



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea curriculară și metodologică inovatoare

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Meditație și mindfulness

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Metoda 2 – Meditație și mindfulness

Accent pe competențe transversale (soft skills)

Această metodă dezvoltă reglarea emoțională, gestionarea stresului și prezența în comunicare. Prin meditație ghidată și practici de mindfulness, cursanții cultivă concentrarea, calmul și conștientizarea de sine, ceea ce susține reziliența și empatia în interacțiunile personale și profesionale.

Rezultate ale învățării

După aplicarea activă a acestei metode, cursanții vor fi capabili să:

- Practice tehnici de bază de mindfulness (respirație, scanare corporală, ancorare).
- Recunoască factorii declanșatori ai stresului personal și să-și regleze răspunsurile.
- Aplice mindfulness pentru a reduce anxietatea în contexte stresante (de exemplu, interviuri, conflicte).
- Demonstreze empatie rămânând prezenți și atenți în interacțiuni.

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Învățământ secundar și superior (adaptabil pentru grupurile cu nivel scăzut de alfabetizare, cu instrucțiuni simplificate)

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

Oportunități reduse: Potrivit în special pentru adulții aflați în situații de stres, migranții care se adaptează la contexte noi sau cei care suferă de anxietate, epuizare sau lipsă de strategii de adaptare.

Această metodă este concepută pentru cursanții care au nevoie de **instrumente practice și ușor de utilizat** pentru calmarea minții și a corpului. Ea susține reziliența, învățându-i pe participanți cum să facă o pauză, să se concentreze și să răspundă în mod ponderat, în loc să reacționeze impulsiv.

Descrierea metodei

Meditația și mindfulness-ul introduc cursanții în practici simple și accesibile care cultivă conștientizarea momentului prezent. Prin exerciții ghidate, participanții învață să-și observe respirația, emoțiile și senzațiile corporale, reducând stresul și sporind reziliența



EARTHE

emoțională. Poate fi practică individual sau în grup, în săli de clasă, la locul de muncă sau acasă.

Instrucțiuni de implementare

Durată: 30-45 de minute per sesiune (poate fi adaptată și la 10-15 minute de practică zilnică)

Număr de participanți: 6-20 (sau practică individuală)

Materiale necesare: spațiu liniștit, scaune sau saltele confortabile, muzică calmantă sau clopoțel opțional, fișe de îndrumare tipărite

Spațiu: cameră liniștită, cu suficient spațiu pentru ca participanții să stea confortabil în cerc sau în rânduri

Implementare în 5 pași

Pasul 1 – Introducere și ancorare

Facilitatorul prezintă conceptul de mindfulness: „*Mindfulness înseamnă a fi pe deplin prezent în moment, fără a judeca.*” Cursanții sunt invitați să se așeze confortabil, să închidă ochii (dacă doresc) și să se concentreze asupra prezentului.

Pasul 2 – Conștientizarea respirației

Facilitatorul îi ghidează pe participanți să-și observe respirația. Cursanții exersează respirații lente și profunde, numărând sau vizualizând fluxul de aer pentru a-și regla concentrarea și a-și calma corpul.

Pasul 3 – Scanarea corpului și conștientizarea Participanții sunt îndrumați să-și mute atenția de la cap la picioare, observând senzațiile, zonele de tensiune sau relaxare. Ei exersează eliberarea tensiunii și observarea senzațiilor fără a le judeca.

Pasul 4 – Exercițiu de reflecție

Facilitatorul introduce o scurtă reflecție conștientă: observarea emoțiilor sau gândurilor care apar. Cursanții exersează recunoașterea sentimentelor („Mă simt anxios” / „Mă simt calm”) fără a emite judecăți, sporind conștientizarea de sine și empatia.

Pasul 5 – Încheiere și recapitulare

Participanții deschid ușor ochii și se întorc în grup. Facilitatorul conduce o scurtă discuție: *Cum vă simțiți acum în comparație cu înainte?* Cursanții sunt încurajați să practice 2-5 minute de mindfulness zilnic în situații stresante.

Sfaturi practice

Sfatul 1: Începeți cu sesiuni foarte scurte (2-5 minute) pentru începători; creșteți treptat durata.

Sfatul 2: Reamintiți cursanților că este normal ca mintea să rătăcească – ghidați-i ușor să se concentreze din nou asupra respirației.

Sfatul 3: Folosiți un limbaj neutru din punct de vedere cultural și adaptați exemplele pentru a evita disconfortul.



Întrebări de debriefing

1. Cum v-ați simțit fizic și mental înainte și după exercițiul de mindfulness?
2. Ce a fost cel mai dificil în a rămâne concentrat în momentul prezent?
3. Cum ați putea folosi mindfulness în situații stresante din viața reală (de exemplu, interviu de angajare, conflict, creșterea copiilor)?

Fișă de descriere practică

Titlu: Meditație și mindfulness

Scop: Consolidarea rezilienței și empatiei prin practicarea conștientizării momentului prezent.

Durată: 30-45 de minute (adaptabilă la practici mai scurte)

Format: Meditație ghidată și reflecție

Pași esențiali: Introducere → Respirație → Scanarea corpului → Reflecție → Încheiere

Materiale: Spațiu liniștit, muzică relaxantă opțională, fișe cu instrucțiuni

Grup țintă: Adulți cu vârste cuprinse între 20 și 60 de ani, din medii diverse, în special cei care se află în situații de stres

Rezultate ale învățării: Practicarea atenției conștiente, gestionarea stresului, recunoașterea emoțiilor, îmbunătățirea empatiei

Beneficii cheie: Reducerea stresului, creșterea conștiinței de sine, susținerea echilibrului emoțional