



EARTHE

Activitatea 2

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

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Poveste personală

Studiu de caz

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Studiu de caz – Împărtășirea poveștilor, dezvoltarea rezilienței

Metodă asociată:

Poveste personală – Empatie și reziliență

Context și cadru

Organizație: Centru de educație comunitară care sprijină adulții șomeri și migranții recentți.

Grup țintă: Adulți cu vârste cuprinse între 25 și 55 de ani, de ambele sexe, șomeri în căutarea unui loc de muncă și adulți care se întorc la studii după o lungă perioadă de absență.

Scop: Dezvoltarea încrederii, empatiei și rezilienței prin educație non-formală

Problemă / Provocare prezentată

Participanții se confruntau cu o stimă de sine scăzută, încredere limitată în comunicare și izolare. Migranții se confruntau cu bariere culturale, în timp ce șomerii de lungă durată se simțeau descurajați. Cursanții nu aveau adesea ocazia să exerseze un dialog autentic și empatic.

Acțiuni întreprinse / Metodă aplicată

Centrul a implementat metoda **Poveste personală** ca parte a modulului Empatie și reziliență.

Activitățile au inclus:

- Cercuri de povestiri în care participanții au împărtășit experiențe de depășire a provocărilor.
- Schimburi în perechi axate pe ascultare și empatie.
- Sesiuni de reflecție care legau poveștile de strategii de reziliență.

Facilitatorii au pus accentul pe confidențialitate, respect și împărtășirea voluntară, asigurând un mediu de învățare sigur.

Rezultate și concluzii

Cursanții au declarat că s-au simțit validați și mândri atunci când și-au povestit experiențele.

Participanții au devenit ascultători mai atenți și au exprimat o mai mare înțelegere a provocărilor colegilor.

Activitatea a favorizat încrederea și solidaritatea în cadrul unui grup divers.

Cursanții au declarat că au folosit empatie și abilități de ascultare în interacțiunile cu familia și la locul de muncă.

Lecții învățate

- Crearea **unor spații sigure și respectuoase** este esențială pentru povestire.
- Întrebările care stimulează povestirea trebuie să fie deschise, dar neinvazive.
- Reflecția este la fel de importantă ca și împărtășirea, ajutând cursanții să facă legătura între lecții și viața lor.

Factori cheie de succes

Reguli clare privind respectul și confidențialitatea.

Facilitatorul dă exemplu de vulnerabilitate împărtășind primul o poveste.

Grupuri de dimensiuni echilibrate (8–15 persoane) pentru consolidarea încrederii.

Întrebări de reflecție care leagă poveștile de reziliență.

Provocări întâmpinate și modul în care au fost abordate

Abordate prin împărtășirea în perechi înainte de cercurile de grup.

Facilitatorii au permis pauze și sprijin ulterior pentru participanții sensibili.

Poveștile au fost formulate în termeni generali, pentru a respecta diversitatea mediilor de proveniență.

Aplicabilitate / Recomandări pentru formatori

Utilizați povestirea la începutul programelor pentru a construi încrederea în grup.

Includeți întotdeauna reflecții structurate pentru a lega poveștile de abilitățile de reziliență.

Începeți cu perechi sau grupuri mici pentru participanții timizi.

Combinați povestirea cu mindfulness sau jurnalul pentru o reflecție mai profundă asupra sinelui.