

**Antes de começar:**  
Prepare o processo da apresentação e o tempo de cada etapa.

**Treino de Auto-Curiosidade:** Nos primeiros 2 a 3 encontros depois de você ser introduzido à exploração de Fórum 4SFE, pratique a auto-curiosidade em tópicos universais como "meus maiores medos" ou "perdoar e ser perdoado". Isso vai ajudar o seu Fórum a evitar a generalização do problema dado pelo apresentador e aproveitar a experiência libertadora e profundidade real da auto-curiosidade. Não pergunte. Não generalize. Não encontre soluções. Apenas compartilhe sua história e emoções.

# 1

O APRESENTADOR  
CONTEXTUALIZA A  
EXPLORAÇÃO



5-10 mins

Um update passado ou atual, ou até o Parking Lot, irá sugerir o apresentador.

**LEMBRE** o grupo que a exploração é apropriada tanto para apresentações pessoais quanto de negócios, pois todas têm componentes emocionais. O passo 2 nos permite acessar nossas emoções e o passo 3 verifica com o apresentador se suas necessidades foram atendidas.

**EXPLIQUE** para o apresentador, "Use os próximos 5-10 minutos para compartilhar o contexto de sua questão, onde você está atualmente e que opções você está considerando. O tempo é seu."

**DIGA** Caso o apresentador não inclua suas emoções na apresentação diga: "Me ajude a entender 2 ou 3 sentimentos que você está sentindo."

## TRANSIÇÃO

[Agradeça e se dirija ao apresentador], nós vamos entrar na auto-curiosidade e vamos abrir o compartilhamento para o grupo. Se o que alguém compartilhar ressoar em você, por favor participe. Lembre o grupo que isso é uma oportunidade para identificar que emoções estão surgindo e com que memórias estão associadas.

# 2

AUTO-CURIOSIDADE  
DO GRUPO



40 mins

As etapas 2 e 3 totalizam 40 minutos. Auto-curiosidade pode ser mais longa (até 20 minutos) para tópicos que tem fortes componentes pessoais ou emocionais, e mais curta (mínimo de 5 minutos) para tópicos que se apresentam ser mais objetivos ou orientados por dados.

**LEMBRE** de se sentirem confortáveis com o silêncio quando as pessoas refletem.

**PERGUNTE** para um membro que não está participando que emoções está sentindo.

**EXPLIQUE** que auto-curiosidade é sobre seguir a corrente emocional mais profunda. Isso é sobre você e a oportunidade de ser introspectivo. Isso é uma jornada sem destino.

Use frases similares a:

"A emoção que estou sentindo é ....., e isso me faz lembrar...."

Seja breve. Isso é uma constatação, não uma explicação da lembrança.

## TRANSIÇÃO

Obrigado por expressar suas emoções. Eu gostaria de checar com você, [apresentador], para ver que rumo você gostaria de dar à apresentação.

# 3

ESCOLHA DO  
APRESENTADOR

**PEÇA** ao apresentador escolher caso ele queira continuar com o **auto-curiosidade** ou se quer seguir com **experiências compartilhadas** (Perguntas e Respostas podem ser usadas se o apresentador estiver aberto a usar isso para determinar um compartilhamento específico). Se o apresentador escolher experiências compartilhadas, pergunte que tipo de experiências ele quer ouvir.

**LEMBRE** o grupo de que essa etapa não é sobre resolução de problemas. O Protocolo de Fórum continua a ser seguido. Se o apresentador escolher Perguntas e Respostas, lembre o grupo de se limitar apenas às perguntas que sejam necessárias para determinar quais experiências serão compartilhadas.

## TRANSIÇÃO

O objetivo desse modelo é para que todos nós possamos ganhar novos insights... Qual foi seu ganho pessoal dessa exploração?

# 4

TAKE HOME VALUE  
DO FÓRUM E DO  
APRESENTADOR



10 mins

**COMECE** da esquerda do apresentador (O apresentador será o último)

**PERGUNTE** para cada membro o que você esta levando da apresentação (1 min cada). Então, o apresentador irá compartilhar o seu takeaway (2 a 3mins)

## TRANSIÇÃO DE FECHAMENTO

Agradeça ao grupo por se aprofundarem hoje e compartilharem tão livremente.