



Çözümü sende

Baslamadan önce

Jumpmovement'ye hos geldin ve katılmakla da çok iyi ettin. Senden önce binlerce kişi jumpmovement gruba katıldı ve ileride daha birçokları da katılacak. Katılımından çok özel bir deneyim kazanmanı diliyoruz.

- Mümkün olan en iyi Jump'ı yapabilmek için sunları bilmende yarar var:
- Jump yedi adımdan oluşur. Herkesin esit süre ve ilgiden yararlanabilmesi amacıyla bir alarm saati kullanırız..
- Burada yönetici, çalıştırıcı ya da tedavi uzmanları yoktur. Konusmalarda herkes esittir.
- Her adımı tarif edildiği gibi tam tamına uygula. Bazı adımlar başlangıçta biraz garip gelebilir. Bu gibi bir durumda hemen bir yargıya varma, biraz ertelemeye çalış. Yeni bir deneyim yasayabilmek için kendine biraz sans tanı..
- Jump grubunda esas olan, güvenli bir ortam içinde bulunmaktır. Burada konuşulanlar grup içinde kalır, kesinlikle dışarıya çıkmaz.

Herkese ve her katkıya tüm dikkatini vermeye çalış. Hepsini esit derecede önemli ve esit derecede değerlidir. Bir birlerinize karşı meraklı olun ve gruptaki diğer üyelere esinlenmeye çalışın.

Tesekkür!

Eğer deneyimlerini baskalarıyla paylaşmak istersen, bunu Facebook sayfamız: www.facebook.com/jumpmovement de yapabilirsin.

Ezi ile ilgili daha fazla bilgiyi web sitemizde de bulabilirsin: jumpmovement.com

Adım 1 Söz veris

bu adım için toplam 3 dakika süre tanınır

Bu grupta, kişisel gelişim adımının atılabilmesi için birbirimize destek oluruz, adım hangisi olursa olsun. Herkesin öyküsü değerlidir. Birbirimize su 3 konu hakkında söz veriyoruz:

1. Bu grupta kendim ve diğer üyeler hakkında önceden bir yargıya varmayacağım.
2. Kendime ve gruptaki diğer üyelere, atmak istediğimiz adımlar konusunda destek olacağıma söz veriyorum.
3. Bu konuşmada yer alan her şey grup içerisinde kalacaktır.

Herkes kabul ediyor mu?

Adım 2 Başarını kutla

bu adımda kişi başına tanınan süre 3 dakikadır

Sağlığını ilgili kişisel bir başarını bizimle paylaş. Bu öğündüğün, kendi mücadelen ve yeteneklerin sonucu başarmış olduğun bir konu olsun. Bu küçük bir şey, büyük bir şey, ya da çok tuhaf bir şey olabilir. Eğer bununla öğünüyorsan, her şey okeydir. Başarıya alkış yakıştır! Bu nedenle herkes katkıda bulduktan sonra alkışlanır. Burada sözlü tepki gösterilmez. **Kim başlamak ister?**

Adım 3 Sen su anda kimsin?

bu adımda kişi başına tanınan süre 3 dakikadır

Sağlığını ilgili olarak, su anda kim olduğun söyle; kendini nasıl hissettiğini, ne düşündüğünü, SU AN nasıl olduğun. Bunu bir anekdot ya da anahtar sözcükler yoluyla anlatabilirsin. Aklına gelen her şey iyidir, hatta şimdi bir şey söylemek istemeyebilirsin de. Biraz sessizlik olur, o kadar. Her anlatma sırasından sonra grubun bütün üyeleri konuşmacıya kısa bir iltifatta bulunur, tek cümle yeterlidir. Dikkat: tavsiye ya da geri bildirimde bulunma. Ayrıca iltifat içerisine gizli bir tavsiye yerleştirmeye de **çalışma**.

Adım 4 Nereye gitmek istiyorsun?

bu adımda kişi başına tanınan süre 3 dakikadır

Sağlığını ilgili olarak hangi Jump'ı yapmak istediğini grubun diğer üyelerine açıkla. Eğer atacığın adım henüz belli değilse, sorun yok. Düşüncelerinin seni nereye yönlendirdiğini yüksek sesle söyleyebilirsin. Konuştukça, doğru yönü bulacaksın... Diğer üyeler anlatacaklarını ilgiyle dinlerler. Burada tepki, cevap, tavsiye ya da geri bildirim olmaz. Sadece dinlenir.

Adım 5 Yer degistirmek ve almak

bu adımda kişi başına tanınan süre 3 dakikadır

Bu turda sağ komsunun yerine geçeceksin. Yerinden kalkarak onun yerine otur ve kendine (sanki oymussun gibi) mümkün olan en iyi tavsiyeyi ver. Konusmana "Benim adım (yerine geçtiğin komsunun adını söyleyerek) ve kendime (yine o komsun için) vereceğim tavsiyem..." cümlesiyle başla. Sonra verebileceğin en iyi tavsiyeyi ver. Burada da yorum ve görüş bildirmiyoruz. Sadece anlatan üyeyi dinliyoruz. Herkes turunu tamamladıktan sonra kalkıp kendi yerlerimize geçiyoruz. **İlk önce kim başlamak ister?**

Stap 6 Jouw volgende stap

bu adımda kişi başına tanınan süre 3 dakikadır

Sağlığını ilgili olarak bundan sonra atacığın adımın kararını ver; ne yapacaksın, ya da ne yapmayacaksın. Bu kararını grupla paylaş. Eğer iyiyse, kendine bir hediye almış gibi olursun. Her turdan sonra bu adım için gereken cesareti alkışlayarak ödüllendiriyoruz. **Dikkat: burada söz kullanmıyoruz!**

Adım 7 Takdir ve sükran

bu adımda bütün grup için tanınan süre 3 dakikadır

Her grup üyesi neye sükran duyduğunu diğerleriyle paylaşır. Bu herhangi bir şey olabilir: kelimeler, kişiler, deneyimler... Sıranın sana gelmesini beklemen gerekmez, istediğini yüksek sesle söyleyebilirsin! **Okey. Hadi baslayalım!**

Ve unutma: if we all Jump, we will move the world!

Jump Movement BV

Klokgebouw 178 5617AB Eindhoven info@jumpmovement.com www.jumpmovement.com