

Deep Democracy

Doel:

Deep Democracy zorgt ervoor dat het groepsbewustzijn groeit en dat we meer informatie krijgen over wat er gebeurt in het onbewuste van de groep. Het zorgt ervoor dat mensen minder tot geen weerstand tonen of zich juist bewust worden van wat er speelt en leeft binnen de groep. Ze zullen zich gehoord voelen doordat er ruimte wordt gemaakt voor het minderheidsperspectief.

Toelichting:

Bij deze methodiek ligt de focus niet op het individu, maar op de groep als geheel. In de onderlinge dynamiek van de groep zit een bewust en onbewust deel. In het onbewuste deel zit de mogelijke wijsheid van de groep. Deep Democracy haalt deze wijsheid naar boven, door een veilige omgeving te creëren waar alles wat gezegd moet worden, gezegd kan worden. Als het niet veilig genoeg is om in een groep te spreken, spreken mensen zich maar beperkt uit en delen ze minder hun standpunten, mening of gevoelens. Als mensen zich niet gehoord voelen of zich genegeerd voelen, kan dit leiden tot weerstand. Deze weerstand is niet efficiënt voor de groep.

Verhalen delen en luisteren:

Doel

Door middel van deze gespreksmethodiek krijg je een inkijk in de ervaringswereld en het leven van de ander, het verbreedt je perspectief. Je leert verder je oordelen in te houden en uit te stellen en je aandacht volledig op het verhaal van de ander te richten. Ook zorgt het voor rust in het gesprek.

Meer toelichting

We zijn in het dagelijks leven gewend om maar met een half oor bij het verhaal van de ander te zijn en ondertussen al na te denken wat we er van vinden en wat we gaan terugzeggen of vragen. Bij deze methodiek gaat het om een uitwisseling van gevoelens, gedachten en ervaringen. Dit gebeurt door om beurten te delen en met een "open mind" naar elkaar te luisteren, zonder verder op elkaar te reageren. Vervolgens kan je -wanneer jij aan de beurt bent in de ronde- vanuit je eigen ervaring jouw verhaal delen."