

| Conversation Agreement | Acuerdos para una conversación |
|---|--|
| <p>For Zoom groups of 4-6 people</p> <p>(have paper and something to write with available)</p> <p>Read the Agreement out loud and as a group at the beginning of every session.</p> <p>Everyone is responsible for the quality of the conversation. If someone goes off course, anyone can call the conversation back to the agreements</p> <p>: ● Only one person speaks at a time. Go in alphabetical order for speed and fairness. Everyone is offered the opportunity to share but sharing is always optional. Say 'pass' if you do not wish to share. At the end, offer an opportunity for anyone who passed to share should they now feel ready.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Speak authentically from your own experience and to the point ● Listen for understanding. Be curious about what others are saying. Try wondering "what brought them to this belief." If you find you have something burning in you to be spoken, write it down on the paper before you as a way to hold it so you can get back to listening. ● Pause when needed - after reading questions, between speakers - to breathe.** ● Assign a time keeper so each person has the same amount of time for sharing. ● The person who shares is the owner of their story. Only they can talk about their story. ● Resist the temptation to try to fix, solve, advise, correct and even comfort. Instead, offer gratitude for what is shared. ● Participation is always optional. You are always in charge of your own comfort and safety. | <p>Para grupos en Zoom de 4-6 personas</p> <p>(ten papel y algo para escribir disponible)</p> <p>Lean el acuerdo en voz alta y en grupo al comenzar cada sesión.</p> <p>Todos son responsables de la calidad de la conversación. Si alguien se desvía, cualquiera puede hacer que la conversación vuelva a lo acordado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Solo habla una persona a la vez. Vamos en orden alfabético para que sea rápido y justo. A todos se les ofrece la oportunidad de compartir, pero compartir siempre es opcional. Di "paso" si no deseas compartir. Al final, ofrece una oportunidad para cualquiera que haya cedido el paso pueda compartir si ahora ya se sienten listos. ● Habla auténticamente desde tu propia experiencia y ve al grano. ● Escucha para entender. Ten curiosidad por lo que otros dicen. Trata de preguntarte "¿qué los llevó a dicha creencia?". Si encuentras que tienes algo que te urge decir, escríbelo en papel para que no se te escape y para que puedas enfocarte en escuchar de nuevo. ● Haz una pausa para respirar cuando sea necesario, ya sea después de leer las preguntas, o entre los participantes.. ** ● Asigna un cronometrador para que cada persona tenga la misma cantidad de tiempo para compartir. ● La persona que comparte es la dueña de su historia. Solo ella puede hablar sobre su Historia. ● Resiste la tentación de intentar arreglar, resolver, aconsejar, corregir e incluso confortar. En cambio, ofrece gratitud por lo que se comparte. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• La participación es siempre opcional. Siempre estás a cargo de tu propia comodidad y seguridad. |
| | |