

GRUPY DZIELENIA

5 FILARÓW ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU DUCHOWEGO “Filar I - Budowanie relacji, wspólnoty”

Główne pytanie:

Co oznacza dla mnie budować relacje, należeć do grupy?

Jak widzę swój rozwój w tym obszarze? Co mogę zrobić, aby moje relacje były życiodajne?

W ciągu kilku najbliższych tygodni, temat I Filaru będzie obszarem, któremu poświęcimy uwagę i refleksję. Będziemy rozmawiać w Grupie Dzielenia o swoim widzeniu tego obszaru i swoim rozwoju w nim. Chodzi o to, by obserwować siebie i decydować o kierunkach, w których chcę iść w danym obszarze.

Proponujemy Wam poniższe materiały i pytania pomocnicze. Nie wyczerpują one oczywiście tematu budowania relacji, nie są też jego kompleksowym ujęciem. To raczej coś na dobry początek, coś co pomoże Wam zorientować się w różnych wymiarach tego tematu.

Na budowanie relacji można patrzeć z 2 perspektyw:

1. **Szeroka, ogólna perspektywa** - przyglądanie się sobie w bardzo różnych relacjach, które buduję w swoim życiu.
2. **Węższa perspektywa** - przyglądanie się relacjom w grupie, które są pewnego rodzaju małym laboratorium relacji, odzwierciedleniem sposobu w jakim buduję relacje.

4 OSIE MOICH RELACJI

- I. **ja w relacji do siebie**
- II. **ja w relacjach z innymi**
- III. **ja w naszej grupie**
- IV. **ja w naszej grupie podczas różnych doświadczeń: tworzenia się grupy, wspólnej pracy, kryzysu**

—

- I. **Praca ze sobą i relacjami w stronę większej autentyczności, szczerości, w stronę widzenia własnych potrzeb i ich realizacji.**

Poznawanie siebie wraz z upływem czasu. Ciekawość siebie i pasja przebywania z sobą. Poznanie, którego konsekwencją jest większa świadomość siebie i akceptacja miejsc, które naznaczone są doświadczeniem braku miłości.

II. Poznanie siebie w relacji z drugim człowiekiem.

- a. drugi, jako zwierciadło mnie - dzięki relacjom z innymi mogę poznać siebie lepiej, ujawniają się moje talenty i ograniczenia;
- b. drugi człowiek, jako bliźni któremu mogę służyć;
- c. drugi człowiek, który uczy mnie stawiania granic.

III. Codzienne budowanie grupy:

- aktywne uczestnictwo, obecność na spotkaniach
- postawa podczas spotkań, przestrzeganie zasad dzielenia
- wspólny czat, wymiana inspiracji
- współtowarzyszenie
- zaangażowanie, poznawanie innych uczestników, wspieranie

IV. Coś więcej, bez czego relacje się nie udadzą

- inicjatywa, partnerstwo, dzielenie się zadaniami
- rozmowy integracyjne, podsumowujące, rozwiązywanie konfliktów, dbanie o regularne podsumowania - Grupowe Sortowniki Myśli