



EARTHE

Activitatea 2

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

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Mindfulness pentru managementul stresului

Activități la clasă

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 1 – Scanarea conștientă a corpului

Metoda asociată

Mindfulness pentru managementul stresului

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Gimnazial și superior (adaptabil la un nivel de alfabetizare mai scăzut, cu instrucțiuni simplificate)

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

Oportunități reduse: deosebit de util pentru cursanții supuși unui stres ridicat, migrații care se adaptează la un mediu nou sau persoanele cu strategii limitate de adaptare.

Această activitate îi familiarizează pe cursanți cu meditația de scanare a corpului, o tehnică de mindfulness care ajută la identificarea și eliberarea stresului acumulat în corp. Promovează relaxarea, concentrarea și reglarea emoțională.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Practice o meditație ghidată de scanare corporală.
- Recunoască senzațiile fizice legate de stres.
- Aplice tehnici de relaxare pentru a gestiona tensiunea.

Durată: 45 de minute

Materiale și resurse

Covorașe sau scaune confortabile, cronometru, script de mindfulness (pentru facilitator), spațiu liniștit, cu distrageri minime

Descrierea activității

Cursanții practică o scanare ghidată a corpului de la cap până în picioare, observând senzațiile fără a le judeca și eliberând tensiunea cu fiecare expirație. Acest lucru dezvoltă conștientizarea semnalelor de stres și susține răspunsurile calme în viața de zi cu zi.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul prezintă activitatea: „*Stresul se manifestă adesea în corpurile noastre – umeri încordați, maxilare tensionate, piept greu. Astăzi vom învăța o modalitate de a observa și elibera aceste semnale.*”



EARTHE

Verificare rapidă a grupului: „*Unde simțiți de obicei stresul în corp?*” Cursanții împărtășesc exemple (dureri de cap, tensiune stomacală etc.).

Activitatea principală

Participanții stau sau se întind confortabil, cu ochii închiși sau ușor concentrați. Facilitatorul le cere să respire de trei ori lent și profund pentru a se pregăti.

Facilitatorul îi ghidează pe cursanți pas cu pas:

- „*Concentrați-vă pe frunte. Este relaxată sau încordată? Doar observați.*”
- „*Concentrați-vă asupra umerilor. Sunt ridicați? La următoarea expirație, imaginați-vă că îi lăsați să cadă.*”
- Scanarea continuă treptat prin brațe, piept, abdomen, picioare și tălpi.
- La fiecare etapă, participanții sunt încurajați să **observe senzațiile** (căldură, tensiune, furnicături) fără a le judeca.

Cursanții sunt invitați să expire tensiunea: „*Cu fiecare expirație, imaginați-vă că eliminați stresul din acea parte a corpului.*”

Un scurt moment de liniște le permite cursanților să se odihnească în conștientizare, integrând practica.

Concluzie

Facilitatorul îi readuce ușor pe cursanți la realitate: „*Mișcați degetele de la mâini și picioare. Când sunteți gata, deschideți ochii.*”

Fiecare cursant împărtășește un lucru pe care l-a observat la corpul său și cum se simte acum în comparație cu înainte.

Cursanții reflectează asupra următoarelor întrebări: „*Ce tensiune am observat? Cum s-a schimbat corpul meu?*”

Metodă de evaluare / apreciere

Jurnale de reflecție (sentimente înainte/după).

Discuție de grup despre conștientizarea stresului.

Observarea de către facilitator a implicării în practică.

Sfaturi de adaptare

Scurtarea practicii (10 minute) pentru începători.

Utilizați înregistrări audio pentru practica online sau acasă.

Pentru cursanții cu un nivel scăzut de alfabetizare, furnizați diagrame vizuale ale corpului.

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 2 – Plimbare de conștientizare a celor cinci simțuri

Metoda asociată

Mindfulness pentru managementul stresului

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Gimnazial și superior (adaptabil la un nivel de alfabetizare mai scăzut, cu instrucțiuni simplificate)

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

Oportunități reduse: deosebit de util pentru cursanții supuși unui stres ridicat, migranții care se adaptează la un mediu nou sau persoanele cu strategii limitate de adaptare.

Această activitate îi familiarizează pe cursanți cu mersul conștient, folosind cele cinci simțuri (văzul, auzul, simțul tactil, mirosul, gustul) pentru a-și concentra atenția asupra momentului prezent și a reduce stresul.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Practice mindfulness prin mersul pe jos și conștientizarea senzorială.
- Utilizeze cele cinci simțuri pentru a rămâne concentrați și a reduce stresul.
- Aplice tehnici de atenție conștientă în rutina zilnică.

Durată: 45-60 minute

Materiale și resurse

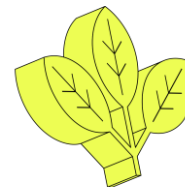
Spațiu pentru mers pe jos în aer liber sau în interior, foi de reflecție sau jurnale, pixuri/creioane, opțional: cronometru digital, flipchart pentru împărtășirea în grup

Descrierea activității

Cursanții practică o plimbare de conștientizare a celor cinci simțuri, concentrându-și atenția secvențial asupra vederii, auzului, simțului tactil, mirosului și gustului. Acest lucru le dezvoltă reziliența, ancorându-i în prezent și îndepărtându-le atenția de la stres.

Pași detaliați de implementare

Introducere



EARTHE

Facilitatorul explică: „Majoritatea dintre noi mergem pe pilot automat, pierduți în gânduri. Astăzi vom folosi cele cinci simțuri pentru a observa lumea din jurul nostru și a reduce stresul.”

„Ce vă scapă de obicei când mergeți pe jos? (de exemplu, mirosuri, sunete, texturi).”

Facilitatorul notează ideile pe flipchart.

Reamintire privind siguranța în aer liber: rămâneți împreună, păstrați liniștea în timpul plimbării, opriți telefoanele.

Activitate principală

Grupul începe încet, în liniște, concentrându-se mai întâi pe respirație și ritm.

Facilitatorul dă indicații: „*Observați cum picioarele voastre ating pământul.*”

La fiecare câteva minute, facilitatorul invită participanții să se concentreze pe un simț:

- **Văz:** „*Observați formele, culorile și lumina din jurul vostru. Priviți ca și cum le-ați vedea pentru prima dată.*”
- **Auzul:** „*Concentrați-vă atenția asupra sunetelor din apropiere și de la distanță – pași, păsări, trafic.*”
- **Simț tactil:** „*Simțiți aerul pe piele, pământul sub picioare.*”
- **Mirosul:** „*Observați mirosurile din aer – proaspete, puternice sau subtile.*”
- **Gustul:** „*Observați orice gust din gură sau pur și simplu senzația respirației.*”

Cursanții notează rapid sau observă mental după fiecare simț.

Grupul se plimbă în liniște pentru ultima oară, integrând toate simțurile.

Concluzie și reflecție

Grupul se reunește din nou în cerc. Facilitatorul întreabă:

- „*Ce ați observat și de obicei treceți cu vederea?*”
- „*Cum vă simțiți acum în comparație cu momentul în care am început?*”

Cursanții completează fișele de reflecție cu note scurte (de exemplu, „M-am simțit mai calm când am observat sunetele”).

Facilitatorul încheie: „*Mindfulness poate fi practicat oriunde – chiar și într-o stație de autobuz sau în drum spre serviciu.*”

Metodă de evaluare / apreciere

Fișe de reflecție (observații și sentimente).

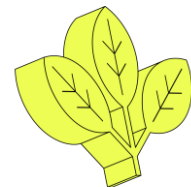
Discuție de grup despre conștientizarea senzorială.

Observarea de către facilitator a implicării în timpul plimbării.

Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții cu mobilitate redusă, înlocuiți plimbarea cu șederea conștientă folosind simțurile.

Pentru cursanții online, încurajați-i să exerseze individual și să împărtășească reflecțiile în mod virtual.



EARTHE

În mediul urban, adaptați-vă la pauze scurte de meditație (la stațiile de autobuz, în timpul pauzelor).

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Activitate la clasă 3 – Cartografierea stresului cu pauză conștientă

Metoda asociată

Mindfulness pentru managementul stresului

Grup țintă

Vârsta: adulți între 20 și 60 de ani

Gen: mixt

Nivelul studiilor: Gimnazial și superior (adaptabil la un nivel de alfabetizare mai scăzut, cu instrucțiuni simplificate)

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

Oportunități reduse: deosebit de util pentru cursanții supuși unui stres ridicat, migranții care se adaptează la un mediu nou sau persoanele cu strategii limitate de adaptare.

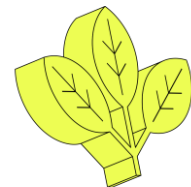
Această activitate ajută cursanții să identifice factorii personali care le provoacă stres și să exerseze utilizarea unei scurte pauze de mindfulness pentru a-și regla reacția. Prin identificarea punctelor de stres și exersarea strategiilor de calmare, participanții își întăresc reziliența și echilibrul emoțional.

Rezultate ale învățării

La sfârșitul acestei activități, participanții vor fi capabili să:

- Identifice factorii comuni de stres din viața lor de zi cu zi.
- Exerseze tehnica pauzei de conștientizare ca răspuns imediat la stres.
- Reflecteze asupra modului în care conștientizarea factorilor declanșatori poate îmbunătăți reziliența.
- Aplice tehnici de mindfulness în situații stresante din viața reală.

Durată: 60 de minute



EARTHE

Materiale și resurse

Fișe de lucru pentru cartografierea stresului, pixuri sau markere, spațiu liniștit pentru practica mindfulness, opțional: proiector/flipchart pentru îndrumarea facilitatorului

Descrierea activității

Cursanții creează o hartă a stresului cu situații și reacții fizice/emoționale, apoi practică pauza de mindfulness: oprește-te, respiră, observă și continuă. Acest lucru leagă conștientizarea factorilor de stres de strategii practice de autoreglare.

Pași detaliați de implementare

Introducere

Facilitatorul prezintă ideea: „*Stresul face parte din viață, dar modul în care reacționăm poate face diferența. Astăzi vom cartografia factorii declanșatori ai stresului și vom practica o pauză de mindfulness pentru a-i gestiona.*” Cursanții fac brainstorming cu privire la factorii de stres obișnuiți (de exemplu, termene limită, conflicte familiale).

Activitate principală

Cursanții completează fișele de lucru pentru identificarea factorilor de stres, identificând factorii declanșatori, reacțiile fizice și răspunsurile tipice.

Facilitatorul ghidează discuția în perechi sau grupuri mici: „*Ce tipare observați în harta stresului?*”

Facilitatorul prezintă tehnica pauzei conștiente: Oprește-te → Respiră → Observă → Continuă.

Cursanții exersează pauza conștientă cu respirație ghidată, concentrându-se pe aplicarea acesteia la un factor de stres real pe care l-au identificat.

Grupurile împărtășesc strategii privind modul în care ar putea utiliza pauza conștientă în situații de stres viitoare.

Concluzie și reflecție

Facilitatorul conduce reflecția de grup:

- „*Ce ați învățat despre factorii personali de stres?*”
 - „*Cum vă poate ajuta pauza conștientă să reacționați diferit?*”
 - „*În ce moment din viața reală veți încerca acest lucru în săptămâna următoare?*”
- Cursanții notează pe foaia de lucru un angajament personal de acțiune.

Metodă de evaluare / apreciere

Revizuirea fișelor de lucru cu harta stresului (partajare voluntară).

Observarea implicării cursanților în practicarea pauzei conștiente.

Reflecții de grup care demonstrează conștientizarea factorilor declanșatori ai stresului și a strategiilor de autoreglare.



Sfaturi de adaptare

Pentru cursanții cu un nivel scăzut de alfabetizare, utilizați hărți ale stresului ilustrate cu emoji-uri sau contururi ale corpului.

Pentru grupurile avansate, combinați cartografierea stresului cu ținerea unui jurnal sau practica meditației mai îndelungate.

Pentru sesiunile online, utilizați hărți digitale ale stresului (documente partajate, diagrame).