РЕЗОНАНС: шаблон встречи

Тетрадь участника круга: правила, вход, карточка кейса, мой цикл, отклики и шаги

Участник: _____ Дата встречи: _____

Шаблон: распечатайте, скрепите и возьмите с собой. Страница 1 — правила и вход, страница 2 заполняется дома при подготовке, страницы 3 - 5 — на самой встрече.

Как устроена встреча — 3 часа

Вход в контекст — 15 минут • рабочие циклы — 150 минут поровну на каждого • сбор урожая — 15 минут. Время на один цикл: при пяти участниках — 30 минут, при шести — 25, при семи — 21; расчёт объявляет ведущий в начале встречи.

Кодекс круга

Конфиденциальность. Всё, что произнесено в круге, не выносится за его пределы.

Запрет на советы и поучения. Без «тебе нужно», «ты должен», «я советую» — только свой опыт и свои чувства.

Правило одного микрофона. Говорит один — остальные слушают; телефоны в стороне; во время резонанса записывает только рассказчик.

Жёсткий тайминг. Сигнал таймера — речь останавливается, даже на середине предложения.

Мой вход — полторы минуты

Заполните перед началом встречи. По кругу озвучивается: имя, энергия, судьба шагов, запрос.

Моя энергия сейчас: _____ из 10

Судьба трёх шагов с прошлой встречи — одной фразой, без оправданий и разборов:

1. _____ — обведите: сделал · частично · нет
2. _____ — обведите: сделал · частично · нет
3. _____ — обведите: сделал · частично · нет

На первой встрече цикла шагов ещё нет — вместо них одна фраза о вашей цели на цикл.

Мой запрос на сегодня — о чём:

РЕЗОНАНС: шаблон встречи

Тетрадь участника круга: правила, вход, карточка кейса, мой цикл, отклики и шаги

Когда я рассказчик: карточка кейса

Заполняется дома, при подготовке к встрече. На встрече вы излагаете её за 5 минут — по пунктам, сверху вниз.

А — Актуальная ситуация. Что происходит? Только факты, одно-три предложения. Без предыстории на час.

Б — Был мой шаг. Что я сделал? Действия, а не намерения: что вы уже предприняли.

В — Возникла реакция. Что сделал другой человек, рынок, среда? Чем реальность ответила на ваш шаг.

Г — Где возник тупик. В чём главная сложность сейчас? Одной фразой: «разрываюсь между … и …», «не понимаю, как …», «упёрся в …».

Д — Душевный отклик. Что я чувствую в этой точке? Одним-двумя словами: страх, злость, растерянность, азарт, вина, усталость…

Мой запрос к группе — «От группы мне нужно…» — обведите одно:

услышать похожий опыт · получить новые идеи · увидеть свои слепые пятна

Самопроверка: факты без часовой предыстории; тупик назван одной фразой; чувство — словом; запрос выбран один.

Черновик

РЕЗОНАНС: шаблон встречи

Тетрадь участника круга: правила, вход, карточка кейса, мой цикл, отклики и шаги

Мой рабочий цикл на встрече

Раунд вопросов. Круг задаёт по одному уточняющему вопросу. Отвечаю коротко, по фактам.

Раунд резонанса — я молчу и записываю. Записывайте всё, что слышите, даже то, с чем не согласны: спорить не с чем, это чужой опыт — переосмыслите после встречи. Если важно, помечайте, чьи это слова.

Что я слышу от круга:

Финальное слово — 2 минуты.

Самым полезным для меня было:

Мои три шага до следующей встречи:

Конкретные и проверяемые: «до пятницы — список тридцати контактов и десять звонков», а не «подумать о продажах».

1. _____ срок: _____
2. _____ срок: _____
3. _____ срок: _____

Первый шаг — в ближайшие 72 часа, то есть до: _____

Заметки

Когда я слушаю: чужие циклы

Во время презентации кейса пометьте свой вопрос; в 30–40 секунд тишины найдите опору в своём опыте. Во время самого резонанса не пишем — слушаем.

Рассказчик	Мой вопрос	Мой отклик

Два формата отклика — без вступлений, сразу к делу:

• **Через опыт:** «В моей жизни было похожее. Я поступил так — и это привело к …»

• **Через резонанс:** «На твоём месте я бы чувствовал … и попробовал бы …»

Совсем нет отклика — честное «мне сегодня нечем откликнуться, я с тобой».

Сбор урожая — в конце встречи

Что самого ценного я забираю с этой встречи — даже из чужих разборов:

Разотождествление — все вместе: «Я возвращаю группе чужое и забираю только свой опыт» — встать, встряхнуть руки.

Заметки

После встречи

☐ Мои три шага отправлены в общий чат — сегодня

☐ Первый шаг назначен: дата _____ — в пределах 72 часов

Дата следующей встречи: _____

Мой кейс к ней — о чём: _____

Мысли, идеи