

TIPS
TO HELP YOU
SOAR



Работа с практиками ИСТОРИЙ

Работа с историями в группах по три человека

Истории - это мощный инструмент создания поля взаимодействия как между людьми, так и между их личным опытом, мудростью и заданной темой. Я часто специально использую метод "Сторителлинг - работа в тройках", чтобы разбудить в людях те качества, которые в них уже есть благодаря полученному жизненному опыту. Это также один из способов работы с аспектами слушания, присутствия и "сбора урожая" одновременно.

В последнее время в своей работе, когда особое внимание уделяется созданию контейнера и способности демократичного (партиципативного) лидерства, а также совместному созданию мудрого действия, основной темой становится мужество и необходимость поддерживать друг друга в его проявлении. Речь идет не о мужестве какого-то героя из фильмов, а часто о простых проявлениях мужества, которые мы должны каждый день совершать, чтобы проложить дорогу к чему-то новому.

Люди рассказывают о защите себя и других. О способности сказать "нет" и иметь в виду именно "нет". О вере в себя настолько, чтобы сделать первый шаг вперед или пойти за мечтой. О создании связей, сказав "прости меня", о совершении необычного поступка. И конечно о трудностях и травмах, которые также приходят вместе с большими переменами в жизни, и о более широком взгляде на изменения, как на новые возможности.

Другая основная тема - как мы помогаем себе (и друг другу) видеть свои таланты и практиковать их. Разговор о талантах играет очень важную роль. Помимо роли и ответственности каждый из нас несет в себе еще ряд уникальных талантов. Среди нас есть те, кому достаточно просто улыбнуться, чтобы люди рядом почувствовали расположение. Есть такие, кто замечает пробелы и плавно их заполняет. Есть люди, рядом с которыми тебе становится хорошо. Другие создают красоту, где бы они не находились, а кто-то ловко помогает другим раскрыть свои таланты и начать блистать.

Такие таланты не найти в резюме, но они уникальны - как отпечатки пальцев или сущность человека. Иногда в суете и ежедневных проблемах мы можем забыть о том, что делает нас уникальными. Мы так сильно погружаемся в наши роли и ответственность, что наши самые важные человеческие качества начинают теряться. И когда нам напоминают о нашем даре, многие из нас ощущают это как дождь в пустыне.

Сторителлинг - простой способ пробудить нашу осязаемую память (можно даже сказать, память на клеточном уровне), хранящую сведения о том, что мы уже пережили, и кем мы являемся. И когда рассказчик делится своей историей, она может приобретать совсем иной смысл.

То, как мы слушаем и воспринимаем историю, может открыть ее с новой стороны.

Я помню одного участника тренинга "Искусство создания пространства обсуждений" (Art of Hosting) (<http://www.artofhosting.org>) в Новой Зеландии. Он рассказывал нам об истории, которой он поделился с малой группой. Он рассказал о том, что устроился на работу в одну американскую компанию и переехал с семьей в штат Колорадо, в самый разгар снежной бури. Неделю спустя он согласился с тем, что переезд на другой конец света было опасным делом, как все и говорили. Данное назначение повысило его репутацию, но он вернулся домой, после того, как выполнил работу. Затем он остановился на мгновение. Когда он произносил это, в его глазах были слезы: "Я думал, это была история моего личного мужества, но моя команда помогла мне увидеть, что это также была история мужества и моей жены. Прошло уже 15 лет, но сегодня я приду домой и расскажу ей, что именно я для себя открыл. Это изменило абсолютно все."



Вверху: Примеры вопросов для работы втроем.
Внизу: Мэри Элис рассказывает о роли свидетеля.

Читайте далее советы по организации сторителлинга в тройках...



ENTER THE STORY DOJO
[HTTP://WWW.GETSOARING.COM](http://www.getsoaring.com)

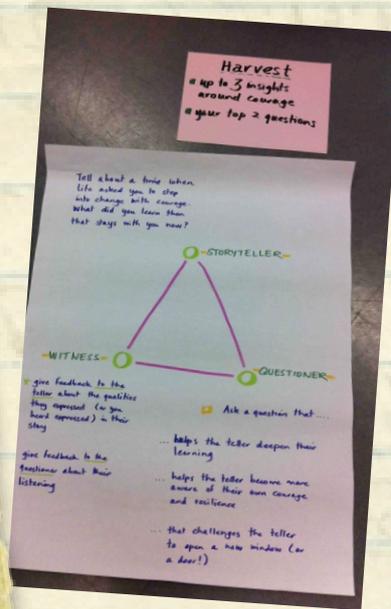
Роли

Три роли участников процесса: Рассказчик: отвечает на вопрос. «Сборщик урожая»: задает вопрос и инициирует рассказ. Уделяет основное внимание содержанию истории. Свидетель: инициирует или поддерживает рассказ, сохраняя визуальный контакт с рассказчиком. Уделяет основное внимание рассказчику. Что самое главное он сможет потом рассказать об этом человеке?

Например, если задать вопрос «Расскажите об эпизоде, когда обстоятельство жизни заставило вас смело сделать шаг вперед и стать лидером. Что вы узнали тогда о своих качествах смелости и лидерства, и как это работает сейчас?», то «сборщик урожая» мог бы прислушаться к следующим моментам:

- Что помогает нам стать лидером? Что помогает нам стать смелым?
- Какой тип лидерства описан в этой истории?
- У свидетеля могут спросить следующее:
 - Что является уникальным «брендом» или мужеством рассказчика? ИЛИ
 - К какой категории лидеров он принадлежит?

Полезно все это отражать графически.



ЗАДАЙТЕ ВОПРОС
КАКОВА ЦЕЛЬ?
ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ
ВЫЯСНИТЬ ВМЕСТЕ?

ОБОЗНАЧЬТЕ
НАМЕРЕНИЕ И ФОКУС
ЧЕТКОЕ ПОНИМАНИЕ РОЛЕЙ
ЖЕЛАНИЕ ОТДАТЬСЯ СЛУШАНИЮ
ПОЛНОСТЬЮ

НАЙДИТЕ
ЗАХВАТЫВАЮЩИЙ ВОПРОС
РАЗНООБРАЗИЕ УЧАСТИЯ

Работа с историей в группах по три человека

Чтобы это упражнение было максимально эффективным и способствовало развитию связей, важно правильно организовать участников. Прочная структура дает людям ощущение надежной поддержки и позволяет им раскрыться. В то же время в группе из трех человек, по сравнению с большими группами, создается более интимная, располагающая к общению обстановка.

В данном примере мы рассмотрим упражнение продолжительностью 1 час. В рамках данного упражнения каждый из участников будет выполнять каждую из ролей по очереди. У каждого рассказчика будет 15 минут времени (10 минут на сам рассказ и 5 минут на обратную связь других участников) и плюс 15 минут в конце сессии, чтобы вся тройка могла обсудить, какую информацию они представят большой группе.

Вопрос

Сначала четко сформулируйте вопрос. На что вы хотите направить внимание, или что вы хотите пробудить в людях? Чаще всего я использую одобрительную формулировку вопроса, потому что чаще всего я хочу поддержать людей и пробудить в них их собственную внутреннюю мудрость и опыт.

Вот примеры вопросов, которыми я пользуюсь в последнее время:

- у Расскажите об эпизоде из вашей жизни, когда вы набрались мужества и рискнули или обсуждали сложный и важный для вас вопрос. Что вы тогда вынесли из этого опыта, и потом это осталось с вами навсегда?
- у Расскажите об эпизоде, когда обстоятельства жизни заставили вас смело сделать шаг вперед и стать лидером. Что вы узнали тогда о своих качествах смелости и лидерства, и как это работает сейчас?
- у Расскажите об эпизоде из вашей жизни, когда вы открыли свои таланты благодаря тому, что были частью сообщества. Смогли ли вы дальше развить эти таланты, и что, в результате, вы узнали о сообществе?
- у Расскажите об эпизоде из вашей жизни, когда вы узнали что-то очень важное о вас самих, что помогло вам сделать шаг навстречу изменениям. Как вы продолжаете практиковать это сегодня?

О слушании

Слушание может создать историю или разрушить ее. Я часто говорю, что ребенок, который любит бабушку и дедушку, это идеальная ролевая модель. Вы же знаете это выражение лица, полное изумления и удовольствия? Не обязательно выглядеть так снаружи, но лучше выглядеть так изнутри! Чтобы выявить чьи-то способности, нужно слушать с благоговением и изумлением.

Возвращение

В течение последних 15 минут работы в тройке, участники могут обсудить тот результат, который они донесут до основной группы, и смогут завершить упражнение. Каждая группа может вынести 2-3 идеи относительно обсуждаемого вопроса. Это означает, что у них есть возможность увидеть вопрос более глубоко через услышанные истории.

Обсуждение в общей группе дает каждому участнику возможность поделиться тем, что он узнал нового о том качестве или качествах, которые исследовала группа, и это приводит к более глубокому обсуждению.