



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea curriculară și metodologică inovatoare

Modulul - Empatie și reziliență

Metodă – Auto-reflecție

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Metoda 4 – Exercițiu de auto-reflecție

Accent pe competențe transversale (soft skills)

Această metodă se concentrează pe dezvoltarea conștiinței de sine și a reglării emoționale, încurajând cursanții să facă o pauză, să reflecteze și să-și evalueze gândurile, sentimentele și comportamentele. Prin reflecție, participanții își întăresc reziliența, își îmbunătățesc echilibrul emoțional și se pregătesc pentru interacțiuni mai sănătoase cu ceilalți.

Rezultate ale învățării

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

- Identifice factorii declanșatori emoționali personali și tiparele de stres.
- Practice auto-reflecția structurată pentru a-și îmbunătăți starea emoțională.
- Recunoască modul în care conștientizarea de sine influențează răspunsurile la conflicte și reziliența.
- Aplice practici de reflecție în viața de zi cu zi pentru a sprijini dezvoltarea personală.

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.

Mulți adulți acționează automat în situații stresante, fără să realizeze ce le declanșează reacțiile. Această metodă le permite cursanților să facă o pauză, să reflecteze și să aleagă răspunsuri mai constructive, sprijinind empatia și reziliența.

Descrierea metodei

Exercițiul de auto-reflecție introduce participanții în jurnalizare și reflecție ghidată ca instrumente pentru dezvoltarea conștiinței de sine și a rezilienței emoționale. Prin examinarea gândurilor și comportamentelor într-un mod structurat, cursanții obțin informații despre factorii declanșatori, punctele forte și domeniile de creștere.



EARTHE

Instrucțiuni de implementare

Durată: 30-45 de minute (poate fi extinsă la o practică zilnică/săptămânală)

Număr de participanți: Activitate individuală (cu împărțășire opțională în grup)

Materiale necesare: Jurnale sau caiete, pixuri/creioane, întrebări de reflecție (tipărite sau proiectate)

Spațiu: sală de clasă liniștită sau spațiu online propice introspecției

Implementare în 5 pași

Pasul

Facilitatorul prezintă scopul reflecției asupra sinelui: *„Reflecția ne ajută să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și să facem alegeri intenționate, în loc să reacționăm în mod automat.”* Cursanții discută despre momentele în care au acționat din stres, fără să gândească.

Pasul

Facilitatorul oferă sugestii de reflecție, de exemplu:

- „Ce situație mi-a provocat stres astăzi?”
- „Cum am reacționat și de ce?”
- „Ce aș putea face diferit data viitoare?”

Cursanții sunt încurajați să scrie sincer și fără a judeca.

Pasul 3

Participanții scriu răspunsurile în jurnalele lor, individual. Se poate folosi muzică de fundal ușoară pentru a crea o atmosferă calmă. Facilitatorul le reamintește: *„Nu vă faceți griji cu privire la gramatică sau stil – scrieți pur și simplu ceea ce gândiți.”*

Pasul 4

Cursanții pot împărtăși reflecțiile cu un partener sau cu un grup mic. Împărțășirea este voluntară; accentul se pune pe ascultarea respectuoasă și sprijinul reciproc.

Pasul 5

Facilitatorul conduce discuția de grup:

- „Ce ați învățat despre voi înșivă din acest exercițiu?”
- „Cum v-ar putea ajuta acest lucru să gestionați stresul sau conflictele în viitor?”

Cursanții își stabilesc un mic obiectiv personal (de exemplu, „Data viitoare când mă voi simți stresat, voi face o pauză înainte de a răspunde”).

Sfaturi practice

Sfatul 1: Oferiți începuturi de propoziții sau imagini pentru cursanții cu un nivel scăzut de alfabetizare.

Sfatul 2: Încurajați reflecții scurte regulate (5-10 minute pe zi).

Sfatul 3: Reamintiți cursanților că reflecția nu înseamnă autocritică, ci dezvoltare personală.



Întrebări de debriefing

1. Cum v-a ajutat scrierea gândurilor să vedeți situația într-un mod diferit?
2. Ce tipare ați observat în reacțiile voastre la stres sau conflict?
3. Cum puteți folosi auto-reflecția pentru a vă pregăti pentru provocările viitoare?

Fișă de descriere practică

Titlu: Exercițiu de auto-reflecție

Scop: Dezvoltarea conștiinței de sine și a reglării emoționale prin reflecție structurată.

Durată: 30–45 minute (adaptabil pentru practica continuă)

Format: Jurnal individual + împărtășire opțională în grup

Pași principali: Introducere → Întrebări → Scriere → Împărtășire → Consolidare

Materiale: Jurnal/caiet, pixuri, întrebări

Grup țintă: Adulți cu vârste cuprinse între 20 și 60 de ani, în special cei care se află în situații de stres sau care au strategii limitate de coping

Rezultate ale învățării: Identificarea factorilor declanșatori, exersarea reflecției, corelarea conștiinței de sine cu reziliența, aplicarea zilnică a obiceiurilor de reflecție

Beneficii cheie: Îmbunătățește conștientizarea de sine, reduce reacțiile impulsive, întărește reziliența