



Jump Movement Roteiro

Leia todos os passos em voz alta.

Instruções

- Leiam todos os passos em voz alta.
- Existem 7 passos a serem tomados.
- Cada membro do grupo tem o mesmo tempo. Você pode usar o cronômetro do seu telefone.
- Todos os membros do grupo são iguais neste processo.
- Sigam cada passo exatamente como falado em voz alta por um de vocês.
- Prestem máxima atenção em cada pessoa e em cada contribuição. Mostrem que vocês estão interessados uns pelos outros e permitam-se ser inspirados uns pelos outros.
- Cada grupo consistirá de 6 pessoas no máximo.
- Ao usar este roteiro, vocês concordam com os termos de uso.

Termos de Uso

Este roteiro é gratuito para indivíduos particulares. Empresas e organizações devem pagar uma taxa apropriada. Essa medida também se aplica às organizações não governamentais. Ao fazer o download e/ou utilizar este método, você concorda que apenas fará seu uso para fins particulares. Acesse jumpmovement.com para mais informações.

1º Passo – A Promessa

Nós prometemos, uns aos outros, estas 3 coisas:

1. Eu adiarei meu julgamento sobre mim mesmo e sobre os outros deste grupo.
2. Eu prometo apoiar a mim mesmo e aos outros deste grupo nos passos que desejamos realizar.
3. Tudo o que for dito nesta sessão permanecerá dentro do grupo. Eu preservarei a confidencialidade.

2º Passo – Comemore seu sucesso

Para este passo, reservamos 2 minutos por pessoa

Compartilhe algum sucesso pessoal conosco. Algo do que você tenha orgulho. Alguma coisa que você conquistou por iniciativa própria. Pode ser algo pequeno ou, talvez, grande. O sucesso exige aplausos. Por isso, todos serão aplaudidos após compartilhar seus sucessos. Portanto: do que você se orgulha hoje?

3º Passo – Quem é você neste momento?

Para este passo, reservamos 2 minutos por pessoa

Conte-nos como você se sente agora. Sobre o que está pensando? Você pode explicar através de uma anedota ou de palavras-chave; qualquer coisa que vier à mente. Após a vez de cada um, os outros membros do grupo farão elogios. No entanto, não ofereça conselhos ou feedback. Certifique-se de não incluir sorratoriamente nenhum conselho em seu elogio. Portanto: quem é você neste momento?

4º Passo – Qual caminho você deseja seguir?

Para este passo, reservamos 2 minutos por pessoa

Diga aos outros membros do grupo qual salto à frente você deseja dar. Não se preocupe, caso ainda não saiba. Os outros apenas ouvirão. Sem reações, respostas, conselhos ou feedbacks: nada. Portanto: qual passo você deseja dar em sua vida?

5º Passo – Mude e ouça

Para este passo, reservamos 2 minutos por pessoa

Agora, você será a pessoa à sua direita. Tome o lugar dela e dê a si mesmo o melhor conselho possível, como se fosse essa outra pessoa. Comece sua frase assim: “Meu nome é (nome da outra pessoa), e meu conselho para mim mesmo é...”. Novamente, os outros membros não farão comentários. Quando todos tiverem falado, voltaremos aos nossos lugares.

6º Passo – Seu próximo passo

Para este passo, reservamos 2 minutos por pessoa

Defina qual será seu próximo passo; o que você irá fazer ou do que desistirá. Cada pessoa será aplaudida pela coragem necessária para dar esse passo. Mais uma vez: sem comentários. Portanto: o que você irá fazer ou parar de fazer hoje?

7º Passo – Gratidão

Para este passo, reserve 3 minutos com todo o grupo

Digam uns aos outros pelo que vocês são gratos. Vale tudo: palavras, pessoas, experiências... Não é preciso esperar pela sua vez: apenas nos avise quando você souber. Muito obrigado por participar conosco desta conversa. Utilize os resultados em seu benefício próprio. Você gostaria de saber mais sobre o Jump Movement? Acesse jumpmovement.com!

Com o Jump, podemos mudar o mundo.

Jump Movement BV

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