

## BEM-VINDO/BEM-VINDA!

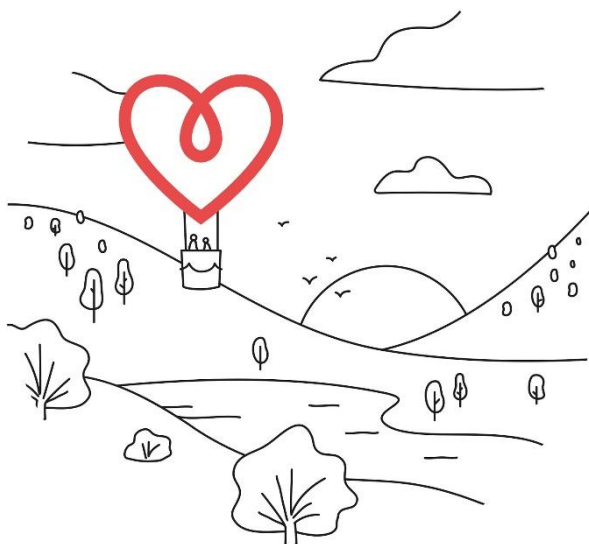
Agradecemos sua abertura, curiosidade e bravura por aceitar nosso convite para participar e/ou anfitriar um Círculo Apreciativo.

*"People are just as wonderful as sunsets if you let them be. When I look at a sunset, I don't find myself saying, "Soften the orange a bit on the right hand corner." I don't try to control a sunset. I watch with awe as it unfolds."*

Carl R. Rogers, *A Way of Being*

**Apreciação:** A capacidade de reconhecer e valorizar as qualidades intrínsecas de alguém ou de algo; maravilhamento; extasiamento; entusiasmo por uma descoberta ou visão de algo antes não visto; gratidão; reconhecimento; uma nova compreensão mais conectada de alguém ou algo/situação.

## CIRCULO APRECIATIVO



Como funciona?

**Duração:** entre 45 e 60 minutos

Este tempo contempla até três perguntas apreciativas para os participantes do círculo compartilharem seus pensamentos e experiências apreciativos

**Nº de Participantes:** mínimo 3 e máximo 16. Esse é um número confortável para que todos possam se escutar e compartilhar.

The Appreciation Project - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

O Círculo Apreciativo é uma reunião on-line para experienciar apreço e gratidão em nossas vidas. Não é uma intervenção terapêutica nem envolve qualquer aconselhamento, prestação de serviços nem orientação médica.

### **Como:** Rodadas

Durante as rodadas, cada um terá sua vez para falar.

O participante que sentir vontade começa. Após seu compartilhamento, a palavra passa para a pessoa do seu lado esquerdo ou direito e assim sucessivamente, em um sentido horário ou anti-horário, conforme o convite feito pelo facilitador do círculo apreciativo. Caso faça o círculo online - monte uma mesa virtual com o nome dos participantes, de forma que todos possam saber quem está a sua esquerda e direita.

Ninguém é obrigado a compartilhar.

Caso o participante tenha o desejo de compartilhar, mas no seu momento de fala, ainda não se sinta pronto, o anfitrião pode passar a vez e voltar nele/nela no final da rodada.

Veja que rodadas não implicam em resposta, diálogo ou debate; quando termino minha contribuição passo a palavra à pessoa seguinte até que todos tenham contribuído. Quando a rodada conclui, uma nova pergunta apreciativa é oferecida pelo anfitrião. Desta forma, ninguém responde ou debate com as contribuições trazidas pelos demais, apenas recebe, acolhe e segue adiante.

### **Exemplos de Perguntas Apreciativas:**

Perguntas apreciativas são aquelas que nos conectam com a capacidade de enxergar algo novo em uma situação, de forma a ressignificar eventos, reconhecer qualidades ou potencialidades escondidas, conectar-se com alguém ou algo a partir de um lugar generoso e amoroso em nós mesmos.

Exemplos de perguntas apreciativas são:

1. O que estou celebrando hoje/esta semana?
2. Que qualidades descobri em mim esse mês, que não sabia que tinha?
3. Conectando-me com uma situação desafiadora que estou enfrentando, onde encontrei apoio e que qualidade reconheço nessa pessoa/algo que me apoia?
4. Quando olho para as conquistas das quais mais me orgulho, posso nomear 3 pessoas sem as quais não teria chegado lá? Que qualidades admiro nelas?
5. Olhe a sua volta no ambiente onde está: o que te toca de mais belo nesse lugar?
6. Repasse o seu dia de ontem e veja se houve algum encontro inusitado: o que você descobriu sobre essa pessoa/relação que ainda não sabia?
7. O que você mais aprecia no bairro onde mora (ou onde cresceu)?
8. Qual é o seu lugar favorito na cidade e por que (que emoções esse lugar desperta em você?)
9. O que você aprendeu essa semana?
10. Ao concluir o círculo: aprecie uma qualidade na pessoa que está a sua esquerda/direita.

E tantas outras! Lembre-se de compartilhar as perguntas apreciativas que você criar no seu círculo conosco, para que possamos colocá-las online disponíveis para outros participantes.

### **O Anfitrião:**

Como anfitrião do Círculo Apreciativo, você é responsável por compartilhar e manter as diretrizes abaixo, ajudando os participantes a se sentirem mais confortáveis e presentes, enquanto alcançam a meta de apreciar a vida e inundar seus corpos com hormônios felizes, como a ocitocina.

**Convite:**

Convidamos todos a deixar de lado nossas belíssimas (e devo dizer, muito afiadas!) habilidades de resolução de problemas e habilidades críticas, ainda que momentaneamente, bem como, nossos pensamentos sobre o que seria “digno” de apreciação e apenas testemunharmos uns aos outros como pores do sol.

**Princípios do Círculo:**

- 1 - Positividade\*: foque no positivo
- 2 - Confidencialidade: o que acontece dentro do círculo, fica no círculo
- 4- Zelo: cuidado consigo, com o outro e com o grupo.
- 5 - Abertura: esteja aberto para o que pode emergir
- 6- Presença: Escute com atenção e fale com intenção
- 8 - Não dê conselhos, nem concorde ou discorde do que foi trazido, apenas acolha com curiosidade e generosidade.

\*Positividade: nesse contexto, a ideia de ser positivo se relaciona com a capacidade de treinarmos nosso olhar perante as situações. A ideia não é deixar de reconhecer os desafios ou dificuldades, mas sim, conseguir reprogramar nossa forma de encarar as situações e treinar nossa habilidade mental e emocional para identificar e se conectar com as coisas que nutrem, que dão prazer, que expandem aquele cenário e, desta forma, conseguir enxergar as oportunidades que se revelam nos momentos de crise.

**Passo a passo:**

- 1 - Forme um círculo, de forma que todos consigam ver os rostos uns dos outros (se estiver online, peça para que os participantes tenham suas câmeras ligadas).
- 2 - O anfitrião abre o círculo: apresenta seu funcionamento e explica suas diretrizes (dica: se quiser preparar o ambiente, escreva algumas diretrizes na parede, ao alcance dos olhos ou caso faça o círculo online, envie-nas com antecedência aos demais participantes).
- 3 - Peça para as pessoas se apresentarem brevemente: Nome e algo sobre si.
- 4 - Relembre os princípios do Círculo Apreciativo (veja acima).
- 5 - Traga a primeira pergunta apreciativa e convide quem tiver vontade para começar (dica: lembre-se que a primeira pergunta é um aquecimento e um convite às pessoas se conectarem, então escolha uma pergunta leve, que traga as pessoas para o momento presente, nesse círculo).
- 6 – A primeira pessoa que estiver pronta para contribuir irá compartilhar um pensamento ou uma experiência apreciativa com base na pergunta oferecida.
- 7 - Os demais participantes praticam apenas a escuta com atenção e não interrompem com perguntas ou observações.
- 8 – Após o primeiro compartilhamento, inicia-se uma rodada (em sentido horário ou anti-horário, conforme o convite do anfitrião) durante a qual cada um dos participantes, um por vez, trará uma contribuição apreciativa que deve ser breve, sincera e específica. Lembre-se, ninguém é obrigado a contribuir.

9 - Recomenda-se que o anfitrião cuide do tempo de compartilhamento: durante um Círculo Apreciativo de 45 a 60 minutos durante o qual há leveza e fluxo, é normal termos até 3 rodadas, ou seja, 3 perguntas, além da breve rodada de apresentação.

10 – Encerramento, com agradecimentos. Verifique se restou alguma dúvida sobre o processo, passe avisos, agende datas dos próximos encontros, etc.

NOTA: Aqui você irá encontrar exemplos de perguntas apreciativas para levar para as rodadas. É bem bonito quando os próprios participantes começam a oferecer perguntas apreciativas, no aqui e agora, que conversem com a energia do grupo naquele dia. Tome nota das perguntas apreciativas que forem surgindo nos seus grupos e compartilhe conosco nos comentários abaixo. Iremos acrescentando as perguntas à lista e ficaremos honrados em compartilhar aquelas criadas pelos anfitriões e anfitriãs que praticam Círculos Apreciativos.

#### **Objetivo:**

Nosso objetivo é focar no lado positivo - recém descoberto - das experiências, mesmo as mais dolorosas e desafiadoras. Toda história e experiência tem múltiplos lados. E eles são todos importantes. Como este é um círculo apreciativo, estamos indo diretamente para o lado apreciativo das coisas.

Aqui abaixo você encontrará diretrizes para o Círculo Apreciativo. Eu escrevi como FAÇA e NÃO FAÇA e espero que você as ache úteis.

### **DIRETRIZES PARA O CÍRCULO APRECIATIVO**

<b>FAÇA</b>	<b>NÃO FAÇA</b>
<b>Foco no Positivo</b>  Concentre-se na qualidade positiva da situação / pessoa / experiência que deseja apreciar. Isso nos permitirá alcançar o estado em que a oxitocina é liberada.	<b>Abstenha-se de ressalvas ou contraposições</b>  Não use expressões como "apesar de", "mas" e "entretanto".  A verdadeira apreciação é uma experiência incondicional e falar de forma negativa ou crítica durante sua contribuição no círculo impedir-lo-á de atingir um estado de maior relaxamento.

<p><b>Atenha-se ao essencial</b></p> <p>Seja sucinto (breve) e específico, vá a essência do que quer contribuir. Desta forma, todos terão a chance de contribuir.</p>	<p><b>Não contextualize</b></p> <p>Não compartilhe a história de fundo ou a experiência completa que o levou a seu insight apreciativo.</p>
<p><b>Pratique a gentileza</b></p> <p>Seja gentil com os outros e também consigo mesmo - lembre-se de que somos todos diferentes e, como seres humanos, buscamos conexão e apreciação. Seja gentil com você mesmo se ouvir coisas que façam você se sentir desconfortável.</p>	<p><b>Desconsidere o julgamento</b></p> <p>Não julgue o que os outros estão dizendo - concordando ou discordando. Todas as experiências são sagradas e valiosas e, uma vez compartilhadas, pertencem ao círculo. Não ofereça conselhos ou soluções para qualquer coisa que tenha sido compartilhada.</p>
<p><b>Fale em 1ª pessoa</b></p> <p>Fale em primeira pessoa “eu” (e não nós, a gente, todo mundo, o brasileiro...), isto é, fale de sua experiência <b>pessoal</b>.</p>	<p><b>Evite generalizações</b></p> <p>Não fale em nome de outras pessoas ou em generalidade - nós - neste círculo. A verdade é que você não sabe qual é a experiência do outro, a não ser que o/a convide a compartilhar.</p>
<p><b>Permita se surpreender</b></p> <p>Venha aberto, curioso e humilde.</p>	<p><b>Cuide desse espaço seguro</b></p> <p>Não compartilhe o que foi trazido para o círculo com pessoas de fora do círculo. Confidencialidade é fundamental.</p>

<p><b>Pratique a presença</b></p> <p>Esteja muito presente para os outros à medida em que eles compartilham pois, a cada experiência a qual você ouve e se conecta, mais ocitocina será liberada. Por exemplo: se você compartilhar um pensamento apreciativo e ouvir outras 11 contribuições, você terá vivenciado 12 experiências apreciativas durante a reunião.</p>	<p><b>Desligue a voz da sua mente</b></p> <p>Não se perca em seus pensamentos ou devaneios enquanto os outros falam e compartilham suas experiências apreciativas. Se você ficar ensimesmado na própria experiência, perderá oportunidades valiosas de sentir a apreciação compartilhada pelos demais.</p>
<p><b>Observe, observe, observe</b></p> <p>Observe o que acontece quando você compartilha seus próprios pensamentos apreciativos e escuta os dos demais. Não julgue se é positivo ou negativo, apenas observe-se.</p>	<p><b>Silêncio também é conversa</b></p> <p>Não participe por obrigação de compartilhar. Seja sincero e mantenha seu silêncio, se isso for a coisa mais linda que você pode oferecer ao círculo agora.</p>

Se você tiver alguma dúvida, basta enviar um email para [integralbarbara@gmail.com](mailto:integralbarbara@gmail.com) e ficaremos muito felizes em aprendermos contigo. Esta é uma experiência nova para muitos de nós e somos todos aprendizes!