

# DOAR PENTRU GRUPURILE TEMELIA MEA

## În ziua întâlnirii

- Trimiteți mesaje text membrilor grupului sau sunați-i dacă aveți informațiile lor de contact. Întrebați-i dacă vin la întâlnire. Invitați-i să ajungă cu 10 minute mai devreme pentru a semna lista persoanelor care aparțin grupului.
- Pregătiți materialele pentru întâlnire:
  - aduceți câte un exemplar al broșurii *Temelia mea: principii, îndemânări, obiceiuri* pentru fiecare membru al grupului.
  - Aduceți cinci exemplare suplimentare ale broșurii *Calea mea către bizuirea pe forțele proprii* pentru cazul în care unii membri ai grupului nu au primit un exemplar.
  - Pregătiți mijloace de proiecție a prezentărilor video, dacă este posibil.
  - Nu aveți manuale sau prezentări video? Le puteți găsi online la [srs.lds.org](http://srs.lds.org).

## Pregătirea înainte de întâlnire

- Aranjați scaunele în jurul unei mese, astfel încât toți participanții să stea aproape unii de alții.
  - Coordonatorul nu stă în picioare pe parcursul întâlnirii și nu stă în capul mesei. Coordonatorul nu trebuie să fie în centrul atenției, ci trebuie să îi ajute pe membrii grupului să se concentreze unul asupra celuilalt.
- Începând cu cea de-a doua lecție, desenați un tabel cu angajamente pe tablă folosind numele persoanelor din grupul dumneavoastră.

COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE				
Group Member Name	Personal Commitments (Yes/No)	Lesson Commitment (Yes/No)	Taught to Family / Others (Yes/No)	Reported to Action Partner (Yes/No)

## La începutul întâlnirii

- Pe măsură ce sosesc, întâmpinați membrii grupului cu căldură. Învățați numele lor.
- La începutul primei întâlniri a grupului înmânați o foaie de hârtie care să treacă pe la toți membrii grupului și rugați-i să-și scrie numele întreg, episcopia sau ramura și datele de contact.
- Spuneți: „Bine ați venit în acest grup de bizuire pe forțele proprii”.
- Rugați participanții să închidă telefoanele și alte dispozitive.
- Rugați pe cineva să spună o rugăciune de deschidere (și intonați un imn, dacă doriți).
- Spuneți următoarele:
  - „Acesta este un grup de bizuire pe forțele proprii numit «Temelia mea». Sunteți toți aici pentru a vă îmbunătăți bizuirea pe forțele proprii din punct de vedere spiritual?”
  - Până la sfârșitul acestor întâlniri, veți dezvolta îndemânările și obiceiurile necesare pentru a vă îmbunătăți viața.
  - Ne vom întâlni de 12 ori. Fiecare întâlnire a grupului va dura între 35 și 60 de minute. De asemenea, vom petrece timp între adunările grupului, lucrând la respectarea angajamentelor care ne vor ajuta să dezvoltăm obiceiuri mai bune. Vă veți lua angajamentul să dedicați acest timp?”

## Pe parcursul întâlnirii

- Alocați 5 minute pentru secțiunea Raportează, 20 de minute pentru secțiunea Învăță și 5-10 minute pentru secțiunile Cugetă, la-ți angajamentul și Împărtășește la sfârșitul întâlnirii grupului.

**Evaluarea Calea mea** Paginile 4-5 și secțiunea de la pagina 6, „Cum îmi pot îmbunătăți bizuirea pe forțele proprii din punct de vedere spiritual?”, din broșura *Calea mea* trebuie completate înainte de începerea cursului *Temelia mea*. Dacă nu au participat cursanții la un devoțional *Calea mea* acest lucru se poate face la prima întâlnire săptămânală a grupului făcând ca acest curs să fie un curs de treisprezece săptămâni. Pentru a evalua progresul, **paginile 12-13 trebuie completate în timpul ultimei întâlniri săptămânale a grupului.**

# Rezumatul întâlnirilor, doar pentru grupurile Temelia mea



**RAPORTEAZĂ** 5 minute

## MI-AM RESPECTAT ANGAJAMENTELE?

**Citește** Ne vom raporta progresul despre respectarea angajamentelor înregistrând progresul nostru în tabelul cu angajamente.

**Discută** Ce ați învățat în timp ce v-ați respectat angajamentele? Cum vă putem ajuta? Haideți să ne sfătuim împreună și ne ajutăm reciproc. Aceasta este cea mai importantă discuție a acestei întâlniri.



**ÎNVĂȚĂ DIN TEMELIA MEA** 20 minute

La sfârșitul întâlnirii faceți următoarele:



**CUGETĂ** 3-5 minute

Revedeți scriptura din manual. Faceți-vă timp pentru a cugeta la ceea ce ați învățat. Scrieți impresiile dumneavoastră.



**IA-ȚI ANGAJAMENTUL** 3-5 minute

## CUM VOI PROGRESA ZILNIC?

**Citește** În fiecare săptămână ne alegem un „partener de acțiune”. Acesta este un membru al grupului care ne va ajuta să ne respectăm angajamentele. Partenerii de acțiune se contactează în timpul săptămânii și își raportează unul altuia progresul. În general, partenerii de acțiune sunt de același sex și nu sunt membri ai aceleiași familii.

**Pune în practică** Alegeți-vă partenerul de acțiune. Decideți când și cum vă veți contacta unul pe celălalt.

**Citiți fiecare angajament, cu glas tare, partenerului dumneavoastră de acțiune. Promiteți să vă respectați angajamentele!**

## Cum voi raporta progresul meu?

**Vizionează** prezentarea video „Action and Commitment” (doar în prima săptămână)

**Citește** Când raportăm despre angajamentele noastre, este mult mai probabil să le respectăm. Președintele Monson a spus: „Când performanța este măsurată, ea se îmbunătățește. Când performanța este măsurată și raportată, rata de îmbunătățire este accelerată.”

**Pune în practică** Înainte de următoarea întâlnire, folosiți acest tabel cu angajamente pentru a înregistra progresul dumneavoastră. În căsuțele de mai jos, scrieți „Da”, „Nu” sau de câte ori v-ați respectat angajamentul.

**Citește** La viitoarea noastră întâlnire de grup, coordonatorul va scrie pe tablă un tabel cu angajamente. Când vom ajunge, noi vom înregistra progresul nostru pe tablă.

## ACȚIUNE ȘI ANGAJAMENT

Alegeți rolurile și interpretați-le.

**PARTICIPANTUL 1:** Noi credem în faptul de a face și a respecta angajamente. În grupurile noastre pentru bizuirea pe forțele proprii, tot ceea ce facem este construit în jurul faptului de a face angajamente și a raporta.

**PARTICIPANTUL 2:** La sfârșitul unei întâlniri a grupului, recapitulăm acțiunile pe care le întreprindem în cursul săptămânii și semnăm pentru a ne exprima angajamentul. De asemenea, ne alegem un „partener de acțiune”. Partenerul de acțiune semnează în manualul nostru pentru a promite că ne va ajuta. Și, în fiecare zi, între întâlniri, ne contactăm partenerul de acțiune pentru a raporta acțiunile noastre și pentru a primi ajutor dacă este nevoie.

**PARTICIPANTUL 3:** Între întâlniri, înregistrăm progresul nostru în manual și folosim instrumentele asigurate, cum sunt foile de prezentare sau alte formulare. Dacă avem nevoie de ajutor suplimentar, îl cerem de la familiile noastre, prietenii noștri sau de la coordonator.

**PARTICIPANTUL 4:** La începutul întâlnirii următoare, anunțăm și raportăm despre angajamentele noastre. Aceasta ar trebui să fie o experiență plăcută și

puternică pentru fiecare. Pe măsură ce fiecare membru al grupului raportează, gândiți-vă cum au fost ajutați prin luarea de angajamente și raportarea cu privire la respectarea acestora.

**PARTICIPANTUL 1:** Prima oară când am raportat despre angajamentele mele, m-am gândit: „Asta este ciudat”. De ce le-ar păsa membrilor grupului despre ce am făcut eu? Apoi, am aflat că, într-adevăr, le păsa. Și asta m-a ajutat.

**PARTICIPANTUL 2:** Mi-am dat seama că nu voiam să-mi dezamăgesc grupul. Așa că am muncit din greu ca să-mi respect angajamentele. Nu sunt sigur că aș fi progresat continuu, în alt mod. Faptul de a raporta la fiecare întâlnire m-a ajutat cu adevărat să-mi stabilesc prioritățile.

**PARTICIPANTUL 3:** Când m-am gândit la calea mea pentru bizuirea pe forțele proprii, am fost speriat pentru că era un lucru atât de important. Dar întâlnirile cu grupul m-au ajutat să-l împart în pași mici. Și am raportat despre fiecare pas grupului meu. Apoi, am progresat cu adevărat. Cred că acest succes a decurs din formarea de noi obiceiuri.

**Înapoi la pagina 17**