

Пам'ятка учасникам і учасницям Емпатійного кафе з 18 років

Ласкаво просимо до Емпатійного кафе — простору практики емпатійного слухання, взаємопідтримки та самопізнання, в якому учасники можуть:

- говорити або мовчати, мають свободу зайти-вийти, максимально турбуватися про себе,
- ділитися чимось не більше, ніж комфортно, і сказати “Stop” в будь-який момент,
- бути побаченими й почутими з емпатією,
- при наявності ресурсу слухати інших з емпатією тощо.

Мета Кафе

Взаємопідтримка людей через практику емпатії, розвиток навичок емпатійного слухання.

Як працює Емпатійне кафе

1. Знайомство з форматом і принципами Кафе і емпатійного слухання.
2. Ведучі знайомлять із форматом, нагадують принципи емпатійного слухання.
3. “Замовлення” учасників і учасниць
Кожен і кожна може:
 - сказати, як відчувається,
 - озвучити запит: бути почутим/ою або слухати з емпатією,
 - позначити актуальну тему для обговорення.
4. Практика
Учасники і учасниці працюють у парах, трійках або малих групах для емпатійного обміну.
5. “Збір врожаю”
У спільному колі ділимося:
 - поточним емоційним станом,
 - відгуками, інсайтами, спостереженнями.

Ролі в кафе

- **Ведучі** — зустрічають учасників/учасниць і супроводжують груповий процес, допомагають знайти партнерів/партнерок, підтримують атмосферу рівності, безпеки та ясності. Ведучі можуть зупинити людей, якщо те, що вони говорить виходить за формат простору емпатії (поради без запиту, оцінки, критика, звинувачення, діагнози, тощо)
- **Учасники і учасниці**— практикують власні навички емпатійного слухання, звертаються за емпатійною підтримкою, самі обирають рівень залученості, дбають про себе. Ми також заохочуємо учасників дбати про взаємну безпеку, бути уважними до своїх слів і підтримувати безпечний простір для всіх.

У Кафе немає експертів і експерток, ми всі навчаємося разом.

Що важливо знати?

- Перед початком практики варто домовитись із партнером/партнеркою, як саме вас слухати, - що буде підтримуючим для вас сьогодні і по ходу спілкування, в разі потреби, нагадувати про це
- Запрошуємо за судження бачити почуття і потреби.
- Якщо відчуваєте емоційну перевантаженість, запрошуємо спочатку на індивідуальні зустрічі.

Турбота про спільний простір

- Включена камера бажана, бо створює більше довіри. Якщо це неможливо — дайте знати про свою присутність у чаті або реакцією.
- Будьте готові до того, що коли приходить нова людина, ведучі можуть на короткий час зупинити загальну розмову, щоб включити її в процес.

Якщо ви новачок

- Просто приходьте — усе пояснимо з турботою.
- Тримайте фокус уваги на тому, що може бути підтримуючим для вас.

До зустрічі в колі довіри, турботи й присутності.