



PRAVIDLA PRO ÚČASTNÍKY

Sdílejte s respektem

Každý máme svůj příběh. Naslouchejme, nesudme, nereagujme radou, pokud o ni druhý nepožádá.

Co se řekne ve skupině, zůstává ve skupině

Diskrétnost je základ. Tady budujeme důvěru. 

Každý má své tempo

Nejste povinen/na mluvit. Mlčení je taky součástí procesu. Ticho respektujeme. Vaše přítomnost je přínos – i když „jen“ posloucháte.

Bez tlaku, bez hodnocení

Neříkáme si, co by kdo „měl“. Dáváme prostor pro vlastní uvědomění a růst, ne posudky. Většinou je vhodnou reakcí odpovědět otázkou, kterou si dotyčný sám nahlas zodpoví.

Budte autentický/á

Nemusíte být „v pohodě“. Klidně přijďte s tím, jak se doopravdy máte. A také to nahlas sdílejte, pokud máte náladu.

Postarejte se o sebe

Potřebujete pauzu? Nádech, výdech, čaj, klidně odejděte a vraťte se, až budete chtít.

Všichni jsme na cestě

Není tu nikdo "dál" nebo "pozadu". Každý krok se počítá.

 **Děkujeme**, že jste součástí. 

 Tento dokument si můžete **stáhnout jako PDF** pro vlastní potřebu.

