

## GUIA DE REFERÊNCIA DA REUNIÃO DO FÓRUM

### Princípios Chave de Sucesso do Fórum

- **Confidencialidade:** Nunca, Nada, Ninguém.
- **Comprometimento:** Estar presente de corpo e alma.
- **Protocolo do Fórum:**  
**Ouça** com a mente e coração, **Aceite** não julgue e não se julgue, **Questione** a si próprio, **Compartilhe** seus sentimentos e experiências
- **Estrutura:** Agenda da reunião, exploração de Fórum, igualdade, gestão do tempo.

### REUNIÃO DO FÓRUM

<p><b>Boas Vindas e Abertura</b> Aproximadamente 20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exercício de Centralização (2min): altere a atenção do grupo para estarem todos totalmente presentes</li> <li>● Lembrete de confidencialidade</li> <li>● Estar completamente engajado                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Desligue os aparelhos eletrônicos.</li> <li>○ Check-in Rápido (Como você está se sentindo? Algo atrapalha seu engajamento total? 30 segundos ou menos por pessoa)</li> <li>○ Arrumar a casa/Issue Clearing (Existe alguma questão entre parceiros de Fórum que atrapalhe o engajamento por completo?)</li> </ul> </li> <li>● Reconexão: Communication Starter (10 minutos, 1 minuto por pessoa)</li> </ul>	
<p><b>Updates</b> Aproximadamente 1 hora</p>	<p>5 minutos de preparação/redefina o tempo se necessário <i>Best practices são updates preparados antes da reunião</i></p> <p>Utilize o Formulário de Preparação de Updates (Traga o preparado de casa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Foque no significado das questões e sentimentos.</li> <li>● Os Updates são sobre ouvir</li> <li>● Ouça sem interromper.</li> <li>● Ouça com a mente e coração.</li> </ul> <p><i>O moderador atualiza o Parking Lot no caderno confidencial do moderador.</i></p>	<p>Quando você fala:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leve de <b>3 a 5 minutos por pessoa</b> (cronometrado)</li> <li>● Identifique seus principais assuntos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– 5% altos e baixos da sua vida</li> <li>– Oportunidades potenciais.</li> <li>– Assuntos que consomem energia e causam estresse</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Mergulho Profundo</b> Aproximadamente 2 horas escolhendo entre as opções a seguir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Exploração de Fórum (um ou duas)</li> <li>● Discussão de um tópico comum</li> <li>● Moderador conduz um exercício/atividade</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Etapas 2 e 3</b> (40 minutos no total)</p>	<p><b>4SFE (Explorações são o ponto central de uma reunião do Fórum.)</b> Escolha uma ou duas questões ou oportunidades para exploração, que podem ser planejadas ou improvisadas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Contextualize a Exploração (5 a 10 minutos)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Qual é o tema, desafio ou oportunidade que você está enfrentando?</li> <li>● Quais são os seus sentimentos sobre o tema/oportunidade?</li> <li>● Onde você se sente paralisado ou tendo dificuldades?</li> </ul> </li> <li><b>2. Explorando a Auto-curiosidade do grupo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Que emoções estou sentindo?</li> <li>● Que memórias minhas estão vindo à tona?</li> <li>● Com o que me identifico e porque?</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>“A emoção que estou sentindo é.....e isso me faz lembrar.....”(resposta rápida em até 30 segundos)</i></p> </li> <li><b>3. Escolha do apresentador para a próxima etapa</b>                      Continuar com a auto-curiosidade do grupo                      Compartilhar Experiências (2 a 3 minutos por pessoa, apresentador define qual tipo de experiências ele gostaria de ouvir)                      Perguntas e Respostas, apenas se necessário e se o apresentador concordar                 </li> <li><b>4. Take Home Value do Fórum e do Apresentador</b>                      Aprendizado pessoal (1 minuto por pessoa)                      Aprendizado e Agradecimento do apresentador (2 a 3 minutos)                 </li> </ol>	
<p><b>Planos para Ações Futuras Housekeeping</b></p>	<p>Horário da próxima reunião, local, exploração, Retreat ou outros negócios ou assuntos do Fórum.</p> <p>Destruição das anotações e flip charts</p> <p>Comentários do Processador</p> <p><b>Perguntas:</b> O que funcionou? O que faríamos diferente?</p> <p>Recapitular a confidencialidade e Check out</p>	