



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 5 – Vođstvo

Metoda 2– Radionice emocionalne inteligencije

Studija slučaja

Modul 5 – Liderstvo

Studija slučaja – Od reakcije do refleksije: Emocionalna inteligencija u praksi

Metoda – Radionice emocionalne inteligencije

Kontekst i okvir

Studija se odvija u centru za stručno obrazovanje odraslih u južnoj Italiji, koji nudi programe prekvalifikacije za nezaposlene osobe starosti 30–55 godina. Mnogi učesnici prethodno su radili u manuelnim ili tehničkim zanimanjima i sada se suočavaju sa izazovima reintegracije zbog automatizacije ili dugotrajne nezaposlenosti. Kao deo modula za liderstvo i lični razvoj, centar je uveo radionice emocionalne inteligencije (EI) kako bi podržao samoregulaciju, timski rad i upravljanje stresom.

Problem / izazov

Učesnici su često pokazivali emocionalnu reaktivnost – brz temperament, povlačenje, defanzivnost – posebno tokom grupnih diskusija ili aktivnosti uloga. Ovo je ometalo komunikaciju, narušavalo timski rad i blokiralo potencijal za liderstvo. Treneri su primetili da mnogi učesnici nisu bili svesni svojih emocionalnih stanja i automatski su prelazili u “režim preživljavanja” kada su doživljavali konflikt.

Preduzete akcije / primenjena metoda

Centar je dizajnirao dvosesijsku radionicu emocionalne inteligencije, fokusirajući se na emocionalnu svesnost, regulaciju i empatiju. Jedna ključna aktivnost bila je **Mapiranje emocija u liderskim momentima**, gde su učesnici analizirali izazovnu interpersonalnu situaciju koristeći strukturisani šablon. Radionice su takođe uključivale grupne scenarije, vežbe načina razmišljanja i trenutke refleksije sa vršnjacima, kako bi emocionalno učenje bilo ukorenjeno u praktičnim situacijama.

Ishodi i rezultati

- Učesnici su prijavili povećanu sposobnost da u trenutku identifikuju i imenuju svoje emocije.
- Nekoliko učesnika počelo je da koristi jednostavne tehnike regulacije (npr. pauza, duboko disanje) tokom intervjua za posao ili sastanaka u zajednici.
- Emocionalni ispadi tokom sesija su se smanjili, a kohezija grupe poboljšala.
- Jedan učesnik je primetio: „Pre ovoga sam samo eksplodirao ili odlazio. Sada zastanem, udahnem i razmislim.“
- Treneri su primetili refleksivniji jezik i veću toleranciju prema različitim mišljenjima.

Naučene lekcije

- Emocionalna inteligencija je veština koja se može učiti i razvijati čak i kod odraslih sa ograničenim formalnim obrazovanjem.
- Aktivnosti samosvesti poput mapiranja emocija posebno su efektivne kada se zasnivaju na ličnim iskustvima.
- Kreiranje sigurnog emocionalnog prostora je ključno – učesnici se otvaraju samo kada se osećaju poštovano i neosuđivano.

Ključni faktori uspeha

- Praktični i povezani alati (točkovi emocija, realistični scenariji) pomogli su demistifikaciji emocionalnog jezika.
- Vreme za ličnu refleksiju omogućilo je dublji uvid nego sama grupna diskusija.
- Nevođeno facilitiranje omogućilo je učesnicima da sami pronađu smisao i rast bez pritiska.
- Doslednost i kontinuitet: dvosesijski format omogućio je dublje učenje u poređenju sa jednokratnom radionicom.

Izazovi i rešenja

- Neki učesnici su smatrali radionicu „mekom“ ili irelevantnom. Treneri su EI predstavili kao veštinu liderstva i radnog mesta, a ne terapiju.
- Nekoliko učesnika je bilo preplavljeno. Facilitatori su omogućili prostor za tišinu i opciju da ne dele svoje iskustvo.
- Učesnici sa ograničenim vokabularom imali su poteškoće u izražavanju emocija. Koristile su se kartice emocija i alati za crtanje kako bi se podržalo izražavanje.

Primena / preporuke za edukatore

- Integrisati razvoj EI rano u bilo koji kurs liderstva ili komunikacije za odrasle kako bi se izgradile osnovne veštine.
- Koristiti praktične, vizuelne alate kako bi se podržali učesnici sa niskom pismenošću ili ograničenim emocionalnim vokabularom.
- Izbegavati preopterećenje učesnika – kratke, redovne aktivnosti bolje funkcionišu nego jedna intenzivna sesija.
- Modelovati emocionalnu inteligenciju kao trener: aktivno slušati, reagovati sa empatijom i potvrđivati nelagodnost.
- Ojačati učenje tako što ćete učesnike pozvati da primenjuju strategije regulacije između sesija i reflektuju nakon toga.