Cirkelmetoden

Syfte/Idé

- Inspireras till nya idéer i eller kring gemensamma projekt/visioner
- Utvecklas
  - genom att begrunda
  - genom att utbyta tankar och erfarenheter runt livsfilosofiska frågor
- Få "ventilera sig"/prata av sig
- Ge bättre underlag för beslut
- Besvara en frågeställning
- Lösa ett problem
- Lösa en konflikt

Bakgrund

- Visdomstradition
  - Hos ursprungsbefolkningar
  - Hela livet verkade bestå av cirkulära mönster
  - Lösa problem
  - Dela erfarenheter
  - Dela drömmar
  - Dela Visioner

Egenskaper

- nyttja skillnader i synsätt
- nyttja skillnader i förmågor
- bättre beslut
- stärka sammanhållningen
- nå en hög grad av samverkan
- bättre förstå sig själv och andra
- förbättrad kommunikation
- förbättrat samarbete
- tillåtande atmosfär
  - ingen kritiseras eller blir ifrågasatt
- helande effekt
- undanröjer energikrävande argumentation och diskussion
- "fred kan inte uppnås utan C. ..."?

Regler

- Noga tänka igenom ämnets formulering
- Sitta i en cirkel
- Alla ska se varandra bra
- Hälsa med blicken på alla
- Ge den talande full uppmärksamhet
- Släpp egna tankar - var närvarande
- Anteckna inte
- Använd "talking stick" (ex. fin sten) att symbolisera ordet
- Utse ev. en ledare
- Avge ingen reaktion på det som sägs
- Säg det som kommer till dig i stunden
- Avsluta med "tack"
- Säg "pass" om du är helt klar eller inte kan
- Klart när alla passat eller tidsgräns uppnåtts
- Ev. summering efteråt

Användning

- minst två personer
- i privatlivet
- bland vänner
- i grupper
- i skolan
- på arbetet
- i näringslivet
- i politiken

© 2003-12 Olle Rehnström/Svenska Parkinsonstiftelsen