

Checklist Voorbereidingen Online Workshops of Rode Tent:

1. Veilige plek

Gewoonlijk zorg ik voor de Rituele Setting: tapijten en doeken, kussentjes, een altaar in het midden, kaarsjes, bloemen, symbolische voorwerpen, enz. Bij de Rode Tent is dat allemaal in roodachtige tinten. En ook thee, appelsap en een koekje of zo. Gewoonlijk brengt iedereen iets lekkers mee om te delen. Maar nu is het uiterst belangrijk als je online wilt deelnemen aan de Rode Tent of een andere Vrouwenworkshop, dat je die veilige ruimte voor jezelf weet te creëren. De woorden 'veilige ruimte' staan enerzijds voor een fysieke plek waar je op je gemak bent en niet gestoord kunt worden. Een plek waar jij je veilig voelt met wat je zegt en voelt, dus dat je niet gehoord kunt worden (soms kan er een klaterend fonteintje of wat achtergrondmuziek helpen) of waar er ineens iemand binnen kan vallen (doe de deur zo nodig op slot!). Als je kinderen hebt, moet je duidelijke afspraken maken, als ze daar tenminste oud genoeg voor zijn.

Verder creëer ik als Hoedster van de Rode Tent of begeleidster van workshop ook de heilige ruimte of 'Sacred Space', die voelbaar is voor iedereen die echt kan in-tunen en dieper kan zakken. Dit is geen schermtijd maar in verbinding met elkaar zijn. Maar dat kan je enkel en alleen voelen als jij die Veilige Ruimte voor jezelf kunt neerzetten. Het vraagt wat extra moeite om het sfeervol en intiem te maken, maar anders is het wellicht heel moeilijk of niet mogelijk om naar de diepere laag te gaan en de bijzondere, verbindende energie te kunnen voelen.

2. Zorg goed voor jezelf en maak het knus

Maak het gezellig met warme sokken en een zachte sjaal of een warm dekentje en zet een thermos thee of iets anders klaar om te drinken en eventueel wat lekkers en gezonds om te knabbelen voor tijdens de sessie. Steek een kaarsje aan en zet eventueel een rustige CD op tot we beginnen.

3. Rustig gaan zitten, gsm uit, ...

Zitten: Ga dan rustig zitten, liefst op de grond (in contact met de aarde) en in meditatie houding, zodat je je kunt concentreren en focussen wat komen gaat en maak je hoofd leeg van alle zorgen. In een zetel zitten is wat vrijblijvend. Het is dan alsof je wat op afstand blijft en je niet echt engageert. De lotushouding geeft een andere dynamiek.

Tijd voor jezelf: het lukt echt alleen om online bij de Rode Tent of een workshop te zijn als jij op dat moment ook echt tijd voor jezelf kunt nemen. Dus leg je gsm weg, zorg dat je hem ook niet meer kunt horen rinkelen en laat de boel de boel. Als dat zeurende stemmetje op de achtergrond er jou telkens op wijst dat er bv nog een was in de machine gestopt moet worden, maak dan een stevige afspraak met jezelf om dat daarna te doen. Lukt dat niet, zet dan eerst die wasmachine aan, maar zorg dat je tijdig klaar zit.

4. Technische Voorzieningen

Zorg dat alles ruim op tijd klaar staat, dus ook je technische apparatuur om in te loggen op Zoom. Probeer het zelf in orde te brengen of vraag hulp aan een huisgenoot. Check eerst of je zowel een camera als een microfoon op je pc of laptop hebt. Is dat niet het geval gebruik dan je smartphone, want daar zitten die standaard op. Zorg dat, welk toestel je ook gebruikt, het verbonden is met het elektriciteitsnet, want Zoom gebruikt heel wat energie.

Vrouwen moeten vaak een drempel over, maar ik vraag je uitdrukkelijk om a.u.b. om vlot met nieuwe multimedia technieken te leren omgaan! Het zal nog vaak van pas komen. Start a.u.b. minstens een half uur op voorhand met de technische aansluiting en het inloggen. Je kunt het ook al vroeger doen, maar dan ben ik er ook en kan ik je nog op weg helpen als dat nodig zou zijn. Zorg dat je 10 minuten voor het aanvangsuur klaarzit, dan hoeven we niet op elkaar te wachten. We starten stipt op tijd. Als je op het aanvangsuur nog moet inloggen of iets klaarzetten is het te laat en kan je er niet meer bij. Dat is om de rust en de intimiteit te waarborgen.

5. Hoe kan je deelnemen?

Je kan zowel via de desktop als tablet of smartphone deelnemen.

Erst de Software downloaden, dan 'Join Meeting'

Registreer je aub al op voorhand op Zoom, dan hoef je daar niet meer over te stressen voor we starten. Oefen eventueel eens met een vriendin. Registreren doe je zo:

Stap 1: Inloggen

PC/LAPTOP/TABLET: eerst moet je Zoom installeren op je pc, laptop of tablet. Google Zoom en download de software voor desktop voor Android of Apple. Een account aanmaken is niet nodig. Als de software gedownload is verschijnt er een scherm 'Join a Meeting'. Dat is voor als je wilt starten met een online meeting. Maar je moet van mij eerst de link van de meeting krijgen om te kunnen meedoen (zie hieronder)

SMARTPHONE: download de app van Zoom.

Stap 2: Join the Meeting

Als je geregistreerd bent, heb je alleen nog een **email of link** nodig met de gegevens van de betreffende online bijeenkomst. **Die stuur ik vooraf, in de loop van de dag.** Meestal stuur ik ze in Messenger, omdat je daarmee zowel op laptop, tablet, pc of smartphone kunt inloggen, maar wie dat wil kan het ook per email ontvangen. Dus hou je Messenger in de gaten, open de link, klik op 'Join Meeting' en 'Sign in'.

6. Voor we beginnen: The Global Sisterhood Manifesto of de Wereldwijde Afspraken van het Zusterschap

Als we als vrouwen samenkomen in Sisterhood, nemen we een aantal afspraken ter harte:

1. De eerste is dat we bewust uit competitie gaan. Iedereen is uniek. We zijn dus geen concurrenten en gaan niet (meer) concurreren met elkaar.
2. Verder spreken we af om rechtuit en eerlijk te zijn met elkaar.
3. En om echt naar elkaar te luisteren, met ons hart.
4. We doen deelrondes met een praatstok. Dat wil zeggen dat als iemand aan het woord is, we die persoon niet onderbreken, ook niet als er even een stilte valt. We beginnen altijd met onze naam te noemen. Dat bevestigt onze identiteit. En op het einde zeggen we 'Ahoo' om aan te geven dat we klaar zijn met spreken. De anderen in de cirkel antwoorden dan ook met 'Ahoo' bij wijze van 'ik heb je gehoord'. Ook online is er een vorm van praatstok.

5. We geven geen advies en proberen niets op te lossen voor een andere vrouw. We beschouwen haar als een godin, die krachtig genoeg is om er zelf uit te komen.
6. We verbinden ons ertoe ons kwetsbaar op te stellen en menselijk te zijn. In deze veilige kring mogen we ons laten zien zoals we echt zijn, kunnen we toegeven dat we soms fouten maken, dat we niet alles weten, dat bepaalde dingen pijn doen, dat we niet alles kunnen, dat we ons schamen of met sommige dingen worstelen. Wanneer we dat doen, zullen anderen zich herkennen in ons verhaal en opgelucht zijn dat ze niet alleen zijn. Het is wellicht de grootste kracht in ons leven zijn om ons kwetsbaar te kunnen opstellen.
7. Alles wat er gedeeld wordt is confidentieel en de afspraak is dat daar ook vertrouwelijk mee wordt omgegaan.
8. We spreken geen kwaad en roddelen niet over anderen. Niet in de Rode Tent, niet in de workshops en ook niet daarbuiten. Vanaf nu is dit je levenshouding.
9. We spreken af dat we steun zullen vragen als we dat nodig hebben (dus we gaan dat niet spontaan geven).
10. Ieder neemt verantwoordelijkheid voor zichzelf.
11. Soms hebben we tijd en ruimte nodig voor onszelf. Leer om het aan te geven als je dat nodig hebben. En weet, en zeg ook, dat dat niets persoonlijks betekent ten opzichte van de anderen.
12. We verbinden ons ertoe elkaars prachtige gaven, talenten en eigenschappen te benoemen en te vieren.
13. We houden ons niet klein ten opzichte van anderen. We mogen trots zijn op onszelf en we steunen de anderen om hetzelfde te doen.

7. Bijdrage

Rode Tent: vrijwillig op basis van donatie, richtprijs Online 7 €, maar je geeft wat het je waard is geweest. Je schrijft na afloop over op rekening BE62 7370 2421 3061 van Sabine Schowanek, Korsele 6, 9667 Horebeke, BTW 0899 285 614

Workshops: Als je wilt deelnemen aan een Online Workshop, schrijf je het vermelde bedrag op voorhand over op het hierboven vermelde rekeningnummer.

Het is toegestaan een deel of het geheel van deze info over te nemen mits vermelding van:

© Sabine Schowanek - www.sabineschowanek.com