



EARTHE

Activitatea 2

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

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Mindfulness pentru managementul stresului

Studiu de caz

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Studiu de caz – Găsirea calmului în haos: Mindfulness pentru persoanele în căutarea unui loc de muncă

Metoda asociată – Mindfulness pentru managementul stresului

Context și cadru

Organizație: O organizație neguvernamentală din Europa de Vest care oferă sprijin în domeniul ocupării forței de muncă, furnizând formare profesională și coaching pentru adulții care se pregătesc să reintre pe piața muncii.

Grup țintă: Adulți cu vârste cuprinse între 25 și 45 de ani, de ambele sexe, inclusiv șomeri, persoane aflate în căutarea unui loc de muncă pe termen lung și migranți care se confruntă cu un stres suplimentar legat de integrare.

Domeniu de aplicare: Programul a avut ca scop reducerea stresului și a anxietății în rândul persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă, ajutându-le să-și îmbunătățească reziliența emoțională și încrederea în sine în timpul procesului de căutare a unui loc de muncă.

Problemă / Provocare prezentată

Mulți participanți au resimțit un nivel ridicat de anxietate în timpul interviurilor, atelierelor și sarcinilor de aplicare, raportând simptome fizice (de exemplu, transpirație, bătăi rapide ale inimii, mușchi încordați). Stresul le-a afectat frecvent performanța și încrederea în sine, ducând la un ciclu de respingere și frustrare. Formatorii au recunoscut necesitatea unor tehnici practice de gestionare a stresului.

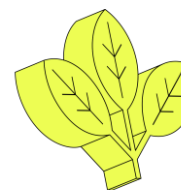
Acțiuni întreprinse / Metodă aplicată

ONG-ul a integrat **Mindfulness pentru managementul stresului** în programul său de formare pentru angajabilitate.

- Meditațiile săptămânale de scanare corporală i-au învățat pe cursanți cum să observe și să elibereze tensiunea.
- Au fost introduse plimbări de conștientizare a celor cinci simțuri în parcurile din apropiere pentru a exersa ancorarea în prezent.
- Participanții au folosit jurnale de reflecție pentru a urmări tiparele de stres și progresul înregistrat.
- Discuțiile facilitate i-au ajutat pe cursanți să conecteze mindfulness-ul la provocări reale, cum ar fi interviurile de angajare sau gestionarea incertitudinii.

Rezultate și concluzii

- Cursanții au raportat o reducere a anxietății înainte de interviuri și sesiuni de formare.



EARTHE

- Participanții au dezvoltat o mai mare conștientizare de sine în ceea ce privește factorii declanșatori ai stresului și semnalele fizice.
- Mai mulți cursanți au mărturisit că utilizarea tehnicilor de respirație și de ancorare i-a ajutat să se prezinte cu mai multă încredere la interviuri.
- Unii participanți au obținut un loc de muncă, atribuind îmbunătățirea performanței lor practicii mindfulness.

Lecții învățate

- Practicile scurte și simple (5-10 minute) sunt mai eficiente pentru cursanții stresați decât sesiunile lungi.
- Conectarea mindfulness-ului direct la factorii de stres din viața reală (de exemplu, interviurile de angajare) crește motivația și relevanța.
- Instrumentele de reflecție (jurnale de reflecție, împărtășirea în grup) consolidează învățarea și asigură responsabilitatea.

Factori cheie de succes

- Un mediu de grup sigur și favorabil, creat de facilitatori.
- Legarea mindfulness-ului de aplicații practice, legate de muncă.
- Practica săptămânală consecventă combinată cu reflecție și feedback.

Provocări întâmpinate și modul în care au fost abordate

- Unii cursanți au avut îndoieli cu privire la mindfulness. Facilitatorii au introdus mai întâi practici foarte scurte pentru a demonstra beneficiile rapide.
- Mai mulți participanți au avut dificultăți în a sta nemișcați. Mindfulness-ul în mișcare a fost oferit ca alternativă.
- Pentru unii cursanți, ținerea unui jurnal a fost dificilă; facilitatorii i-au încurajat să deseneze sau să înregistreze note vocale în loc.

Aplicabilitate / Recomandări pentru formatori

- Începeți cu exerciții scurte ghidate și extindeți-le treptat.
- Legați întotdeauna mindfulness-ul de contextele reale ale cursanților (muncă, familie, comunitate).
- Oferiți formate diverse (șezând, mergând, ținând un jurnal, desenând, audio) pentru a face exercițiile incluzive.
- Puneți accentul pe consecvență: chiar și câteva minute pe zi pot consolida reziliența și gestionarea stresului în timp.