

Vòng tròn Nói Với Nhau

Thời điểm	Thời lượng	Hoạt động	Sau cánh gà
	60 mins	.oO CHUẨN BỊ Oo.	
		K, T & Kg tổng duyệt	
20:00 - 20:15	10 mins	MỞ ĐẦU	
20:00 - 20:03	3 mins	[Kg] Chào mừng Chào mừng mọi người khi bước vào. Xin đổi tên như tên đã đăng ký. Cảm ơn mọi người đã đến ngày hôm nay. Trong ngày hôm nay chúng ta sẽ dành - 15' để từ từ ngồi xuống với nhau - 65' để chia sẻ & lắng nghe. - 10' cuối để nhìn lại cùng nhau & chia tay.	
20:03-20:08	5 mins	[K] Giới thiệu vòng tròn là gì, 5 cam kết Vòng tròn ... 5 cam kết ...	[K] Chiếu slide
20:08-20:15	5 mins	[K] Kết nối cơ thể & Điều gì quan trọng Ngồi im 1 phút cùng nhau? >>>Trong sự im lặng này, điều gì hiện tại là quan trọng nhất với mình?<<< >>> https://www.menti.com/xawh55w2f5 Hoặc vào menti.com nhập mã 83295778 <<< Điều quan trọng nhất là tâm vòng tròn...?	[Kg] Dán Menti vào chat [Kg] Dán câu hỏi vào chat. [Kg] Chiếu slide hình tròn

20:15 - 21:20	65 mins	VÒNG TRÒN	
20:15 - 21:10	55 mins	[Kg -> M.H.] Đọc thơ x2 lần Câu hỏi: Bạn thấy điều gì trong bài thơ là có liên quan với mình nhất ở hiện tại? Hoặc, có điều gì trong lòng bạn đang rất muốn chia sẻ với vòng tròn ở hiện tại không? [Kg] Mời Nn chia sẻ đầu tiên Mời bất cứ ai muốn chia sẻ đi kế tiếp. Mời mọi người theo thứ tự bảng chữ cái. Nếu chưa có gì đến, hoặc muốn lắng nghe nhiều hơn.	[K] Chiếu slide thơ Đọc thơ: M.H. [K] Dán câu hỏi vào chat N [T] nhắc unmute
21:10 - 21:20	10 mins	[Kg] Chứng kiến Mời mỗi người mình sẽ lần lượt mở micro, và chia sẻ 1 từ khóa, một cụm từ, hay một hình ảnh mà mình nhớ được trong vòng tròn vừa qua.	[T] Dán hướng dẫn vào chat.
21:20 - 21:27	7 mins	[Kg] Thu hoạch Điều gì sẽ theo mọi người ra về sau ngày hôm nay? → Đổi câu hỏi: >>> Một điều mọi người sẽ mang về & một điều sẽ bỏ lại vòng tròn sau hôm nay. <<<	[T] Dán hướng dẫn vào chat. <i>*Tr hỏi “bỏ lại” là gì? Là để lại vòng tròn vì vòng tròn sẽ chăm sóc nó, mình ko phải bận tâm về nó nữa.</i>
21:27 - 21:30	3 mins	[K] Kết thúc Im lặng cùng nhau 1 phút.	<i>*Kết thúc sớm 5 phút. 17 người, có 4 người không chia sẻ.</i>

Vòng tròn Thấu cảm (Thực hành Giao Tiếp Trắc Ẩn)

Thời điểm	Thời lượng	Hoạt động	Sau cánh gà
		.00 CHUẨN BỊ 00.	
14:30 - 14:40	10 mins	MỞ ĐẦU	
	3 mins	[Kg] Chào mừng Chào mừng mọi người đến tham gia VTTC ngày hôm nay, với chủ đề “Nói ‘không’ trong ngôn ngữ hươu cao cổ”. Trong ngày hôm nay chúng ta sẽ dành - 10’ để ổn định chỗ ngồi & giới thiệu bản thân. - 70’ cho phần thực hành, với 2 lần sinh hoạt trong nhóm nhỏ/ cặp. - 10’ cuối để chia sẻ đóng góp, phản hồi nếu có & chia tay nhau.	
	2 mins	[Kg] Giới thiệu Trong VTTC có 3 chủ đích chính: - Thực hành hiện diện, lắng nghe - Hiện diện & lắng nghe người khác - Hiện diện & lắng nghe mình - Bảo mật	
	5 mins	[Kg] Ổn định chỗ ngồi Co duỗi ngón chân. Xoay lưng. Kéo tay. Kg không biết mọi người có cảm thấy sự giằng co không, nhưng nói ‘không’ với Kg là một sự giằng co. Mời mọi người mở máy ghi hình. Câu hỏi: Tên, và nhu cầu nào dẫn mình đến đây hôm nay?	[K] Dán câu hỏi vào chat.
14:40 - 15:50	70 mins	VÒNG TRÒN THẤU CẢM	

14:40 - 14:55	15 mins	[Kg] Tự thấu cảm Câu hỏi: >>>Nhớ lại 1 kỷ niệm khi mình đồng ý làm điều gì đó mặc dù mình muốn nói “không”. Mình có cảm giác, cảm xúc gì?<<<	[K] Dán câu hỏi vào chat.
14:55 - 15:10	11 mins	[Kg] 1st Breakout - Lắng nghe sâu Mời bạn chia sẻ câu chuyện của mình. Lúc đó mình cảm thấy gì? Nhu cầu nào của mình sẽ được đáp ứng khi nói không? Nhu cầu nào sẽ không được đáp ứng? Mỗi người có 5 phút để chia sẻ và được người kia lắng nghe trong im lặng. Sau 5 phút, sẽ có thông báo để đổi bên.	[K] Dán hướng dẫn vào chat. [K] Mở breakout room đã tạo sẵn, 2 người/phòng = 10 phút+ 60s đóng phòng
15:10 -15:25	10 mins	[Kg] Thấu cảm cho người khác & Đưa ra lời đề nghị	
15:25 -15:40	11 mins	[Kg] 2nd Breakout - Lắng nghe chủ động Mời bạn thực hành nói không.	
15:40 - 15:50	10 mins	[Kg & K] Q&R	
15:50 - 16:00	10 mins	VÒNG TRÒN THẤU CẢM	
	10 mins	[Kg] Kết thúc Câu hỏi: >>>Điều gì sẽ còn đọng lại trong bạn sau buổi hôm nay?<<<	Dán câu hỏi vào chat.
		[Kg] Góp ý	https://forms.gle/mbphoVmob5jnmYyw9
		[Kg] Cảm ơn & chia tay	