

AUTHENTIC RELATING MENU

autenttiset

APERITIIVI

Silmiin katsominen (2 min)

Jakaminen (4 min)

ALKURUOKA

Lauseenalut (3 min)

Huomaamispeli (5 min)

PÄÄRUOKA

Kuka sinä olet? (10 min)

Empatiapeli (15 min)

JÄLKIRUOKA

Kehumispeli (4 min)

Jakaminen (4 min)

AUTENTTISET.FI

ESITTELY

Autenttiset on vuorovaikutuksen tuunaamisesta innostuneiden kollektiivi. Autenttiset perustettiin tammikuussa 2023. Olemme toimineet yhteistyössä Lapinlahden lähteen kanssa vuoden alusta ja jatkamme samoin syksyllä.

Järjestämme Authentic Relating (AR) yhteyspelisessioita. Ilmiö on syntynyt Yhdysvalloista 15 vuotta sitten ja on levinnyt myös muualle maailmaan. AR on sinulle jos olet kiinnostunut sukeltamaan syvemmälle merkitykselliseen inhimilliseen yhteyteen.

APERITIIVI

Silmiin katsominen (2 min)

Laskeudutaan tilaan. Sanatonta silmiin katsomista ja hengittelyä samaan tahtiin. Tämä on tilaisuus hengähtää hetki, maadoittua ja saapua paikalle henkisesti.

Jakaminen (4 min)

Tämä tunnetaan englanniksi nimellä check-in. Ajatuksena on kertoa millä fiiliksillä on saapunut tähän hetkeen. Voit jakaa tämän hetkisen fiiliksen ja päivän kuulumisia. Molemmilla on 2 min aikaa jakamiselle.

ALKURUOKA

Lauseenalut (3 min)

*Täydentäkää vuorotellen
lauseenalkuja:*

- 1) Ensivaikutelmani sinusta...*
- 2) Jos todella tuntisit minut, tietäisit...*
- 3) Elämästäni puuttuu...*

Huomaamispeli (5 min)

*Sanoitetaan mitä tunnemme,
huomaamme tai ajattelemme itsessä
tai toisessa juuri tässä hetkessä. Pelissä
vastataan jatkuvasti vuorotellen
lauseenalkuun: Kun olen tässä
kanssasi tunnen/huomaan/ajattelen...*

PÄÄRUOKA

Kuka sinä olet? (10 min)

A kysyy B:ltä "Kuka sinä olet?" (1,5 min)

A kysyy B:ltä: "Kuka sinä esität olevasi?" (1,5 min)

B kysyy A:lta: "Kuka ajattelet mun olevan?" (1,5 min)

Vaihdetaan rooleja.

Empatiapeli (15 min)

A jakaa 2 min jotain hänelle merkityksellistä. Se voi olla tapahtuma, ihmissuhdekuvio, elämäntilanne yms. B kuuntelee ja valmistautuu toistamaan A:n kertomuksen. B kertoo 1 min mitä hän kuuli. Tavoite on peilata A:n tarinan pääpointit. A täydentää ja tarkentaa B:n kertomaa 2 min. Lopuksi B jakaa 2 min miltä tuntui kuulla paria ja mitä on oppinut hänestä. Vaihdetaan rooleja.

JÄLKIRUOKA

Kehumispeli (4 min)

Tässä pelissä pääsee kehumaan itseään oikein kunnolla. Molemmilla on 2 min aikaa.

Jakaminen (4 min)

Kerro kaverille miltä on tuntunut nauttia tämä menu yhdessä. Minkälainen matka on ollut? Onko jokin toisin kuin ennen peliä? Oletko oppinut tai huomannut jotain? Molemmilla 2 min aikaa.