



EARTHE

Activitatea 2

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

Modul - Empatie și reziliență

Metodă – Auto-reflecție

Studiu de caz



Modulul 6 - Empatie și reziliență

Studiu de caz - Dezvoltarea conștiinței de sine prin jurnale de reflecție

Metoda asociată - Exercițiu de auto-reflecție

Context și cadru

Organizație: Un centru de educație comunitară din Europa de Est care oferă ateliere de dezvoltare personală și angajabilitate.

Grup țintă: Adulți cu vârste cuprinse între 20 și 55 de ani, de ambele genuri, inclusiv șomeri în căutarea unor noi oportunități de carieră, părinți singuri aflați în situații de stres și migranți care se adaptează la un nou mediu.

Domeniu de aplicare: Programul a avut ca scop introducerea auto-reflecției ca instrument practic pentru reglarea emoțională, gestionarea stresului și dezvoltarea rezilienței.

Problemă / Provocare prezentată

Participanții au raportat izbucniri emoționale frecvente acasă și la locul de muncă din cauza stresului, a lipsei mecanismelor de coping și a conflictelor nerezolvate. Mulți cursanți au recunoscut că au reacționat impulsiv, regretând ulterior cuvintele sau comportamentul lor. Educatorii au observat că, fără conștientizarea de sine, participanții aveau dificultăți în gestionarea conflictelor sau în comunicarea empatică.

Acțiuni întreprinse / Metodă aplicată

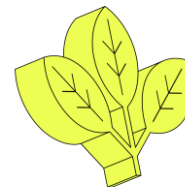
Centrul a integrat metoda **Exercițiului de auto-reflecție** într-un program de reziliență de șase săptămâni.

Acțiunile cheie au inclus:

- Sesiuni săptămânale de jurnalizare folosind întrebări de reflecție.
- „Conversații oglindă” în perechi, în care participanții își verbalizau gândurile, în timp ce colegii ascultă în tăcere.
- Discuții de grup care legau auto-reflecția de rezolvarea conflictelor și empatie.
- Încurajarea cursanților să țină jurnale de reflecție personală în afara sălii de clasă, cu posibilitatea de a le împărtăși în timpul atelierelor.

Rezultate și concluzii

Cursanții au început să identifice factorii declanșatori emoționali personali, cum ar fi stresul înainte de interviuri sau frustrarea acasă.



EARTHE

Participanții au raportat mai puține izbucniri, folosind reflecția pentru a face o pauză și a alege răspunsuri mai calme.

Jurnalele au arătat că participanții au recunoscut creșterea în timp, au observat tipare și au aplicat strategii de coping.

Mai mulți cursanți au împărtășit că auto-reflecția a îmbunătățit comunicarea cu membrii familiei, reducând tensiunea acasă.

Lecții învățate

Reflecția este cea mai eficientă atunci când sunt furnizate îndrumări structurate.

Adulții sunt mai implicați atunci când reflecția se leagă direct de experiențele din viața reală (de exemplu, stresul la locul de muncă, provocările legate de creșterea copiilor).

Împărtășirea este opțională – nu toți cursanții se simt confortabil să verbalizeze reflecțiile, dar chiar și scrierea privată contribuie la dezvoltare.

Factori cheie de succes

Mediu sigur și favorabil creat de facilitator.

Introducere pas cu pas (mai întâi reflecții scurte, apoi jurnale mai lungi).

Combinație de activități individuale și în perechi.

Consecvență: practica săptămânală a consolidat obiceiul reflecției.

Provocări întâmpinate și modul în care au fost abordate

Unii participanți considerau reflecția ca fiind „o scriere inutilă”. Facilitatorii au explicat beneficiile și au împărtășit povești de succes din viața reală.

Participanții ocupați s-au opus scrierii jurnalului acasă; programul a inclus reflecții scurte în timpul orelor pentru a asigura practica.

Aplicabilitate / Recomandări pentru formatori

Începeți cu întrebări scurte și simple (de exemplu, „Ce a mers bine astăzi?”) înainte de a introduce reflecții mai profunde.

Oferiți mai multe formate: scriere, vorbire, desen sau note audio.

Leगाți reflecția de obiective practice (de exemplu, pregătirea pentru un interviu, gestionarea conflictelor).

Încurajați cursanții să folosească reflecția atât individual, cât și împreună cu colegi de încredere.

Subliniați faptul că reflecția vizează creșterea, nu judecata.