

PRAVIDLA KRUHU

1. Co se v kruhu uděje a řekne, to tam zůstane - udržet tajemství, příběhy - nebýt bulvár - jako lékařské tajemství - DŮVĚRA, OTEVŘENÉ SRDCE
2. mluvící předmět (zmínit tradici) - maximální pozornost, mluví jedna, ostatní naslouchají, jsem pozorovatelem
3. zůstat otevřená, i když někdo bude sdílet něco, čemu nerozumím nebo mě bude srát, pozorovat to, ale nehodnotit ani sebe ani jí -
4. vyjadřovat gesty sounáležitost nebo porozumění
5. pravidlo synchronicity - nikdy není náhoda, že se sešly právě takové ženy - podobná témata - jsem dobře, v pořádku
6. když přijde **emoce**, nechat proběhnout (i další ženu) a dát jí důvěru a sílu, že to zvládne, držet společný prostor, že může
7. neradíme si, přijímáme, když potřebujeme, tak si o radu či zkušenost ostatních řekneme
8. můžu - zeptat se, když něco budu chtít udělat (ale většinou je to jen naše potřeba)
9. kdy začít mluvit - pravidlo popcorn - když mi nejvíc buší srdce (anebo, když na mě přijde řada)
10. hlídat si svoje bezpečí - říct stop nebo nechci mluvit, nechci dělat - vnímat svoje potřeby
11. všichni si tykáme - kdyby to někomu vadilo, dá vědět
12. vypnout telefony, ale já nebo asistentka budeme na tel. sledovat čas, pouštět hudbu atd.

ON-LINE (k výše uvedenému)

13. všichni jsou muted
14. nikdo z účastnic nenahrává, pokud nahráváme my, bude to skryté na sítích a dostanou se k tomu jen ony
15. maximální pozornost - nemám fb, nečtu e-maily
16. když chci mluvit, dát emoticon zvednuté ruky (nebo jakýkoli jiný) a pak dám zase ruku dolů
17. můžete psát a vyjadřovat podporu nebo sounáležitost do chatu, dávat emotikon
18. pokud se necítíte na sdílení osobně, můžete do chatu
19. být na kameře ideálně, ale můžete zůstat i bez, je to okay
20. když mluvím, je to trochu divný a nikdo neodpovídá
21. určit, jak dlouho sdílí nebo nechat volnost a hlídat
22. zůstat ideálně až do konce - když se budou chtít odpojit, napsat do chatu
23. jak zapnout/vypnout kameru

LOWER HAND

HUMOR

Co napsat do e-mailu - udělat si risk management:

Příklad

Link na ZOOM, den a čas

Otázka, jestli něco mají

Technicky ZOOM - stáhnout, muted, do konce - viz pravidla

Ať přijdou včas - ty taky