

EXERCITIU DE PACING

Participanți: 3 persoane

Roluri: ghid, explorator, observator

Durată: Aproximativ 15 minute (5 min/persoană)

Desfășurare:

Exploratorul povestește ghidului o experiență plăcută din trecut.

Ghidul urmărește să-l susțină pe plan verbal pentru a se exprima în bune condiții. Pe plan nonverbal, ghidul va observa și va prelua reflectând unele elemente din conduita exploratorului. Este necesar a fi identificate acele aspecte care exprimă în mod esențial starea emoțională a exploratorului.

ATENȚIE! Nu este suficientă o simplă oglindire, ci realizarea unui contact participativ autentic la nivel emoțional între cei doi.

Observatorul urmărește comportamentul celor doi și notează ce anume a observat. Notează caracteristicile care au contribuit la realizarea pacing-ului (respirația, postura, mișcarea, expresiile faciale, tonul vocii, etc).

Urmează o etapă de feedback și analiză în care exploratorul comunică trăirile experimentate pe parcursul dialogului. Un rol important în această etapă revine observatorului, care va ajuta la stabilirea relației dintre tipul de contact prezent între ghid și explorator pe de o parte, și emoțiile și ușurința în exprimare a exploratorului pe de altă parte.

Se schimbă rolurile.