



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea inovatoare a curriculumului și a metodologiei

Modul – Leadership

**Metodă – Ateliere de inteligență emoțională
Studiu de caz**

Modulul 5 – Leadership

Studiu de caz - De la reacție la reflecție: inteligența emoțională în acțiune

Metoda asociată - Ateliere de inteligență emoțională

Context și cadru

Cazul are loc într-un centru de educație profesională pentru adulți, care oferă programe de recalificare pentru adulți șomeri cu vârste cuprinse între 30 și 55 de ani. Mulți participanți au fost angajați anterior în meserii manuale sau tehnice și se confruntă acum cu provocări de reintegrare din cauza automatizării sau a șomajului de lungă durată. Ca parte a modulelor de leadership și dezvoltare personală, centrul a introdus ateliere de inteligență emoțională (IE) pentru a sprijini autoreglarea, munca în echipă și gestionarea stresului.

Problemă / Provocare prezentată

Participanții manifestau frecvent reacții emoționale – temperament impulsiv, retragere, atitudine defensivă – în special în discuțiile de grup sau în activitățile de joc de rol. Acest lucru împiedica comunicarea, perturba munca în echipă și bloca potențialul de Leadership. Formatorii au observat că mulți cursanți nu erau conștienți de stările lor emoționale și treceau automat în „modul de supraviețuire” în conflictele percepute.

Acțiuni întreprinse / Metodă aplicată

Centrul a conceput un **atelier de inteligență emoțională** în două sesiuni, axat pe conștientizarea emoțională, reglarea emoțională și empatie. Una dintre activitățile principale a fost „*Cartografierea emoțiilor în momente de Leadership*”, în cadrul căreia participanții au revizuit o situație interpersonală dificilă și au analizat-o folosind un șablon structurat. Atelierele au inclus, de asemenea, scenarii de grup, exerciții de mindfulness și momente de reflecție între colegi pentru a consolida învățarea emoțională în situații practice.

Rezultate și concluzii

Participanții au raportat o capacitate sporită de a-și identifica și numi emoțiile în momentul respectiv.



EARTHE

Mai mulți cursanți au început să utilizeze tehnici simple de reglare (de exemplu, pauze, respirație) în timpul interviurilor de angajare sau al întâlnirilor comunitare.

Izbucnirile emoționale în timpul sesiunilor au scăzut, iar coeziunea grupului s-a îmbunătățit.

Un participant a remarcat: „Înainte, pur și simplu explodam sau plecam. Acum mă opresc, respir și gândesc”.

Formatorii au observat un limbaj mai reflexiv și o toleranță mai mare față de opiniile diferite.

Lecții învățate

Inteligența emoțională este o **abilitate** care poate fi **învățată și** dezvoltată chiar și în rândul adulților cu o educație formală limitată.

Activitățile de conștientizare de sine, cum ar fi cartografierea emoțiilor, sunt deosebit de eficiente atunci când se bazează pe **experiențe personale reale**.

Crearea unui **spațiu emoțional sigur** este esențială, deoarece participanții se deschid doar atunci când se simt respectați și nu judecați.

Factori cheie de succes

Instrumentele ușor de înțeles (roțile emoțiilor, scenarii din viața reală) au contribuit la demistificarea limbajului emoțional.

Timpul dedicat reflecției personale a permis o înțelegere mai profundă decât dialogul de grup. Facilitatea nedirectivă le-a permis cursanților să-și găsească propriul sens și să se dezvolte fără presiune.

Consecvență și continuitate: faptul că a fost un format de 2 sesiuni a permis o învățare mai profundă decât un atelier unic.

Provocări întâmpinate și modul în care au fost abordate

Unii cursanți au considerat-o „ușoară” sau irelevantă. Formatorii au redefinit IE ca o abilitate de Leadership și de la locul de muncă, nu ca terapie.

Câțiva participanți s-au simțit copleșiți. Facilitatorii au acordat timp pentru tăcere și le-au permis participanților să renunțe la împărtășirea experiențelor, dacă era necesar.

Participanții cu vocabular limitat au avut dificultăți în exprimarea emoțiilor. Au fost utilizate carduri cu emoții și instrumente de desen pentru a sprijini exprimarea.



Aplicabilitate / Recomandări pentru formatori

Integrați dezvoltarea IE încă din primele etape ale oricărui curs de Leadership sau comunicare pentru adulți, pentru a construi abilități de bază.

Utilizați **instrumente practice și vizuale** pentru a sprijini cursanții cu un nivel scăzut de alfabetizare sau vocabular emoțional.

Evitați supraîncărcarea participanților – **activitățile scurte și regulate** funcționează mai bine decât o singură sesiune intensivă.

Dați exemplu de inteligență emoțională în calitate de formator: ascultați activ, răspundeți cu empatie și validați disconfortul.

Consolidați învățarea invitând participanții să **aplice strategii de reglare** între sesiuni și să reflecteze ulterior.