



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea curriculară și metodologică inovatoare

Modul – Empatie și reziliență

Metodă – Mindfulness pentru managementul stresului



EARTHE

Modulul 6 – Empatie și reziliență

Metoda 6 – Mindfulness pentru managementul stresului

Accent pe competențe transversale (soft skills)

Această metodă dezvoltă gestionarea stresului, autoreglarea emoțională și reziliența prin învățarea tehnicilor de mindfulness. Concentrându-se pe momentul prezent, cursanții reduc anxietatea, își sporesc concentrarea și dezvoltă strategii durabile de adaptare.

Rezultate ale învățării

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

- Definească mindfulness și să explice rolul acesteia în reducerea stresului.
- Practice tehnici scurte de mindfulness (respirație, scanare corporală, observare conștientă).
- Aplice strategii de mindfulness în situații stresante din viața de zi cu zi.
- Reflecteze asupra modului în care mindfulness susține reziliența și empatia.

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, migrații care se adaptează la contexte noi sau cei care suferă de anxietate, epuizare sau lipsă de strategii de adaptare.

Stresul este unul dintre cele mai frecvente obstacole în calea rezilienței și empatiei. Mindfulness oferă tehnici simple, bazate pe dovezi, pe care cursanții le pot practica oriunde, ajutându-i să rămână calmi și echilibrați în situații dificile.

Descrierea metodei

„Mindfulness pentru managementul stresului” introduce participanții în practici de conștientizare a momentului prezent, cum ar fi respirația conștientă, scanarea corpului și exerciții de observare. Prin ancorarea atenției și reglarea emoțiilor, cursanții își îmbunătățesc reziliența și interacțiunile interpersonale.

Instrucțiuni de implementare

Durată: 60-75 de minute per sesiune



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



EARTHE

Număr de participanți: 8-20 (grup), dar adaptabil pentru utilizare individuală

Materiale necesare: scaune confortabile sau saltele, cronometru, muzică de fundal opțională, scripturi de mindfulness

Spațiu: sală de clasă liniștită sau spațiu pentru sesiuni online cu distrageri minime

Implementare în 5 pași

Pasul 1 – Introducere

Facilitatorul explică mindfulness în termeni simpli: *„Înseamnă să acorzi atenție, în mod intenționat, momentului prezent, fără a judeca.”* Cursanții sunt invitați să împărtășească exemple rapide despre momentele în care se simt de obicei stresați (de exemplu, la locul de muncă, înainte de culcare, în timpul certurilor). Acest lucru creează relevanță și motivație pentru activitate.

Pasul 2 – Practică ghidată

Facilitatorul conduce un scurt exercițiu de mindfulness, cum ar fi respirația conștientă sau scanarea corpului. Participanții sunt îndrumați să observe senzațiile fizice, respirația sau sunetele din cameră și să-și readucă atenția înapoi cu blândețe ori de câte ori mintea le rătăcește. Accentul se pune pe conștientizare, nu pe performanță.

Pasul 3 – Reflecție individuală

După practică, cursanții petrec câteva minute scriind în jurnalul lor ceea ce au observat: *„Cum s-a simțit corpul meu? Ce emoții au apărut? A fost ușor sau dificil să mă concentrez?”* Acest pas încurajează o conștientizare de sine mai profundă și consolidează legătura dintre practică și experiența personală.

Pasul 4 – Aplicarea în viața de zi cu zi

În grupuri mici, cursanții fac brainstorming cu privire la situații comune de stres (naveta, îngrijirea copiilor, termene limită, interviuri). Ei discută despre modul în care tehnicile scurte de mindfulness (de exemplu, respirația conștientă înainte de o întâlnire, pauza înainte de a reacționa) ar putea ajuta. Grupurile împărtășesc unul sau două exemple practice cu clasa.

Pasul 5 – Consolidare

Facilitatorul conduce un cerc final de reflecție în care fiecare cursant împărtășește o practică de mindfulness pe care se angajează să o încerce în săptămâna următoare. Facilitatorul subliniază faptul că mindfulness este o abilitate care se îmbunătățește prin practică regulată și scurtă.

Sfaturi practice

Sfatul 1: Practicile trebuie să fie scurte și accesibile (2-5 minute pentru începători).

Sfatul 2: Încurajați consecvența în detrimentul duratei – câteva minute zilnic sunt mai bune decât o practică lungă și neregulată.



EARTHE

Sfatul 3: Folosiți un limbaj neutru și incluziv pentru a evita asocierile cu anumite sisteme de credințe.

Întrebări de debriefing

1. Cum v-ați simțit înainte și după practica de mindfulness?
2. Ce situații din viața ta de zi cu zi ar putea beneficia de mindfulness?
3. Cum v-ar putea ajuta mindfulness să fiți mai rezistenți în medii stresante?

Fișă de descriere practică

Titlu: Mindfulness pentru managementul stresului

Scop: Să ajute cursanții să reducă stresul și să-și întărească rezistența prin practici simple de mindfulness.

Durată: 60–75 minute

Format: Exerciții ghidate + jurnal + discuții de grup

Pași esențiali:

1. **Introducere** – Definiți mindfulness și discutați factorii declanșatori ai stresului.
2. Exerciții **ghidate** – Exerciții de respirație sau scanare corporală.
3. **Reflecție** – Jurnalizare a senzațiilor și emoțiilor.
4. **Aplicare** – Brainstorming de grup privind utilizările în viața reală.
5. **Consolidare** – Cursanții se angajează să practice săptămânal.

Materiale: scaune/saltele confortabile, cronometru, script de mindfulness, jurnale/pixuri

Grup țintă: Adulți cu vârste cuprinse între 20 și 60 de ani (angajați, șomeri, persoane în căutarea unui loc de muncă, migranți, adulți aflați în situații de stres)

Rezultate ale învățării: Definirea mindfulness-ului și a beneficiilor sale, practicarea unor exerciții scurte de mindfulness, aplicarea tehnicilor în situații de stres din viața reală, formarea de obiceiuri pe termen lung pentru echilibru emoțional

Beneficii cheie: Îmbunătățește autoreglarea, reduce anxietatea, crește concentrarea, întărește reziliența