



SeSyl Consulting - Helping you grow

Online Önismereti csoport – KERETEK

A csoport működésének keretei:

Ahhoz, hogy a csoport valóban támogató, biztonságos és megtartó legyen, fontos, hogy mindannyian közösen tartsuk magunkat néhány alapelvhez. Ezek a keretek nem korlátoznak, hanem védelmet és irányt adnak a közös munkánknak.



Elfogadás és ítéletmentesség

A csoportban mindenki a saját tempójában halad. Itt nem cél a „jól működés”, nem értékeljük egymást, nem adunk kényszerítő tanácsokat. Minden megosztás, érzés és állapot elfogadott – a csoport lényege a feltétel nélküli jelenlét és figyelem.



Én-üzenetek használata

Arra hívunk, hogy őszintén, önmagadból beszélj – *én-nyelven*, saját megéléseidről. Nem másokat elemzünk, nem adunk tanácsot, hanem megosztjuk, ami bennünk történik. Ez segíti a kapcsolódást, és támogatja az önazonosságot.



Titoktartás

A csoportban elhangzott megosztások bizalmasak. A közös tér megtartásának alapja a kölcsönös tisztelet: amit valaki megoszt, az *ott marad*. Erről *mindannyian egyformán gondoskodunk*.



Felelősségvállalás

Mindenki a saját önismereti útjáért és jelenléteért vállal felelősséget. Nem „megoldjuk egymást”, hanem megtartjuk egymást, miközben mindenki maga dolgozik a saját témáin. A folyamat közös, de az irány belülről jön.



Testtudatosság

A csoportban a test bölcsessége is aktív szerepet kap. A találkozások során finoman vezetett gyakorlatok segítik a testérzékelés, érzetek, mozgásimpulzusok tudatosítását. A test nem válaszokat ad, hanem *kaput nyit önmagadhoz*. A fókusz nem a „jó teljesítményen”, hanem az *őszinte kapcsolódáson* van.



Támogatás és határok

Fontos érték a kapcsolódás és a támogatás – ugyanakkor tiszteletben tartjuk egymás határait. A megosztás mindig önkéntes. Akkor is részese vagy a csoportnak, ha csak figyelsz. Ugyanígy fontos, hogy saját határaidat is megtanuld érzékelni és képviselni.

Ez egy élő, alakuló tér, amit együtt tartunk – jelenléttel, figyelemmel és emberséggel.

A keretek nem korlátok, hanem biztonságot adó alapok. Mindaz, amit behozol – érzések, testérzetek, szavak vagy csend – értékes része a közös útnak.



SeSyl Consulting - Helping you grow

Technikai keretek – a biztonságos online térért

Ez a csoport **Google meet-en keresztül zajlik**, ennek kereteit is közösen tartjuk fenn:

Kamera bekapcsolása

Kérjük, ha csak lehet, **legyen bekapcsolva a kamerád** a találkozók alatt. Ez segíti a kapcsolódást, és megteremti az élő jelenlét érzetét. Ha valamiért mégsem tudod bekapcsolni, kérjük, jelezd előre vagy a találkozó elején.

Csendes, zavartalan tér

Lehetőleg olyan helyről csatlakozz, ahol nem zavar meg senki, és te is biztonságban érzed magad a megosztáshoz. Használj fülhallgatót, ha más is van a közeledben – ez segít védeni a csoport intimitását.

Értesítések kikapcsolása

Kapcsold ki a telefon és számítógép értesítéseit a csoport ideje alatt – ez segíti a mélyebb jelenlétet.

Pontos érkezés

A csoport pontosan kezdődik. Késés esetén is csatlakozhatsz, de kérjük, **ne zavarj meg másokat** (pl. belépéskor halkítsd le a mikrofonod).

Mikrofon használata

Alaphelyzetben tartsd kikapcsolva a mikrofonod, és csak akkor kapcsold be, ha beszélsz – ez technikailag is segíti a zavartalan működést.

A bizalom, a jelenlét és az önazonosság online is megteremthető – ha közösen vigyázunk rá.

Köszönjük, hogy te is része vagy ennek a térnek.
