



EARTHE

Activitatea 2

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

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Meditație și mindfulness

Activități la clasă

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 1. - Practica respirației conștiente

Metoda asociată

Meditație și mindfulness

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Gimnazial și superior (adaptabil la un nivel de alfabetizare mai scăzut, cu instrucțiuni simplificate)

Statut: Angajați, șomeri sau în căutarea unui loc de muncă

Oportunități reduse: deosebit de util pentru cursanții supuși unui stres ridicat, migranții care se adaptează la un mediu nou sau persoanele cu strategii limitate de adaptare.

Această activitate ajută cursanții să exerseze **tehnici simple de respirație** pentru a gestiona stresul și a-și recăpăta concentrarea. Este deosebit de utilă înainte de interviuri, discursuri publice sau în situații de conflict.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Aplice respirația conștientă ca instrument de reducere a stresului.
- Recunoască semnalele fizice și emoționale ale stresului.
- Exerseze reorientarea atenției către momentul prezent.

Durată: 30 de minute

Materiale și resurse

Cameră liniștită, scaune sau saltele confortabile, opțional: muzică de fundal ușoară, cronometru, clopoțel pentru mindfulness

Descrierea activității

Cursanții exersează respirația conștientă ghidată, concentrându-se pe respirații lente și profunde și observând senzațiile. Acest lucru ajută la reducerea stresului și promovează calmul, reziliența și reglarea emoțională.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul întâmpină grupul și explică: „*Respirația este ceva ce facem cu toții, dar acordându-i atenție, putem să ne calmăm corpul și mintea*”.



EARTHE

Se încurajează o scurtă discuție: „*Când vă simțiți stresați, cum se schimbă respirația voastră?*” Participanții împărtășesc exemple rapide (de exemplu, respirație rapidă și superficială).

Facilitatorul introduce ideea că respirația lentă și conștientă este un instrument puternic pentru gestionarea stresului și creșterea rezilienței.

Activitate principală

Participanții stau confortabil, cu picioarele pe podea și mâinile pe genunchi. Ochii pot fi închiși sau ușor concentrați.

Facilitatorul ghidează cursanții printr-un ciclu: inspirați prin nas timp de 4 secunde, țineți respirația timp de 2 secunde, expirați lent prin gură timp de 6 secunde. Grupul repetă împreună de mai multe ori.

Cursanții sunt rugați să observe în ce parte a corpului au tensiune (umeri, maxilar, piept). Cu fiecare expirație, ei eliberează în mod conștient tensiunea.

Facilitatorul introduce numărarea respirațiilor (inspirați „unu”, expirați „doi”, până la „zece”, apoi reîncepeți). Acest lucru ancorează atenția și reduce rătăcirea minții.

Dacă mintea rătăcește, facilitatorul reamintește cu blândețe: „*Observați gândul, lăsați-l să plece și reveniți la respirație*”.

Concluzie și reflecție

Cursanții deschid ochii și se întind ușor.

Facilitatorul întreabă: „*Cum vă simțiți acum în comparație cu înainte?*”

Grupul face brainstorming cu privire la situații cotidiene în care respirația conștientă ar putea fi utilă (de exemplu, interviuri de angajare, certuri, înainte de culcare).

Metodă de evaluare / apreciere

Reflecție de grup asupra schimbărilor emoționale și fizice.

Autoevaluare rapidă: „Cât de stresat/calm vă simțiți pe o scară de la 1 la 5 înainte și după?”

Observarea implicării în practica respirației.

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții cu un nivel scăzut de alfabetizare, păstrați instrucțiunile verbale și simple.

Pentru livrarea online, utilizați înregistrări audio sau video scurte.

Pentru grupurile avansate, extindeți practica cu vizualizare (imaginarea unei lumini calme, imagini pozitive).



Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 2. - Provocarea mindfulness de zi cu zi

Metoda asociată

Meditație și mindfulness

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Gimnazial și superior (adaptabil la un nivel de alfabetizare mai scăzut, cu instrucțiuni simplificate)

Statut: Angajat, șomer sau în căutarea unui loc de muncă

Oportunități reduse: deosebit de util pentru cursanții supuși unui stres ridicat, migranții care se adaptează la un mediu nou sau cei cu strategii limitate de adaptare.

Această activitate încurajează cursanții să integreze **mindfulness în sarcinile de zi cu zi**. În loc să aloce timp special pentru aceasta, ei practică conștientizarea în timpul activităților de rutină (mersul pe jos, mâncatul, așteptarea, naveta).

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Aplice tehnici de mindfulness în viața de zi cu zi.
- Recunoască modul în care momentele scurte de conștientizare reduc stresul.
- Dezvolte rutine personale de reziliență.

Durată: 45 minute

Materiale și resurse

Carduri cu sarcini zilnice (mersul pe jos, mâncatul, spălatul pe dinți etc.), foi de reflecție sau jurnale, pixuri/creioane

Descrierea activității

Cursanții exersează atenția conștientă în timpul sarcinilor obișnuite, acordând o atenție deosebită senzațiilor, mișcărilor și emoțiilor. Ulterior, ei împărtășesc experiențele, descoperind modul în care atenția conștientă se integrează în mod natural în viața de zi cu zi.

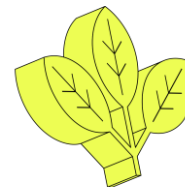
Pași detaliați de implementare

Introducere



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



EARTHE

Facilitatorul introduce ideea: „*Mindfulness nu se întâmplă doar când stăm liniștiți – poate face parte din sarcinile zilnice*”.

Grupul face brainstorming cu privire la rutinele zilnice (mersul pe jos, mâncatul, așteptarea, gătitul). Facilitatorul notează răspunsurile pe flipchart.

Facilitatorul explică provocarea: să transformi o activitate obișnuită într-un moment de **conștientizare, calm și concentrare**.

Activitatea principală

Facilitatorul distribuie o gustare mică (de exemplu, stafide, o bucată de fruct). Împreună, grupul exersează mâncarea conștientă – observând aspectul, mirosul, textura, mestecând încet și remarcând gustul.

Cursanții primesc carduri cu sarcini (de exemplu, *mersul conștient, spălatul pe mâini în mod conștient*). Ei practică imediat, dacă este posibil (mergând încet prin cameră, observând pașii) sau vizualizează modul în care vor practica acasă.

Cursanții discută în perechi: „*Ce ai observat când ai acordat atenție unui lucru simplu?*”

Fiecare participant alege o activitate zilnică pe care o va transforma într-o practică conștientă pentru săptămâna următoare. O notează pe o foaie de reflecție (de exemplu, „Voi practica mersul conștient în drum spre serviciu”).

Concluzie și reflecție

Facilitatorul le cere voluntarilor să împărtășească practica aleasă.

Grupul reflectează: „*Cum pot aceste mici momente de atenție să reducă stresul și să crească reziliența?*”

Cursanții se angajează să încerce provocarea timp de o săptămână și să-și noteze experiențele într-un jurnal scurt.

Metodă de evaluare / apreciere

Fișe de reflecție care descriu o idee sau un beneficiu.

Împărtășirea în grup a practicilor de mindfulness alese.

Facilitatorul notează nivelul de implicare și creativitate în aplicații.

Sfaturi de adaptare

Pentru grupurile cu un nivel scăzut de alfabetizare, utilizați imagini ale sarcinilor zilnice în locul cardurilor cu text.

Pentru cursanții ocupați, sugerați practici care durează mai puțin de 2 minute.

Pentru grupurile avansate, extindeți la mersul conștient în aer liber sau la practici scurte de meditație acasă.

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 3 – Respirația cu culori

Metoda asociată

Meditație și mindfulness

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Gimnazial și superior (adaptabil la un nivel de alfabetizare mai scăzut, cu instrucțiuni simplificate)

Statut: Angajați, șomeri sau în căutarea unui loc de muncă

Oportunități reduse: deosebit de util pentru cursanții supuși unui stres ridicat, migranții care se adaptează la un mediu nou sau persoanele cu strategii limitate de adaptare.

Această meditație ghidată utilizează tehnici de vizualizare și respirație pentru a ajuta cursanții să conecteze emoțiile cu imagini liniștitoare. Prin asocierea culorilor cu relaxarea sau eliberarea de stres, participanții își îmbunătățesc capacitatea de a-și regla emoțiile și de a reduce anxietatea.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Practice respirația conștientă cu tehnici de vizualizare.
- Recunoască modul în care imaginația senzorială poate reduce stresul.
- Aplice o metodă simplă de respirație prin culori în situații stresante din viața de zi cu zi.
- Întărească concentrarea și autoreglarea emoțională.

Durată: 45 de minute

Materiale și resurse

Cameră liniștită, cu scaune sau saltele

Opțional: muzică de fundal liniștitoare sau iluminare slabă

Cărți cu descrieri ale asocierilor dintre culori și emoții (de exemplu, albastru = calm, verde = echilibru, galben = energie)

Descrierea activității

Cursanții practică o meditație ghidată în care inspiră culori calmante și expiră culori stresante, combinând atenția și imaginația creativă. Acest lucru întărește reglarea emoțională și reduce stresul.



Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul explică faptul că culorile pot fi folosite ca simboluri mentale puternice. Cursanții fac un brainstorming pentru a identifica culorile pe care le asociază cu calmul și cele pe care le asociază cu stresul.

Activitatea principală

1. Cursanții se așează confortabil, închid ochii și încep cu câteva respirații profunde.
2. Facilitatorul îi ghidează: „*Imaginați-vă că inspirați o culoare calmantă, umplându-vă corpul cu ea. Pe măsură ce expirați, imaginați-vă că eliberați o culoare care reprezintă stresul sau tensiunea*”.
3. Cursanții repetă acest ciclu de mai multe ori, concentrându-se pe senzațiile de relaxare și eliberare.
4. După exercițiu, participanții notează în jurnal sau împărtășesc pe scurt care culori le-au părut cele mai puternice.

Concluzie și reflecție

Facilitatorul conduce o discuție de grup:

- „*Cum a schimbat vizualizarea culorilor experiența voastră de respirație?*”
 - „*Ce culoare veți folosi ca ancoră în situații stresante?*”
- Cursanții se angajează să practice tehnica o dată în săptămâna următoare.

Metodă de evaluare / apreciere

Observarea implicării cursanților în timpul meditației.

Jurnale de reflecție privind conștientizarea emoțională înainte și după practică.

Împărtășirea în grup a asocierilor personale cu culorile și a rezultatelor relaxării.

Sfaturi de adaptare

Pentru sesiunile online, furnizați o meditație ghidată înregistrată.

Pentru grupurile cu un nivel scăzut de alfabetizare, utilizați carduri colorate sau ajutoare vizuale în locul instrucțiunilor scrise.

Pentru grupurile sensibile, permiteți participanților să oprească sau să ajusteze imaginile, dacă este necesar.