



EARTHE

Activitatea 2

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

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Meditație și mindfulness

Studiu de caz

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Studiu de caz – Calmarea minții: Mindfulness pentru managementul stresului

Metoda asociată – Meditație și mindfulness

Context și cadru

Organizație: Un centru de învățare pentru adulți care organizează programe de dezvoltare personală și de angajabilitate.

Grup țintă: Adulți cu vârste cuprinse între 25 și 55 de ani, de ambele sexe, inclusiv șomeri în căutarea unui loc de muncă, angajați care se confruntă cu epuizarea profesională și migranți care se adaptează la noi medii.

Domeniu de aplicare: Programul a avut ca scop dotarea participanților cu instrumente practice pentru gestionarea stresului, creșterea rezilienței și îmbunătățirea bunăstării emoționale.

Problemă / Provocare prezentată

Participanții au raportat niveluri ridicate de stres din cauza șomajului, a condițiilor de muncă instabile și a provocărilor legate de integrare. Mulți se confruntau cu anxietate înainte de interviurile de angajare sau de evaluările la locul de muncă. Cursanții nu dispuneau adesea de strategii de gestionare a emoțiilor, ceea ce le afecta performanța și încrederea în sine.

Acțiuni întreprinse / Metodă aplicată

Centrul a integrat sesiuni de meditație și mindfulness în programa sa. Acțiunile cheie au inclus:

- Exerciții săptămânale de respirație ghidată și meditații de scanare corporală.
- Provocarea mindfulness de zi cu zi, în cadrul căreia cursanții exersau conștientizarea în timpul activităților zilnice (mersul pe jos, mâncatul, deplasarea la serviciu).
- Jurnal de reflecție în care participanții au înregistrat schimbările emoționale și insight-urile.
- Discuții de grup despre modul în care mindfulness-ul poate fi aplicat în contexte profesionale și personale.

Rezultate și concluzii

Participanții au raportat că se simt mai calmi și mai concentrați după sesiuni, cu niveluri reduse de anxietate și stres.

Cursanții au descris o capacitate crescută de a-și regla emoțiile în timpul provocărilor zilnice, cum ar fi presiunea la locul de muncă sau responsabilitățile familiale.



EARTHE

Mai mulți participanți au subliniat că practicile scurte și repetate de mindfulness erau mai ușor de susținut și mai eficiente decât sesiunile lungi.

Reflecțiile de grup au arătat că mindfulness nu numai că a redus stresul, dar a și încurajat empatia și răbdarea în interacțiunile cu ceilalți.

Lecții învățate

Practicile scurte și simple (2-5 minute) sunt foarte eficiente, în special pentru începători. Mindfulness este cel mai puternic atunci când este legat de contexte din viața reală (de exemplu, pregătirea pentru interviuri, gestionarea conflictelor).

Reflecția (prin jurnalizare sau discuții) este esențială pentru ca participanții să conecteze practica cu propriile strategii de reziliență.

Factori cheie de succes

Mediu de grup sigur și favorabil, în care participanții s-au simțit confortabil să practice împreună.

Facilitatorul a dat dovadă de calm și consecvență.

Progresul gradual de la respirația de bază la practici de mindfulness mai complexe.

Flexibilitate: participanții au putut adapta practicile la rutinele personale și preferințele culturale.

Provocări întâmpinate și modul în care au fost abordate

Unii cursanți s-au îndoit de eficacitatea mindfulness-ului. Facilitatorii au început cu practici foarte scurte și au împărtășit dovezi științifice ale beneficiilor.

Participanții neobișnuiți cu meditația se simțeau neliniștiți. Facilitatorii au folosit muzică ușoară și instrucțiuni pas cu pas pentru a-i ajuta să se relaxeze.

Pentru a se potrivi cu viețile agitate, practicile au fost scurtate și adaptate pentru utilizarea zilnică (de exemplu, naveta conștientă, respirație de 2 minute).

Aplicabilitate / Recomandări pentru formatori

Începeți cu exerciții scurte, ghidate, înainte de a trece la sesiuni mai lungi.

Încurajați cursanții să facă legătura între mindfulness și factorii specifici de stres din viața lor (de exemplu, interviuri, termene limită).

Oferiți instrumente de reflecție (jurnale de reflecție, întrebări de debriefing) pentru a ajuta participanții să internalizeze lecțiile.

Adaptați-vă cultural – utilizați un limbaj neutru și incluziv pentru a asigura confortul tuturor grupurilor.

Puneți accentul pe continuitate: încurajați cursanții să practice zilnic, chiar și pentru câteva minute.