



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea curriculară și metodologică inovatoare

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Cercetare - acțiune

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Metoda 5 – Cercetare - acțiune

Accent pe competențe transversale (soft skills)

Această metodă consolidează reflecția critică, Rezolvarea problemelor și reziliența prin implicarea cursanților în proiecte de cercetare la scară mică despre propriile experiențe sau comunități. Prin cicluri de observare, acțiune și reflecție, cursanții dezvoltă empatie pentru perspectivele altora și strategii adaptative pentru gestionarea provocărilor.

Rezultate ale învățării

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

- Definească pașii de bază ai Cercetării - acțiune (observare, acțiune, reflecție, adaptare).
- Desfășoare o mică anchetă reflexivă asupra unei provocări personale sau de grup.
- Utilizeze empatia și dovezile pentru a analiza problemele sociale sau emoționale.
- Aplice cunoștințele dobândite din Cercetare - acțiune pentru a consolida reziliența și a îmbunătăți comunicarea în contexte reale.

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Învățământ secundar și superior (adaptabil pentru grupuri 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 cursanți se confruntă cu provocări recurente, dar nu dispun de metode structurate pentru a le analiza și aborda. Cercetarea - acțiune le permite să studieze propria situație, să testeze soluții și să învețe din experiență, consolidând empatia, reflecția și reziliența.

Descrierea metodei

Cercetarea - acțiune este o metodă participativă în care cursanții devin cercetători ai propriilor vieți. Observând o provocare, luând măsuri și reflectând asupra rezultatului, ei își consolidează conștiința de sine și capacitatea de a rezolva probleme, luând în considerare perspectivele celorlalți implicați.



EARTHE

Instrucțiuni de implementare

Calendar: 2-3 sesiuni de 60-90 de minute fiecare (plus urmărirea între sesiuni)

Număr de participanți: Proiecte individuale cu împărtășire în grup (8–20 de cursanți)

Materiale necesare: Jurnale de reflecție, flipcharturi, markere, fișe de lucru pentru cercetare, instrumente digitale opționale (aparat foto/telefon, formulare de sondaj)

Spațiu: Sală de clasă pentru sesiuni de grup; cursanții lucrează și independent în contexte reale

Implementare în 5 pași

Pasul 1 – Introducere în Cercetarea - acțiune

Facilitatorul explică ciclul: *Observă* → *Acționează* → *Reflectează* → *Adaptează*. Grupul face brainstorming cu exemple (de exemplu, conflicte la locul de muncă, stres acasă, lacune de comunicare).

Pasul 2 – Identificarea unei provocări

Cursanții selectează o provocare mică din viața reală (de exemplu, „Devin nervos la interviuri” sau „Conflict cu un vecin”). Ei o notează în jurnalele lor și descriu de ce este importantă.

Pasul 3 – Planificare și acțiune

În perechi, cursanții fac brainstorming pentru a găsi o acțiune pe care ar putea să o încerce pentru a aborda provocarea. Exemplu: exersarea interviurilor simulate, încercarea ascultării active cu un coleg sau introducerea unei rutine de calmare. Cursanții se angajează să încerce acest lucru în săptămâna următoare.

Pasul 4 – Reflecție și împărtășire

Cursanții se întorc cu notițe: Ce s-a întâmplat? Cum au reacționat ceilalți? Cum m-am simțit? Grupurile mici împărtășesc rezultatele și concluziile, evidențiind momentele în care empatia și reziliența au jucat un rol important.

Pasul 5 – Adaptare și pași următori

Facilitatorul încurajează cursanții să-și perfecționeze strategia pe baza reflecției. Cursanții discută despre modul în care Cercetarea - acțiune poate fi aplicată în alte domenii ale vieții.

Sfaturi practice

Sfatul 1: Păstrați provocările simple și realiste – concentrați-vă pe pași ușor de gestionat.

Sfatul 2: Încurajați cursanții să ia note scurte zilnic pentru a surprinde emoțiile și rezultatele.

Sfatul 3: Subliniați că „eșecul” este tot o formă de învățare – reflecția asupra motivelor pentru care ceva nu a funcționat dezvoltă reziliența.



Întrebări de debriefing

1. Ce ai învățat despre tine în timpul ciclului de Cercetare - acțiune?
2. Cum a influențat empatia modul în care ai abordat provocarea?
3. Cum poți aplica acest proces de reflecție în alte domenii ale vieții tale?

Fișă de descriere practică

Titlu: Cercetare - acțiune

Scop: Să le ofere cursanților posibilitatea de a investiga și îmbunătăți propriile provocări prin reflecție și acțiune structurată.

Durată: 2-3 sesiuni de câte 60-90 de minute fiecare

Format: Cercetare individuală + împărtășire în grup

Pași esențiali: Introducere → Identificarea provocării → Planificare și acțiune → Reflecție și împărtășire → Adaptare

Materiale: Jurnale, fișe de lucru, flipcharturi, instrumente digitale opționale

Grup țintă: Adulți cu vârste cuprinse între 20 și 60 de ani, în special cei care se confruntă cu provocări recurente

Rezultate ale învățării: Definirea cercetării-acțiune, efectuarea unei mici anchete, aplicarea empatiei și a dovezilor, adaptarea strategiilor

Beneficii cheie: Dezvoltă reziliența, încurajează empatia, sprijină rezolvarea practică a problemelor