

CONVERSACIONES DE CÍRCULOS CONSÉNTRICOS

Las conversaciones del Círculo Consentric se tratan de honrar la naturaleza global del trauma, la violencia y su impacto: social, emocional, cultural, financiero, físico y más allá.

Las conversaciones se enmarcan en un contexto de justicia transformadora, que generalmente dura de 3 a 4 horas. Ajustes se harán para el grupo y / o el tiempo según sea necesario, y se utilizarán varios recursos terapéuticos disponible según el evento.

Esperamos entablar una conversación auténtica y vulnerable, abordando el largo plazo repercusiones del trauma íntimo y aprender cómo podemos dar forma a las respuestas, crear soluciones y cultivar la justicia y la curación en nosotros mismos y en todas nuestras comunidades.

BIENVENIDOS AHORA REGISTRATE

Los miembros de la comunidad iniciarán sesión y recibirán una etiqueta con su nombre que indicará cómo eligen identificarse para la conversación (ver definiciones en la barra lateral). Nada es obligatorio; Cada decisión es por elección individual.

IDENTIDADES Y INTRODUCCIONES

MIEMBROS DE LA COMUNIDAD: Dependiendo de la conversación, pueden incluir algunas o todas las siguientes personas

SOBREVIVIENTE: Me identifico como un sobreviviente; He experimentado daños íntimo de primera mano.

ADYACENTE: Tengo a alguien en mi vida que ha experimentado daño íntimo; Estoy buscando las herramientas que mejor los respalden (podría ser un sobreviviente que no quiera revelar)

ALIADO: Puede que no me afecte personalmente, pero quiero apoyar a quienes si.

ANFITRIÓN SOCIO Y CO-COLABORADOR

Anfitrión de Healing Courage y Co-Colaborador

CONVERSACIONES DE CÍRCULOS CONSÉNTRICOS

COMUNIDAD NORMAS Y CONVERSACION DE LO ESENCIAL

ABRAZAR LA VULNERABILIDAD COMO FORTALEZA

Practica el coraje de ser tú mismo abiertamente, honestamente y sin pedir disculpas; La vulnerabilidad implica incertidumbre, riesgo o exposición emocional, y cultiva una conexión íntima y humana a través del intercambio de verdades.zzz

HONORA LA AUTENTICIDAD EN TI MISMO Y EN OTROS

Practique ser fiel a la propia personalidad, espíritu o carácter; Aparecer con todo tu ser, física, cultural, emocional y mentalmente

RECONOCETE A TI MISMO Y A OTROS

Practica la aceptación de la verdad experiencial; La acción de expresar o mostrar aprecio por las complejas experiencias vividas de usted y de los demás.

RECONOCERTE TI MISMO Y A OTROS

Practique reconocer o afirmar que una persona y / o sus sentimientos y

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

La conversación incorpora formas reflexivas, escritas, verbales y experimentales a través de las cuales podemos compartir, conectar y comprender mejor nuestras experiencias con el trauma íntimo e incluirá algunas o todas las siguientes preguntas. Tenga en cuenta que las preguntas de ejemplo a continuación se centran en aquellos que han sufrido violencia y daños íntimo. También habrá preguntas diseñadas para miembros de la comunidad que no hayan experimentado violencia íntima, pero que hayan sido testigos o hayan experimentado sus repercusiones. Una vez más, cada individuo decide lo que comparte, cuándo y cómo, ya que todos participamos a nuestra manera.

MENTE, CORAZÓN Y CUERPO

- ¿Qué síntomas experimentó?
- ¿Qué tipo de apoyo recibió?
- ¿Qué tipo de apoyo querías?
- ¿Qué necesita ahora en su proceso de sanación?

RESPUESTA COMUNITARIA

- ¿Cómo respondió su comunidad? ¿Qué necesitabas de los de tu comunidad?
- ¿Qué te hubiera gustado escuchar? ¿Que hubieras querido que tu comunidad hiciera diferente?
- ¿Qué hizo o dijo su comunidad que fue de apoyo y útil?

JUSTICIA Y SANACIÓN

- ¿A qué se enfrentó al navegar por los sistemas de justicia y/o apoyo?
- ¿Si pudieras definirlo, ¿cómo se vería la justicia, escucharía y se sentiría?
- ¿Qué le dirías a la persona que te hizo dano?
- ¿Qué, te gustaría escuchar de la persona que te ha lastimó?