ascoltate, viste o rispettate
- Rivelare quanto sia comune per le persone comportarsi in un modo che fa sentire le altre persone che non sono ascoltate, viste o rispettate
- Migliorare l'ascolto, la sintonia e l'empatia tra i membri del gruppo
- Notate quanto può essere realizzato semplicemente ascoltando
- Fare più affidamento l'uno sull'altro quando si affrontano situazioni confuse o nuove
- Offrire catarsi e guarigione dopo le tensioni nelle relazioni
- Aiutare i manager a discernere quando ascoltare è più efficace che cercare di risolvere un problema

**QUANDO** potremmo usare questo strumento:

- Per incontri regolari per migliorare la qualità dell'ascolto e la sintonizzazione con l'altro

- Per i periodi di transizione quando le domande sul futuro sono senza risposta (per esempio, integrazione post-fusione, interruzioni di mercato, sconvolgimenti sociali) e l'ascolto empatico è ciò che serve
- Quando individui o gruppi hanno subito una perdita e hanno bisogno di un forum per condividere il loro dolore o la loro disperazione
- Migliorare le relazioni di reporting uno a uno a monte e a valle di un'organizzazione

## Strumenti necessari (what you need)

- Scegliere uno strumento di videoconferenza adeguato: Utilizzare uno strumento di videoconferenza in cui è possibile assegnare la coppia di partecipanti in stanze di breakout (ad esempio Zoom).

## Passaggi

1. Strutturazione dell'invito
  - Quando si fa il briefing dell'esercizio e si assegnano le coppie a lavorare insieme, tenere tutti i partecipanti nella sala principale della videoconferenza e spiegare le migliori pratiche
  - Dopo che questa fase è stata completata, attivate le stanze di pausa in modo che ogni coppia possa lavorare sull'essere un narratore e un ascoltatore.
  - Dopo che la prima coppia di breakout è stata completata, riunisci tutti, spiega il prossimo passo e separali in sessioni di breakout di quattro persone.
  - Dopo che i breakout group sono stati completati e i partecipanti sono tornati nella sala principale, fate un debriefing dell'esercizio.
  - Invitate i partecipanti a raccontare una storia a un partner su un momento in cui hanno sentito di non essere stati ascoltati, visti o rispettati.
  - Chiedete agli ascoltatori di evitare qualsiasi interruzione se non fare domande come "Cos'altro?" o "Cos'è successo dopo?".
2. Come viene distribuita la partecipazione
  - Ognuno ha la stessa quantità di tempo, a turno, per partecipare ad ogni ruolo, come narratore e ascoltatore
3. Come vengono configurati i gruppi
  - A coppie per la narrazione
  - Poi i quartetti per riflettere su ciò che è successo
4. Fasi e allocazione del tempo
  - Introdurre lo scopo di HSR: praticare l'ascolto senza cercare di fissare nulla o dare giudizi. - 3 min.
  - Uno alla volta, ogni persona ha 7 minuti per condividere una storia sul NON essere ascoltato, visto o rispettato. - 15 min.
  - I partner condividono tra loro le esperienze di ascolto e di racconto: "Come ti sei sentito a raccontare la mia storia; come ti sei sentito ad ascoltare la tua storia?" - 5 min.

- In un quartetto, i partecipanti condividono le riflessioni usando 1-2-4, chiedendo: "Quali modelli sono rivelati nelle storie? Quale importanza assegnate allo schema?". - 5 min.
- Come gruppo, i partecipanti riflettono sulle domande: "Come potrebbe essere usato l'HSR per affrontare le sfide rivelate dai modelli? Quali altre strutture liberatorie potrebbero essere utilizzate?". - 5 min.

## Suggerimenti e trucchi

Possibili modi per sostenere i partecipanti:

- Dite: "Il vostro partner potrebbe essere pronto prima di voi. La prima storia che ti viene in mente è spesso la migliore".
- Rendilo sicuro dicendo: "Potresti non voler scegliere la storia più dolorosa che ti viene in mente".
- Rendilo sicuro dicendo: "Proteggi attentamente la privacy del narratore. Chiedi quali parti, se ce ne sono, puoi condividere con altri".
- Suggestisci: "Quando sei l'ascoltatore, nota quando ti formi un giudizio (su ciò che è giusto o sbagliato) o quando ti viene un'idea su come puoi aiutare, poi lascia perdere".

Se vi sentite coraggiosi, sostituite la parola "rispettato" con "amato" (cioè, la forma agape dell'amore: cercare il massimo bene negli altri senza motivi di guadagno personale).

## Fonte

<http://www.liberatingstructures.com>