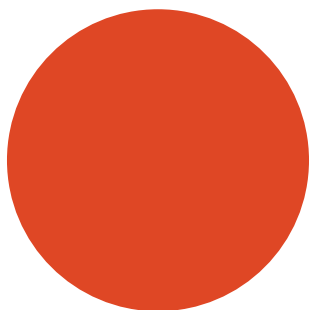
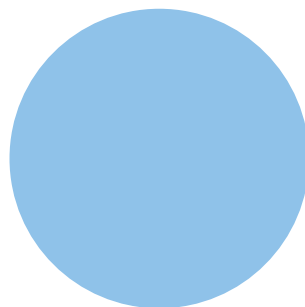
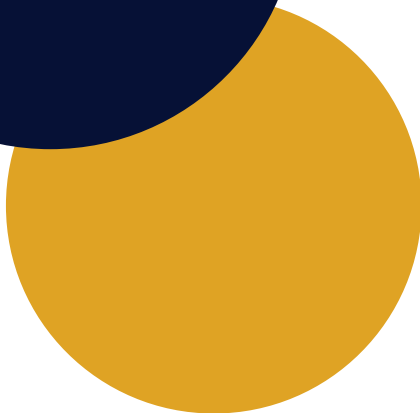
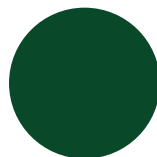
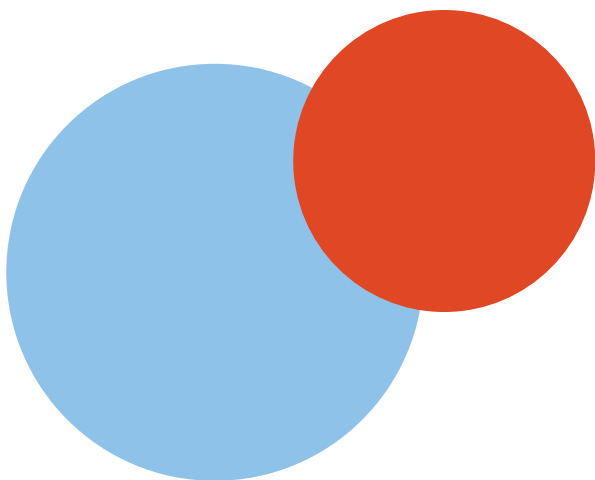


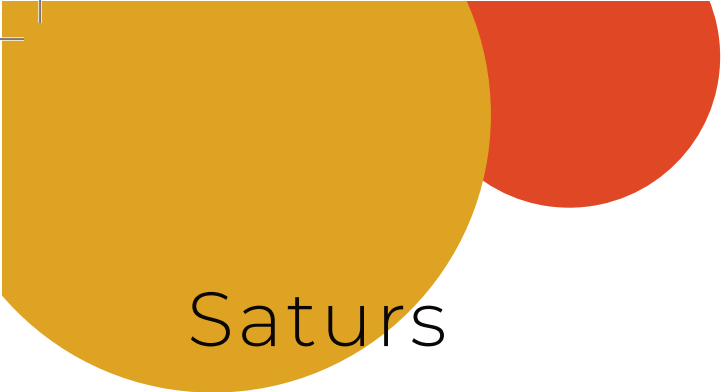


Sarunveža rokasgrāmata



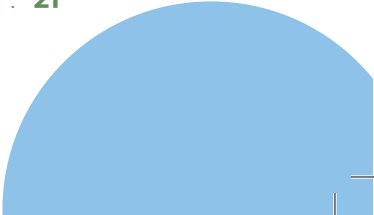
Nordic Council of Ministers'
Office in Latvia

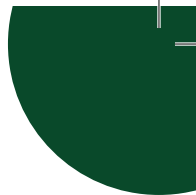
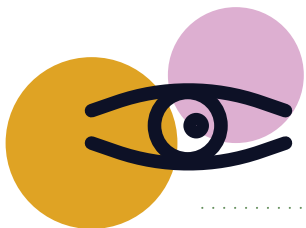
Šī publikācija ir izdota ar
Ziemeļvalstu Ministru padomes
biroja Latvijā atbalstu.
Publikācijas saturs ir autoru
atbildība. Publikācijā paustie
viedokļi neatspoguļo
Ziemeļvalstu Ministru padomes
oficiālo nostāju.

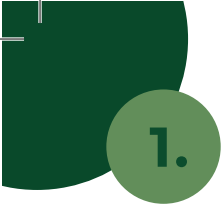


Saturs

Kā izmantot sarunveža rokasgrāmatu	1
Kas ir dialogs un dialoga aplis	2
Kad noderēs dialoga metode un kad ne	3
Sarunveža kompetences	4
Prasme klausīties	5
Sagatavošanās dialoga vadīšanai	6
Dialoga noteikumi	7
Ievads un noskaņošanās	8
Padziļinājums	9
Noslēgums	10
Sarunveža loma	11
Dalīšanās ar savu pieredzi	12
Jautājumi dialogā	13
Klusējošo dalībnieku iesaiste	14
Runas laika ierobežošana	15
Domstarpības	16
Darbs ar spēcīgām emocijām	17
Rotaļīgums un iztēle	18
Sarunveža izaugsme	19
Dialoga apļa norises plānojuma paraugs	20
Autori un izmantotie avoti	21







1.

Kā izmantot sarunveža rokasgrāmatu

Lai labi apgūtu dialoga vadīšanu, nepieciešama mācīšanās un prakse.

Šajā rokasgrāmatā atradīsi dažādus sarunveža darbā noderīgus padomus un frāzes. Vispirms apgūsti dažas metodes un tad katrā dialogā pilnveido savas prasmes. Sāc ar sevi – iemācies gan vērīgi klausīties, gan uzdot jautājumus, kas veicina dialogu.

Vadot dialogu, ir ļoti svarīgi noskaņot sarunas dalībniekus dialogam, palīdzēt tiem iedziļināties tēmā un veidot sarunu tā, lai visi sarunas biedri justos vienlīdzīgi. Jāņem vērā arī apstākļi pirms paša dialoga, proti, vai dalībnieku starpā valda spriedze vai varbūt kāds no viņiem, visticamāk, centīsies ieņemt dominējošo lomu? Ja tā ir, tad tādā gadījumā īpaši rūpīgi jāpārlasa šī rokasgrāmata, kurā sniegti padomi sarežģītām situācijām.

Daži padomi, kā lietot šo rokasgrāmatu:

1. Sāc to izmantot jau pirms paša dialoga, tā sagatavošanas posmā.
2. Pārlasi un uzraksti attiecīgā dialoga mērķim atbilstošu scenāriju.
3. Pielāgo rokasgrāmatā esošās frāzes atbilstoši savam runas stilam. Sagatavo piezīmes.
4. Tieši pirms dialoga vēlreiz pārlasi rokasgrāmatu un savas piezīmes.

2.

Kas ir dialogs un dialoga aplis

**Dialogs ir saruna, kura
palīdz labāk izprast
apspriežamo tēmu,
sevi un citus.**



Tā nolūks ir veicināt dalībnieku vienlīdzību un brīvību.
Ideālā gadījumā dialogs sekmē uzticēšanos un
radošumu.

Dialoga aplis ir strukturēta grupas sarunas metode,
kurā **dalībnieki sēž aplī un runā pa vienam, radot
telpu savstarpējai uzklaušīšanai un izpratnei.** Dialogs
var notikt daudzās sarunu situācijās. Tas ir vairāk
saistīts ar domāšanas veidu un prasmēm, nevis
noteiktu struktūru. **Savukārt dialoga aplis ir specifiska
metode, kuru vada skaidri principi un definēts, toties
elastīgs process.** Šajā rokasgrāmatā jēdziens “dialogs”
apraksta gan dialogu ikdienas situācijās, gan dialoga
apli kā strukturētu metodi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dialogā ir svarīgs ikviens dalībnieks, jo katram ir savs skatījums un unikāla perspektīva, tādējādi tiek sekmēts, ka sarunas gaitā var rasties pārsteidzoši un jauni viedokļi. Katrs dalībnieks var atklāti paust to, ko vēlas. Sarunas brīvā un nepiespiestā plūsma ik reizi ir kopīgs ceļš nezināmajā.

Dialogs var padziļināt dalībnieku izpratni par gandrīz jebkuru tēmu un spēj vienot līdzvērtīgā sarunā cilvēkus, kam ir visdažādākās pieredzes. Tā var būt atsevišķa saruna vai daļa no ilgāka procesa, kurā cilvēkiem ir nepieciešams gūt kopīgu izpratni, lai tādējādi uzlabotu savstarpējo sadarbību.

.....

.....

.....

.....

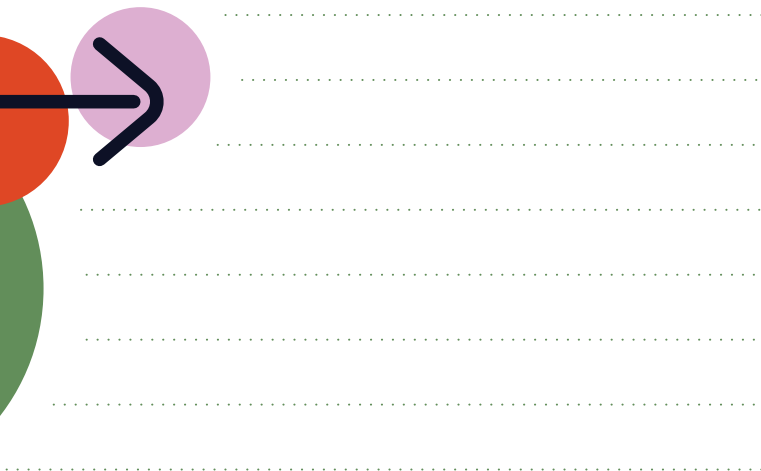
.....

.....

.....

.....





3.

Kad noderēs dialoga metode un kad ne

Dialogs ir īpašs sarunas veids. Tas ir noderīgs tajos gadījumos, **kad nepieciešams gūt plašāku izpratni par kādu tēmu**. Tas atšķiras no tādām sarunu formām kā, piemēra:

- debatēm, kuru mērķis ir rast labākos argumentus, vai
- pārrunām, kurās dalībnieki cenšas rast konkrētus risinājumus, panākt vienošanos vai kompromisu.

Ja nepieciešams pieņemt lēmumu, vienoties vai atrisināt konfliktu, jāizvēlas cits sarunu process. Taču arī tādos gadījumos atradīsies vieta dialogam – tad, kad trūkst izpratnes par attiecīgo tēmu vai tā ir stipri nepilnīga. Tāpat dialogs var būt ārkārtīgi **vērtīgs tieši pirms risinājumu meklēšanas**.

Dialogs nederēs tajās reizēs, kad nepieciešams steidzami rast risinājumu vai panākt vienošanos. Arī sarežģītās konfliktsituācijās bieži vien daudz efektīvāka būs strukturēta mediācija, nevis atvērts dialogs. Jāatceras arī, ka dialogā nav iespējams iesaistīt cilvēku, kurš nevēlas to vismaz izmēģināt.

.....

.....

.....

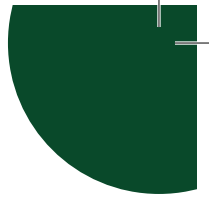
.....

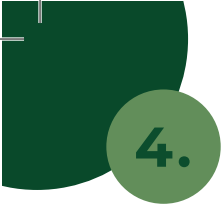
.....

.....

.....







4.

Sarunveža kompetences

Cienpilna **attieksme** pret dialoga dalībniekiem un katra cilvēka personisko pieredzi.

Vēlme stiprināt **vienlīdzību un brīvību** starp sarunas biedriem.

Patiesa interese **mācīties** no citiem.

Grupās sarunas procesa vadīšana no sākuma līdz beigām.

Aktīva **klausīšanās** sevī un citos.

Uzdot **jautājumus**, kas sekmē dialogu.

Noturība pret **nenoteiktību, klusuma brīžiem un spriedzi**.

Prasme iesaistīt sarunā **klusākos** dalībniekus.

Prasme vadīt cilvēkus, kuri vēlas **dominēt**.

Spēja rīkoties **emocionāli saspringtos brīžos un konfliktsituācijās**.



5.

Prasme klausīties

Mēģini iztēloties sarunas biedru aprakstītos notikumus un situācijas.

Uztver otra teikto **kā stāstu** ar sākumu, kulmināciju un nobeigumu.

Pievērs uzmanību citu **cilvēku pieredzes aspektiem:**

- **domām,**
 - **atmiņām,**
 - **emocijām,**
 - **novērojumiem,**
 - **iztēlei.**
-

Ieklausies sevī!

Kas notiek tevī, kad klausies otrā?

Kādas emocijas raisa dzirdētais?

Kas šķiet interesants un jauns?

Kas aizkaitina?

Ko ir grūti saprast?

Kādus impulsus tu pamani sevī?

Nesteidzies uzreiz kaut ko teikt, mazliet nogaidi!
Iespējams, vēlme mesties sarunā noplaks, ja vairāk pievērsīsies citu uzklausišanai.

6.

Sagatavošanās dialoga vadīšanai

1. Laba **plānošana** īpaši noderēs tajos gadījumos, kad sarunas tēma ir sarežģīta, dalībniekiem trūkst dialoga pieredzes, grupa ir liela vai sarunai atvēlētais laiks ir stipri ierobežots.

2. Noskaidro, kas būs **dialoga dalībnieki**. Īpašu uzmanību pievērš sarunas biedru skaitam, viņu pieredzei un savstarpējām attiecībām. Mēģini iejusties viņu ādā un izprast, kāda varētu būt dalībnieku attieksme pret dialoga tēmu.

3. **Skaidri un konkrēti** formulē dialoga **tēmu**. Laba tēma ir tāda, par ko sarunai atvēlētajā laikā dalībnieki var gūt padziļinātu izpratni.

4. Uzraksti sev **scenāriju**, kurā minēti dažādi dialoga posmi, metodes, kuras plāno izmantot, un jautājumi, kurus uzdosī. Pacienties saprast, cik laika varētu aizņemt katrs dialoga posms.

5. Padomā, ar kādiem **jautājumiem** uzsāksi dialogu, kādus izmantosi padziļinātai tēmas izpētei un ar kādiem pabeigsi sarunu.

Laba

plānošana



7.

Dialoga noteikumi

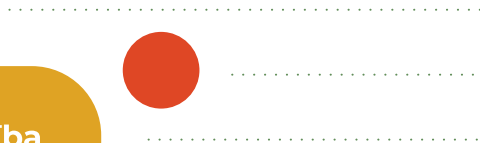
Sarunas sākumā iepazīstini dalībniekus ar dialoga noteikumiem un īsi paskaidro katru no tiem. Pēc tam pajautā klātesošajiem, vai visi noteikumi ir saprotami un vai viņi ir ar mieru tos pieņemt.

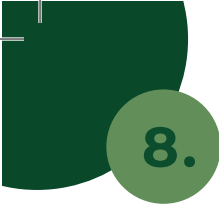
DARBĪBA	FRĀZE
Uzklausī un nepārtrauc.	“Klausīšanās ir tikpat svarīga kā runāšana. Ļoti būtiski, ka ikvienam ir iespēja izteikt savu domu un tapt sadzirdētam. Tādēļ nepārtrauciet un neļaujieties impulsam uzreiz komentēt tikko dzirdēto!”
Veido saikni ar citu sacīto.	“Centieties savu sakāmo saistīt ar sarunas biedru iepriekš pausto! Tas nenozīmē, ka citu teiktajam ir obligāti jāpiekrīt.”
Dalies savā pieredzē.	“Personiskā pieredze ļauj mums labāk saprast sarunas tēmu un arī vienam otru, tāpēc es aicinu jūs droši dalīties ar tiem notikumiem un dzīves situācijām, kas veidojuši jūsu uzskatus.”
Jautā , lai saprastu labāk.	“Droši uzdodiet jautājumus arī cits citam, ja vēlaties labāk saprast pārējo cilvēku viedokli!”
Izzini jauno un nezināmo.	“Ir svarīgi piefiksēt to, kas kāda iemesla dēļ palicis nepamanīts. Mēs varam mēģināt kopā ieraudzīt to, ko atsevišķi neviens no mums nespēj saskatīt.”

Kā būt kopā

dialogā?

vienlīdzība





8.

Ievads un noskaņošanās

Noskaņošanās dialogam nozīmē radīt **savstarpējas uzticēšanās vidi**, kurā dalībnieki jūtas **vienlīdzīgi**.

Noskaņošanās novērš uzmanību no citiem jautājumiem un liek pievērsties pašreiz notiekošajam, koncentrēties uz klātesošajiem cilvēkiem un dialoga tēmu. Šim procesam jāatvēl pietiekami daudz laika, lai izveidotos droša vide, kurā sarunas biedri būtu gatavi dalīties ar savu pieredzi.

Kas jūs esat, un **kas jūs šodien pamudināja piedalīties dialoga aplī?**

Kāda **personīgā pieredze** nāk prātā, domājot par sarunas tēmu?

Kādi **novērojumi, atmiņas** vai **emocijas** jums saistās ar sarunas tēmu?

Kā ir **šo tēmu apspriest kopīgi?**

Vai ir kādas **bažas** vai **šaubas**, ar ko vēlaties padalīties?



9. Padziļinājums

DARBĪBA	FRĀZE
Konkretizē tēmu, ko dialoga dalībnieki padziļināti aplūkos.	“Līdz šim esam runājuši par tēmām A, B un C. Kuru no tām jūs gribētu apskatīt padziļināti?”
Pajautā klātesošajiem, par kurām tēmām viņi gribētu gūt labāku izpratni .	“Kuras tēmas jūs katrs vēlētos labāk izprast?”
Mudini izteikt viedokļus , kas līdz šim vēl nav izskanējuši. Tie var būt arī pretrunīgi vai sarežģīti.	“Vai saistībā ar šo tēmu kādam nāk prātā kas tāds, ko vēl neesam aplūkojuši?”
Virzi sarunu no virspusēja līmeņa uz dalībnieku personīgo pieredzi , mudinot viņus tēmas kontekstā dalīties ar pašu piedzīvoto.	“Runājot par šo tēmu, es atceros kādu situāciju no savas dzīves, kad notika tas un tas. Varbūt kādam ir līdzīga vai pilnīgi atšķirīga pieredze saistībā ar mūsu sarunas tematu?”
Palīdzi dalībniekiem labāk apzināties savas emocijas par attiecīgo tēmu.	“Kas norisinās jūsos, pārrunājot šo tēmu? Kādas emocijas tā raisa?”
Vēro noskaņu grupā un to, kādā līmenī norit dialogs. Vai šķiet, ka sarunas biedrus šī saruna interesē un tā viņiem liekas svarīga?	“Manuprāt, mēs runājam samērā vispārinātā līmenī. Kā būtu iespējams padziļināt mūsu dialogu? Kuram jautājumam mēs varētu pievērsties padziļināti?”



10. Noslēgums

Laikus pasaki sarunas dalībniekiem, ka dialogs tuvojas beigām.

Daži jautājumi, kurus var izmantot dialoga noslēgumā:

- Kā bija piedzīvot šo dialoga apli?

- Kāda atziņa no šī dialoga jums ir noderīga?

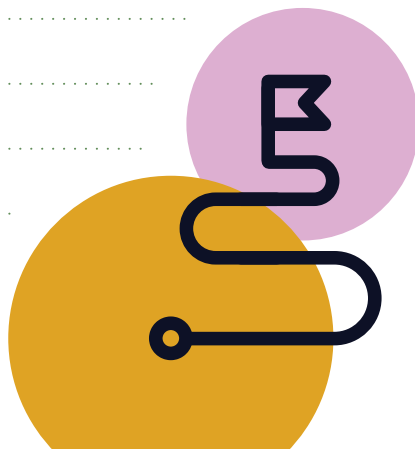
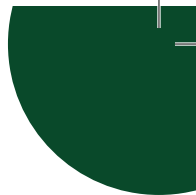
- Kas jums šajā dialogā šķita svarīgs un būtisks?

- Ko jūs labāk sapratāt par mūsu sarunas tēmu, citiem cilvēkiem vai sevi?

- Kā bija pārrunāt šo tēmu tieši šajā grupā?

- Vai mēs sarunājāmies par īstajiem (būtiskajiem) jautājumiem?

- Vai mēs aplūkojām dažādus viedokļus?



11. Sarunveža loma

DARBĪBA	FRĀZE
Sarunvedis raugās, lai ikvienam būtu pietiekama iespēja dalīties savā pieredzē.	“Lūdzu, uzmanīgi ieklausīsimies sarunas biedra teiktajā!”
Sarunvedis palīdz dalībniekiem saistīt viņu sakāmo ar iepriekšējo runātāju sacīto, vērsot uzmanību uz saikni starp dažādiem viedokļiem.	“Un kā to varētu saistīt ar iepriekš izteiktajiem viedokļiem?”
Sarunvedis var pastāstīt kādu piemēru no savas pieredzes.	“Klausoties šo sarunu, man prātā nāk tāda un tāda situācija. Kā ir ar jums? Kādas asociācijas jums raisās?”
Sarunvedis raugās, lai dialoga dalībnieki izteiktos ikdienišķā valodā , un lūdz paskaidrot atsevišķus terminus, ko citi sarunas biedri varētu nesaprast.	“Paskaidrojiet, lūdzu, ko tieši jūs domājat ar to un to!”
Situācijās, kad gaisotne ir saspringta, sarunvedis iedrošina dalībniekus sarunāties par šīm domstarpībām , daloties pieredzē, kas ietekmējusi konkrētu viedokli.	“Lūdzu, pastāstiet sīkāk! Nesteigsimies un uzklausīsim dažādus viedokļus!”
Sarunvedis palīdz pamanīt viedokļus , kas iepriekš vēl nav aplūkoti.	“Kas būtu tāds, ko vēl neviens nav pieminējis?”
Sarunvedis palīdz ieraudzīt saikni starp dažādiem viedokļiem.	“Par ko mēs esam vienisprātis? Kurās jomās mūsu viedokļi atšķiras? Vai esam sapratuši kaut ko jaunu?”



DARBĪBA	FRĀZE
Mudīni sarunas dalībniekus runāt par viņiem svarīgiem notikumiem un situācijām.	“Pastāstiet par notikumiem vai situācijām, kas veidojuši jūsu skatījumu par mūsu dialoga tēmu!”
Uzdod konkretizējošus jautājumus par tādiem pieredzes aspektiem kā domas, atmiņas, emocijas, novērojumi un iztēle.	“Pastāstiet vairāk, kādi bija jūsu novērojumi, domas, emocijas vai iztēle attiecīgajā situācijā!”
Iztaujā par situācijas cēloņiem un sekām.	“Kādas ir jūsu domas, kāpēc tā notika? Un kādas bija šī notikuma sekas?”
Palūdz, lai dalībnieki pastāsta, kāda pieredze viņiem nāk prātā, klausoties sarunas biedru stāstīto.	“Un kā ir pārējiem? Kāda pieredze jums nāk prātā, klausoties nupat teiktajā?”

edze?

13. Jautājumi dialogā

Jautājumiem dialogā jābūt patiesiem un godīgiem. Uzdod jautājumus, kas sarunas dalībniekiem palīdz labāk izprast pārrunājamo tēmu, citus cilvēkus vai sevi. Atturies no retoriskiem jautājumiem vai tādiem, ar kuriem tiek izteikts padoms vai pausts viedoklis.

DARBĪBA	SAKĀMAIS
Uzdod nevis slēgtus, bet atvērtus jautājumus , kas paver iespēju atbildēt plašāk.	Atvērts jautājums: “Kādas ir jūsu domas par jauniešu brīvā laika pavadīšanas iespējām mūsu apkaimē?” <i>(Slēgts jautājums skanētu šādi: “Vai mūsu apkaimē jauniešiem vajadzētu piedāvāt vairāk brīvā laika nodarbību?”)</i>
Ar savu jautājumu vari pievērst uzmanību dažādiem aspektiem sarunas biedru pieredzē .	“Pastāstiet ko vairāk par saviem novērojumiem / emocijām / domām / atmiņām / iztēli šajā situācijā!”
Vispirms paskaidro, kāda personiskā pieredze tevi pamudināja uzdot šo jautājumu .	“Mana pieredze ir atšķirīga no jūsu, tāpēc es gribētu labāk saprast to un to.” vai “Es īsti nesaprotu, ko jūs tieši domājat ar to un to. Vai jūs varētu mums pastāstīt sīkāk?”

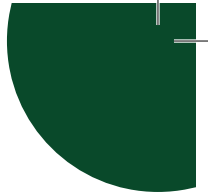
Klusējošo dalībnieku iesaiste

DARBĪBA	FRĀZE
Paud cerību un nodomu jau sākumā, ka sarunā iesaistīsies iespējami vairāk klātesošo. Dialoga gaitā pievērs uzmanību tiem, kuri vēl nav izteikušies.	“Lai dialogs patiesi izdotos, ir ļoti būtiski, lai tajā piedalītos iespējami vairāk klātesošo. Tas nenozīmē, ka visiem būtu jārunā vienlīdz ilgi, taču katram jādod iespēja izteikties, ja viņš vai viņa to vēlas.”
Uz brīdi pārtrauc sarunu un pasaki, ka vēlies dzirdēt to cilvēku viedokli, kuri vēl nav neko (daudz) teikuši.	“Vairākus no jums mēs jau esam uzklusījuši. Tagad es vēlētos uzzināt to cilvēku domas, kuri līdz šim ir klusējuši.”
Ja grupa ir liela vai atmosfēra nepatīkama, vari palūgt dalībniekiem brīdi aprunāties pāros vai nelielās grupās. Pēc tam dod vārdu tiem, kuri iepriekš klusējuši.	“Brīdi pārrunājiet ar blakussēdētāju, kādu reakciju, pārdomas šis dialogs līdz šim jūsos ir izraisījis! Pēc tam uzklusīsim tos, kuri vēl neko nav sacījuši.”

15.

Runas laika ierobežošana

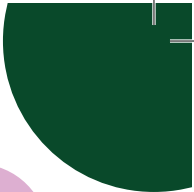
DARBĪBA	FRĀZE
Sarunas sākumā pasaki, ka paturi tiesības ierobežot izteikšanās reižu skaitu un ilgumu . Pamato to ar nepieciešamību nodrošināt sarunas biedru vienlīdzību.	“Es vēlos visiem dot vienādu iespēju izteikt savu viedokli. Vai esat ar mieru, ka nepieciešamības gadījumā ierobežošu jūsu runas laiku?”
Ja kāds no sarunas biedriem dialogā sāk dominēt, iejaucies iespējami ātrāk . Pasaki paldies par viedokļa izteikšanu un pavēsti, ka vēlies uz klausīt citu dalībnieku viedokļus.	“Paldies, ka izteicāt savu viedokli! Un tagad mums būtu ļoti svarīgi dzirdēt citu klātesošo domas.”
Ja kāds dalībnieks turpina dominēt, vari lūgt viņu brīdi pagaidīt un laist pie vārda arī citus .	“Es šobrīd jūs vēl nelaidīšu pie vārda – vispirms uz klausīsim citu domas. Vai jūs varētu brīdi pagaidīt?”



16. Domstarpības

Ja konflikts saasinās un situācija kļūst nokaitēta, palēnini tempu. Te var noderēt jautājumu uzdošana, spoguļošana vai dzirdētā apkopošana. Iesaistītajām pusēm tas rada drošības sajūtu un neļauj spriedzei kļūt nekontrolējamai.

DARBĪBA	FRĀZE
Pārtrauc sarunu un raksturo novērotās nesaskaņas.	“Paņemsim mazu pauzi! Es redzu, ka jūsu starpā radušās domstarpības. Vai jūs būtu ar mieru atvēlēt nedaudz laika un pievērsties tām?”
Pajautā sarunas dalībnieku domas par teikto. Kopā ar grupu izlem, vai daļu no dialogam atvēlētā laika būtu lietderīgi veltīt domstarpību izskatīšanai.	“Man šķiet, ka radusies tāda un tāda situācija. Kādas ir jūsu domas? Vai būtu vērts daļu mums atvēlētā laika veltīt šo domstarpību izskatīšanai?”
Uzsver, ka dialoga mērķis ir veicināt izpratni par citu cilvēku perspektīvu, nevis atrisināt nesaskaņas.	“Dialogs mums neuzliek pienākumu atrisināt domstarpības. Dialoga gaitā pietiek ar to, ka labāk saprotam, ar ko saistītas šīs nesaskaņas.”
Lūdz strīdā iesaistītajiem dalībniekiem plašāk paskaidrot savu viedokli un pieredzi. Uzsver to, cik būtiski ir ieklausīties otrā.	“Nesteigsimies un uzklausi sim cits citu! Ikvienam būs iespēja izteikties. Lūdzu, nepārtrauciet sarunas biedrus, mēģiniet ieklausīties un saprast otra viedokli!”



12 mm

Darbs ar spēcīgām emocijām

DARBĪBA	FRĀZES
Atklāti dalies ar saviem novērojumiem, ka konkrētais dialogs raisa spēcīgas emocijas. Uzsver, ka ir svarīgi atzīt savas emocijas, lai labāk saprastu cits citu un sarunas tēmu.	“Es redzu, ka šis jautājums raisa spēcīgas emocijas. Ir labi, ka mēs apzināties šīs emocijas, jo tā mēs varam labāk izprast pārrunājamo tēmu. Mēģināsim sarunāties, paturot prātā, ka citiem klātesošajiem var būt pavisam atšķirīga pieredze!”
Parādi cilvēkam, kas izpaudis savas emocijas, ka esi pamanījis viņa vai viņas reakciju.	“Redzu, ka šis jautājums jums ir svarīgs. Ļoti labi, ka atklājat savas izjūtas šajā sakarā.”
Nodrošini visiem dalībniekiem vienādas iespējas izteikties par savām emocijām.	“Un kā ir ar pārējiem? Kādas ir jūsu izjūtas par šo tēmu?”
Ja emociju izvirdums sāk traucēt dialogam, pārtrauc sarunu un dod dalībniekiem nelielu atelpas brīdi. Pauzes laikā aprunājies ar cilvēku, kuru bija pārņēmušas spēcīgas emocijas.	“Redzu, ka mūsu sarunas gaisotne kļuvusi spriedzes pilna. Piedāvāju paņemt pauzi un pēc tam atkal turpināt dialogu.”
Ja emociju izvirdums ir vērstis tieši pret tevi kā sarunvedi, lūdz dalībniekam sīkāk paskaidrot savu reakciju.	“Lūdzu, pastāstiet, kas tieši jums traucē manā rīcībā vai rada spēcīgas emocijas! Pēc tam es centīšos paskaidrot, kā es to redzu no savas puses.”



18. Rotaļīgums un iztēle

DARBĪBA	FRĀZE
Aicini dalībniekus paraudzīties uz dialogā izvirzītajiem jautājumiem caur rotaļīguma prizmu. Mudīni viņus paspēlēties ar dažādiem skatījumiem uz konkrēto tēmu.	“Aplūkosim nupat izskanējušo domu! Ļaujieties iztēlei un pastāstiet, kas varētu notikt <i>tādā un tādā</i> gadījumā!”
Vienojies par to, ka ieviesīsiet dialogā iztēli. Tad palūdz, lai dalībnieki no savas perspektīvas paturpina tēmu izvēlētajā virzienā.	“Es ierosinu kopīgi papētīt, kā šī tēma varētu turpmāk attīstīties vairākos iedomātos virzienos. Ņemsim virzienus A un B. Jūties iespējami brīvi un drosmīgi ļaujiet vaļū iztēlei! Kurš pirmais padalīsies ar pārējiem par to, kas nāk prātā, iztēlojoties šos iespējamās nākotnes scenārijus?”
Palīdz sarunas biedriem būt brīviem un ļauties iztēlei.	“Pastāstiet, kā, jūsuprāt, varētu risināties notikumi! Variet droši iztēloties notikumu attīstību jebkurā virzienā!”



19. Sarunveža izaugsme

Pēc katra dialoga izvērtē tā norisi.

- **Kas izdevās labi?**
- **Kuras situācijas sagādāja grūtības?**
- **Ko nākamreiz varētu darīt citādi?**

Atrodi kādu citu, kam ir pieredze dialogu vadīšanā. Palūdz viņa vai viņas atbalstu un kopīgi pārrunā savu sarunveža darbu.

Lasi jomas literatūru un apmeklē attiecīgus mācību kursus.

Praktizē, praktizē un vēlreiz praktizē!



20.

Dialoga apļa norises plānojuma paraugs

Dialoga laika plānojumu pielāgo atbilstoši grupas lielumam un atvēlētajam laikam, saglabājot visas trīs dialoga daļas. Zemāk ir piemērs 1,5 stundu garam dialoga aplim.

15–20 min

Ievads

Mērķis: iepazīties, izrunāt noteikumus, noskaņoties sarunai, radīt sadarbošanās gaisotni, uzticēšanos.

- Sarunvedis atgādina par dialoga mērķi: labāk saprast dialoga tēmu, savas un citu domas.
- Sarunvedis paskaidro savu lomu: ļaut izteikties visiem, kas vēlas; sekot līdzi laika rāmim.
- Savstarpējā iepazīšanās.
- Sarunvedis pārrunā dialoga noteikumus. Noskaidro, vai visiem tie der. Vai ir vēl kādi noteikumi, kas dalībniekiem ir svarīgi, lai dialogs izdotos?



60 min

Padziļinājums

Mērķis: atklāta saruna, pētot dažādus viedokļus, pieredzes, emocijas, domas. Virzība uz dziļāku savstarpēju izpratni.

Iespējamie jautājumi, uzsākot dialogu:

- Kas pirmais nāk prātā, domājot par...?
- Kāpēc šis jautājums jums ir svarīgs?

Jautājumi, kas palīdz padziļināt dialogu:

- Par kuru no tēmām jūs gribētu runāt padziļinātāk?
- Vai citiem ir līdzīga vai atšķirīga pieredze?
- Kāda pieredze (vai emocijas) ar to saistās?
- Kas norisinās jūsos šobrīd, pārrunājot šo tēmu?

15–20 min

Noslēgums

Mērķis: noslēgt sarunu, kopīgi reflektēt par dialoga tēmu un procesu, gūt atziņas, pateikties par dalību.

Iespējamie jautājumi:

- Kāda ir vissvarīgākā atziņa, ko guvāt šī dialoga laikā?
- Kāda bija jūsu pieredze šajā dialoga aplī?

Noslēgumā sarunvedis pasaka paldies visiem par dalīšanos un dialogu!

Autors: Kajs Alhanens (*Kai Alhanen*)
Līdzautori: Janne Kareinens (*Janne Kareinen*)
Irina Kuzņecova
Ieva Morica
Lauma Žubule

Alhanens, Kajs. (2025). *Grāmata par dialogu*.
Zvaigzne ABC

Somijas inovāciju fonda “Sitra”
izstrādātās *Timeout* kartītes

Šis darbs ir licencēts saskaņā ar *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International*.
Licences kopija apskatāma šeit:
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

