

# Il Debriefing dopo l'azione

È importante raccogliersi con il proprio gruppo immediatamente dopo un'azione, così come nei giorni e nelle settimane successive. Le azioni rappresentano contesti ad alto stress e ad alta adrenalina; è necessario che tu e il tuo gruppo siate pienamente ristabiliti\* dopo averle effettuate. È anche utile cercare di imparare dai successi e dagli errori compiuti nell'evento.

Per fare il debrief dovreste:

- **Trovare uno spazio sicuro** in un ambiente tranquillo (e preferibilmente nel verde!). Non lasciate che la distanza fisica vi trattenga dal fare il debrief: va bene anche incontrarsi online, per esempio usando Zoom. L'ideale è sedersi in cerchio, in modo che ognun\* possa vedere tutt\* l\* altr\*.
- **Fare una centratura** restando per un paio di minuti seduti, in contatto con voi stessi ed in silenzio.
- **Condividere come vi sentite**, parlando a turno e ascoltando attivamente l\* altr\* – è una buona idea utilizzare un "bastone della parola", per far sì che nessuno si sovrapponga agli altri nel parlare.

Il debriefing dovrebbe essere condotto da un facilitator\* – ma non è necessario che si tratti di un\* professionista e non ci si dovrebbe aspettare che guarisca magicamente i malesseri di ognun\*. Piuttosto, dovrebbe porre l'attenzione sul movimento del gruppo attraverso le differenti componenti della sessione, mentre partecipa alla sessione ell\* stess\*.

I punti di cui parlare per imparare dall'azione come gruppo potrebbero includere:

- Di quale ritardo o confusione sei stato testimone?
- Quale è stata una buona offerta? Quali offerte sono mancate?
- Come puoi usare quello che hai imparato oggi in altre situazioni?

## Debrief Apprendimento e Miglioramento

È importante nel momento in cui il movimento continua a crescere imparare dai nostri successi e dai nostri errori. Un debrief dopo un'azione ci darà l'opportunità di riconoscere le nostre abilità e le nostre debolezze, di imparare e sviluppare noi stess\* come individui e parte di una squadra, all'interno del movimento e dei nostri ambienti.

## Processo emozionale

Anche se facciamo quello che facciamo per delle buone ragioni, e spesso usciamo dalle azioni pien\* di eccitazione, gioia ed energia, ci possono esserci delle situazioni che amplificano le emozioni e sono molto stressanti. È molto probabile che le persone abbiano sperimentato molta adrenalina in

tutti o in alcuni specifici momenti dell'azione. Durante i momenti di stress la nostra memoria inconscia è più attiva. Il debriefing può aiutare a processare queste memorie ed esperienze inconse.

Dopo un periodo di elevata adrenalina potresti anche avere un calo fisico o emozionale che può farti sentire incapace di comunicare, esausto ed incline a pensieri negativi. È una risposta del corpo del tutto normale ma può essere destabilizzante e spiacevole sul momento. Avere uno spazio per dividerlo con altre persone può aiutare.

## Ascoltare e condividere storie

Ci sono così tanti avvenimenti nelle azioni che spesso non si è consapevoli di tutto ciò che succede. Avere uno spazio per ascoltare il racconto delle altre persone rispetto alla giornata può essere molto importante. Fa stare molto bene ascoltare ed essere ascoltati.

## Modello per facilitare

Il **modello** è per un incontro di un'ora e mezzo e richiede due facilitator\*; si raccomanda che quest\* si incontrino un po' prima per scorrere il modello e prepararsi per la sessione.

da [REGEN101](#) pp. 31-32

---

Versione #3

Creto 9 aprile 2021 14:57:58 da Culture Rigenerative

Aggiornato 21 febbraio 2024 22:21:45 da Gruppo SAO