

2. Voluntário-me para reuniões ou conselhos de serviço em benefício do grupo?
 - Grupo de estudo do Programa
 - Intergrupo
 - Grupo de Informação Pública
 - Qualquer outro grupo
3. Visito outros grupos FA?
4. Vou a reuniões do Intergrupo da minha área?
5. Vou às reuniões de serviço marcadas pelo meu grupo?
6. Proponho ideias construtivas para ajudar a minha reunião a ser significativa, seguindo o programa?
7. Aceito opiniões diferentes de forma natural e respeito os interesses do grupo?
8. Estou disponível para me oferecer para apadrinhar um novo membro?
9. Empenho-me em colaborar para *espalhar a mensagem*?



Copyright© Families Anonymous, Inc.

Publicado por:

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS ANÓNIMAS

Rua Manuel Almeida Vasconcelos, Lote 51, 2.º D.º

Quinta do Barão

2775-714 Carcavelos

Atendimento Permanente – 962 688 811

Email: familiasanonimas1987@gmail.com

Internet: familiasanonimaspt.com

O MEU PAPEL NO GRUPO

Participo?



FAMÍLIAS ANÓNIMAS

O MEU PAPEL NO GRUPO

Faça um círculo em cada item que pensa que precisa de melhorar:

PREPARAÇÃO DA REUNIÃO

1. Chego a tempo às reuniões?
2. Se chego cedo, disponibilizo-me para ajudar a preparar a sala da reunião?
3. Faço questão de dar as boas-vindas aos novos e aos visitantes?
4. Cumprimento os membros do grupo pelo seu primeiro nome?
5. Estou familiarizado/a com toda a literatura de Famílias Anónimas™?
6. Levo sempre comigo uma cópia de *Hoje um Caminho Melhor*™ para as reuniões?
7. Frequento com regularidade as reuniões?

PARTICIPAÇÃO NA REUNIÃO

1. Quando partilho faço-o do fundo do coração e digo o que realmente sinto?
2. Sou honesto em relação aos meus defeitos de carácter?
3. Partilho as minhas experiências de acordo com a aplicação dos princípios de FA na minha vida do dia a dia?
4. Concentro-me nos MEUS sentimentos e ações e não na pessoa que me trouxe ao programa?
5. Tenho em atenção as Quatro Forças Destrutivas evitando dominar a reunião, discutir qualquer religião, falar dos outros e revolver o passado?
6. Tento manter-me focado no tema / tópico da reunião?
7. Respeito os membros que estão a partilhar, levanto a minha mão e espero que o coordenador me autorize a partilhar?
8. Evito conversas cruzadas, como está definido no formato da reunião?
9. Quando conto a minha história, lembro-me de ter em atenção:
 - Evitar detalhes sem fim,

- Dar ênfase ao crescimento e à mudança pessoais,
 - Admitir as mudanças que ainda tenho de fazer.
10. Preparei uma lista de telefones para poder oferecer apoio pessoal aos novos membros do grupo no período entre reuniões?
 11. Quando partilho a minha experiência, evito dar conselhos ao grupo?
 12. Tento praticar os 12 Passos de FA dentro do meu próprio grupo?
 13. Ouço os outros de uma forma que me permite realmente ouvir aquilo que está a ser dito?
 14. Mostro compaixão e compreensão por aquilo que as outras pessoas dizem?
 15. Sou tolerante em pensamento e no que digo, em relação aos defeitos de carácter dos outros?
 16. Encorajo e apoio os outros membros no progresso que vão fazendo?
 17. Tenho o cuidado de evitar impor as minhas ideias ao grupo, só porque elas resultaram para mim?
 18. Tenho cuidado para não intimidar outros membros que não estão no programa há tanto tempo como eu?
 19. Percebo que os meus pontos de vista podem não ser certos para toda a gente?
 20. Sou sensível aos momentos em que posso, em privado, partilhar com alguém a ajuda que recebi de FA?

SERVIÇO

1. Ofereço-me para ser responsável por algum serviço de apoio ao meu grupo?
 - Refrescos
 - Preparar a sala de reuniões
 - Arrumar a sala no final da reunião
 - Secretário/a
 - Tesoureiro/a
 - Coordenador/a