

TÉCNICA DE FACILITAÇÃO	Ouvido, Visto, Respeitado (HSR)
PROPÓSITO / FOCO CENTRAL	#análise de questões #estruturas libertadoras #abertura #construção da equipa #confiança
FASE	#apresentação
COMPETÊNCIA / CONTEÚDO	#empatia #comunicação #introspecção #escutar ativamente #apreciação #avaliação
PERÍODO DE TEMPO EM MINUTOS	#<60
TAMANHO DO GRUPO EM PESSOAS	#1-5 #6-15 #16-30 #>30
NÍVEL DE FACILITAÇÃO	Experiente
ZONA DE CONFORTO	Seguro

Introdução

O objetivo principal é praticar a forma de ouvir de maneira mais profunda e mais empática com os colegas / membros da equipa. Pode fomentar a capacidade empática dos participantes para "colocar-se no lugar" dos outros. Muitas situações não têm respostas imediatas ou resoluções claras. Reconhecer essas situações e responder com empatia pode melhorar o "ambiente cultural" e desenvolver a confiança entre os membros do grupo. Este exercício ajuda os participantes a aprender a responder de formas que não comprometam em demasia ou impliquem um controle excessivo. Ajuda os membros de um grupo a perceber os padrões indesejados e a trabalhar em conjunto na mudança para interações mais produtivas. Os participantes experimentam a prática de mais compaixão e os benefícios que ela gera.

Por que devemos usar esta ferramenta:

- Revelar como é comum que as pessoas não sejam ouvidas, vistas ou respeitadas
- Revelar como é comum as pessoas se comportem de uma forma que faça as outras pessoas sentirem que não estão a ser ouvidas, vistas ou respeitadas
- Melhorar a capacidade de ouvir e empatia entre os membros do grupo
- Observar o quanto pode ser alcançado por simplesmente ouvir
- Confiar mais nos outros quando se enfrentam situações confusas ou novas.
- Oferecer catarse após tensões nos relacionamentos
- Ajudar os gestores a discernir quando ouvir é mais eficaz do que tentar resolver um problema

QUANDO podemos usar esta ferramenta:

- Para reuniões regulares para melhorar a qualidade de ouvir e sintonizar uns com os outros
- Para períodos de transição em que as questões sobre o futuro estão sem resposta (por exemplo, integração pós-fusão, perturbações do mercado, convulsões sociais) e a escuta empática é o que é necessário
- Quando indivíduos ou grupos sofreram uma perda e precisam de um fórum para partilhar a sua dor ou desespero
- Para melhorar as relações de relato um-a-um, para cima e para baixo numa organização

Ferramentas necessárias (o que precisa)

- Escolha uma ferramenta de videoconferência adequada: Use uma ferramenta de videoconferência onde pode designar o par de participantes em salas de pausa (por exemplo, Zoom).

Passos

1. Convite Estruturante

- Ao informar o exercício e designar os pares para trabalharem juntos, mantenha todos os participantes na sala principal de videoconferência e explique as melhores práticas.
- Após esta etapa estar concluída, ligue as salas de descanso para que cada par possa trabalhar para ser um contador de histórias e um ouvinte.
- Após a conclusão dos primeiros rompimentos dos pares, reúna todos, explique o próximo passo e separe os dois em sessões de rompimento com quatro pessoas.
- Após a conclusão dos grupos de pausa e o retorno dos participantes à sala principal, faça o *debriefing* do exercício.
- Convide os participantes a contar uma história a um parceiro sobre um momento em que sentiram que não eram ouvidos, vistos ou respeitados.
- Peça aos ouvintes para evitarem qualquer interrupção além de fazer perguntas como "O que mais?" ou "O que aconteceu depois?".

2. Como se distribui a participação

- Todos têm o mesmo tempo para participar, um de cada vez, em cada papel, como contador de histórias e ouvinte.

3. Como os grupos são configurados

- Em pares para a narração da história
- Depois, em quatro para refletir sobre o que aconteceu.

4. Passos e Alocação de Tempo

- Introduzir o propósito da RSE: praticar a escuta sem tentar consertar nada ou fazer julgamentos. - 3 minutos.
- Um de cada vez, cada pessoa tem 7 minutos para partilhar uma história sobre NÃO ser ouvida, vista ou respeitada. - 15 minutos.
- Os parceiros partilham uns com os outros as experiências de ouvir e contar histórias: "Qual foi a sensação de contar a minha história; qual foi a sensação de ouvir a sua história?" - 5 minutos.
- Num grupo de quatro, os participantes partilham reflexões usando 1-2-4, perguntando: "Que padrões são revelados nas histórias? Que importância atribui a esse padrão?" - 5 minutos.
- Como um grupo inteiro, os participantes refletem sobre as questões: "Como a RSS poderia ser usada para enfrentar os desafios revelados pelos padrões? Que outras estruturas libertadoras poderiam ser usadas?" - 5 minutos.

Truques e Dicas

Possíveis formas de apoiar os participantes:

- Diz: "O teu parceiro pode estar pronto antes de ti. A primeira história que vem à cabeça é muitas vezes a melhor".
- Torne-o seguro, dizendo: "Talvez não queira escolher a história mais dolorosa que lhe vier à cabeça."
- Torne-o seguro dizendo: "Proteja cuidadosamente a privacidade do contador de histórias". Pergunte que partes, se houver, pode partilhar com os outros".
- Sugira: "Quando é o ouvinte, note quando forma um julgamento (sobre o que é certo ou errado) ou quando tem uma ideia de como pode ajudar, então deixe ir".

Se está se sentindo corajoso, substitua a palavra "respeitado" por "amado" (ou seja, a forma ágape do amor - procurando o bem mais alto nos outros sem motivo de ganho pessoal).

Fonte

<http://www.liberatingstructures.com>



Co-funded by the
 Erasmus+ Programme
 of the European Union

FAVILLE: 2019-1-SK01-KA204-060711

Declaração de exoneração de responsabilidade: Os pontos de vista e opiniões expressos nesta publicação são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os pontos de vista da Comissão Europeia. Desenvolvido pela parceria FAVILLE. Todos os métodos e ferramentas © seus respectivos proprietários.