



A) La partecipazione è un atto di volontà.

La persona partecipante è libera di entrare, uscire o ritornare nel gruppo quando vuole (la partecipazione avviene volontariamente, la persona partecipante è da subito attiva e responsabile nei confronti del problema e nella ricerca del proprio benessere).

B) La riservatezza.

Ogni persona deve avere e dare la certezza che ciò che si dice nel gruppo non sarà portato all'esterno. Questo è importantissimo perché si instauri un clima di fiducia reciproca.

C) La circolarità della parola.

Nel gruppo il dialogo rende protagonista ogni partecipante, per questo motivo è importante che ciascuna abbia il tempo di parlare. Ciò è possibile dall'autoregolazione di tutta nel gestire il proprio tempo rispetto al tempo che sarà necessario anche alle altre persone, affinché tutta possano intervenire.

D) Rispetto reciproco e atteggiamento non giudicante / La libertà di espressione.

Ogni persona che partecipa al gruppo è diversa, quindi è naturale che sorgano opinioni, vissuti e idee diverse e a volte contrapposte. Nessuna deve sentirsi giudicata, ma rispettata, anche se non condivisa. Contemporaneamente, nessuna deve giudicare il vissuto o il pensiero di chi si sta esponendo.

Questa è la più importante delle regole e la mancata osservanza della stessa in maniera reiterata può comportare l'espulsione dal gruppo AMA in modo definitivo.

E) La puntualità dell'arrivo e della chiusura.

Per non perdere parte della discussione e per non disturbare e/o distogliere l'attenzione da un momento importante del gruppo, si chiede di essere puntuale. Ma anche per avere certezza del tempo da utilizzare e per meglio distribuirlo tra i vari interventi del meeting, senza andare a togliere tempo a nessuna e senza sfiorare l'orario di chiusura. Ovviamente può capitare l'imprevisto, ma in quel caso è importante avvisare del ritardo.

F) Avvisare in caso di assenza.

Se una persona prenota la sua presenza e poi è assente, per un qualsiasi impedimento o difficoltà, è importante che avvisi per evitare l'inutile perdita di tempo di attenderla e quindi contravvenire alla regola E.

G) Non si fuma e non si risponde al cellulare.

Il gruppo AMA vuole essere portatore e promotore di comportamenti adeguati e rispettosi della salute di sé e di tutti i partecipanti. Andare a fumare durante il meeting è un esempio di disinteresse. L'uso del cellulare può disturbare o interrompere chi sta parlando, inoltre è importante non togliere tempo prezioso alla comunicazione rispondendo ad una telefonata. Si chiede quindi di tenere i telefoni spenti o silenziosi. Verranno date dispense in caso di eccezioni di una certa entità. Se ne può parlare prima con coloro che esercitano la moderazione del gruppo.