

Il giorno dell'incontro:

- Se hai le loro informazioni di contatto, manda un SMS o chiama i membri del gruppo e chiedi loro se verranno alla riunione. Invitali ad arrivare 10 minuti prima per firmare il registro.
- Prepara il materiale dell'incontro:
 - Porta una copia del libretto *I miei fondamenti – Principi, competenze, abitudini* per ciascun membro del gruppo.
 - Porta cinque copie aggiuntive del libretto *Il mio percorso verso l'autosufficienza* nel caso in cui i membri del gruppo non ne abbiano ricevuta una.
 - Se possibile, prepara un modo per mostrare i video.
 - Non hai i manuali o i video? Puoi trovarli on-line su srs.lds.org.

Da preparare prima dell'incontro:

- Disponi le sedie intorno a un tavolo così che tutti siano vicini.
 - Durante la riunione il facilitatore non sta in piedi e non si siede a capotavola. Il facilitatore non deve essere al centro dell'attenzione, ma deve aiutare i membri del gruppo a concentrarsi l'uno sull'altro.
- Disegna alla lavagna la tabella degli impegni — a cominciare dalla seconda lezione — con i nomi delle persone del tuo gruppo.

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)

All'inizio dell'incontro:

- Saluta calorosamente i membri del gruppo quando arrivano. Impara i loro nomi.
- All'inizio del primo incontro di gruppo, fai passare un foglio e chiedi ai membri del gruppo di scrivere il proprio nome e cognome, il proprio rione o ramo e i propri recapiti.
- Di': "Benvenuti a questo gruppo dell'autosufficienza".
- Chiedi alle persone di spegnere i cellulari e gli altri dispositivi.
- Offrite una preghiera di apertura (e, se volete, cantate un inno).
- Di' quanto segue:
 - "Questo è un gruppo di autosufficienza denominato 'I miei fondamenti'. Siete tutti qui per migliorare la vostra autosufficienza spirituale?"
 - Una volta giunti al termine di questi incontri, avrete sviluppato competenze e abitudini per migliorare la vostra vita.
 - Ci saranno 12 incontri e ogni incontro durerà tra i 35 e i 60 minuti. Tra un incontro e l'altro, dedicheremo anche del tempo aggiuntivo a rispettare gli impegni che abbiamo preso che ci aiuteranno a sviluppare abitudini migliori. Rispetterete questo impegno in termini di tempo?"

Durante la riunione:

- Lascia cinque minuti per la parte Fai rapporto, venti minuti per la parte Impara e cinque-dieci minuti per Rifletti, Impegnati e Condividi al termine dell'incontro.

Valutazione contenuta nel libretto "Il mio percorso": le pagine 4–5 e la sezione "Come posso accrescere la mia autosufficienza spirituale?" a pagina 6 del libretto "Il mio percorso" devono essere completate prima di iniziare il corso "I miei fondamenti". Se i partecipanti non vi hanno già preso parte, la una riunione basata su "Il mio percorso" può essere tenuta durante il primo incontro settimanale del

gruppo, allungando così la durata del corso a tredici settimane. **Le pagine 12–13 dovrebbero essere completate durante l'ultimo incontro di gruppo del corso** al fine di valutare il progresso conseguito.

Schema solo per il gruppo “I miei fondamentali”



FAI RAPPORTO 5 minuti

HO MANTENUTO I MIEI IMPEGNI?

Leggi: Faremo rapporto sul nostro progresso relativo al mantenere i nostri impegni trascrivendolo nella tabella degli impegni.

Discussione: Che cosa avete imparato rispettando gli impegni? In che modo possiamo essere di aiuto? Parliamone insieme e aiutiamoci l'un l'altro. Questa è la discussione più importante di questo incontro.



IMPARA DA I MIEI FONDAMENTI 20 minuti

Al termine di questa sessione, fai quanto segue:



RIFLETTI 3–5 minuti

Ripassate i versetti citati nel manuale. Prendetevi del tempo per meditare su ciò che imparate. Sentitevi liberi di mettere le vostre impressioni per iscritto.



IMPEGNATI 3–5 minuti

COME PROGREDIRÒ OGNI GIORNO?

Leggi: Ogni settimana sceglieremo un compagno o una compagna “d’azione”, ovvero un componente del gruppo che ci aiuterà a mantenere i nostri impegni. I compagni d’azione dovrebbero sentirsi durante la settimana e farsi rapporto a vicenda in merito al proprio progresso. In genere, i compagni d’azione sono dello stesso sesso e non appartengono alla stessa famiglia.

Esercizio: Scegliete il vostro compagno d’azione. Decidete quando e come vi metterete in contatto.

Leggete ad alta voce al vostro compagno d’azione ciascuno degli impegni che vi siete assunti. Promettete di mantenere i vostri impegni!

COME FARÒ RAPPORTO SUL MIO PROGRESSO?

Guarda: Video “Action and Commitment” [Azione e impegno] (solo la prima settimana)

Leggi: Quando facciamo rapporto sugli impegni che abbiamo preso, abbiamo maggiori probabilità di mantenerli. Il presidente Monson ha dichiarato: “Quando il rendimento viene misurato, le prestazioni migliorano. Quando il rendimento viene misurato e riportato, la rapidità del miglioramento aumenta”.

Esercizio: Prima del prossimo incontro, usa la tabella degli impegni per registrare i tuoi progressi. Scrivi “Sì”, “No” o il numero di volte in cui hai mantenuto l’impegno.

Leggi: In occasione del nostro prossimo incontro di gruppo, il facilitatore disegnerà alla lavagna una tabella degli impegni. Quando arriveremo, scriveremo il nostro progresso alla lavagna.