



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 2 – Meditacija i samosvest

Studija slučaja

Modul 6 – Empatija i prilagodljivost

Studija slučaja – Smirivanje uma: Samosvest za upravljanje stresom

Povezana metoda: Meditacija i samosvest

Kontekst i okvir:

- **Organizacija:** Centar za učenje odraslih u Južnoj Evropi koji sprovodi programe zapošljivosti i ličnog razvoja.
- **Ciljna grupa:** Odrasli starosti 25–55 godina, mešoviti pol, uključujući nezaposlene, zaposlene suočene sa sagorevanjem na poslu i migrante koji se prilagođavaju novim okruženjima.
- **Obim:** Program je imao cilj da opremi učesnike praktičnim alatima za upravljanje stresom, povećanje prilagodljivosti i unapređenje emocionalnog blagostanja.

Problem / izazov:

- Učesnici su prijavljivali visoke nivoe stresa zbog nezaposlenosti, nestabilnih radnih uslova i problema sa integracijom.
- Mnogi su se suočavali sa anksioznošću pre intervjua za posao ili procena na radnom mestu.
- Učesnici često nisu imali strategije za upravljanje emocijama, što je uticalo na njihove performanse i samopouzdanje.

Preduzete akcije / primenjena metoda:

- Centar je integrisao sesije meditacije i samosvesti u svoj kurikulum.
- Ključne akcije uključivale su:
 - Nedeljne vođene vežbe disanja i meditacije skeniranja tela.
 - **Svakodnevni izazov samosvesti**, gde su učesnici vežbali svesnost tokom svakodnevnih aktivnosti (hodanje, jelo, putovanje).
 - **Dnevni refleksi**, gde su učesnici beležili emocionalne promene i uvide.
 - Grupne diskusije o tome kako se samosvest može primeniti u profesionalnom i ličnom kontekstu.

Ishodi i rezultati:

- Učesnici su izveštavali da se osećaju smirenije i fokusiranije nakon sesija, uz smanjenje nivoa anksioznosti i stresa.
- Opisali su povećanu sposobnost regulacije emocija tokom svakodnevnih izazova, kao što su pritisci na radnom mestu ili porodične obaveze.



EARTHE

- Nekoliko učesnika je istaklo da su kratke, ponovljene sesije praktikovane samosvesti lakše, održive i efikasnije od dugih sesija.
- Grupne refleksije pokazale su da samosvest ne samo da smanjuje stres, već i podstiče empatiju i strpljenje u interakcijama sa drugima.

Naučene lekcije:

- Kratke, jednostavne aktivnosti (2–5 minuta) su veoma efikasne, naročito za početnike.
- Samosvest je najefikasniji kada je povezana sa stvarnim životnim kontekstima (npr. priprema za intervju, rešavanje konflikata).
- Refleksija (putem dnevnika ili diskusije) je ključna da bi učesnici povezali praksu sa sopstvenim strategijama prilagodljivosti.

Ključni faktori uspeha:

- Bezbedno i podsticajno grupno okruženje gde su se učesnici osećali komforno da vežbaju zajedno.
- Facilitatori su modelovali smirenost i doslednost.
- Postepeni napredak od osnovnog disanja ka složenijim praksama samosvesti.
- Fleksibilnost: učesnici su mogli da prilagode prakse ličnim rutinama i kulturnim preferencijama.

Izazovi i rešenja:

- Neki učesnici su sumnjali u efikasnost samosvesti. Facilitatori su počeli sa vrlo kratkim praksama i delili naučne dokaze o neposrednoj koristi.
- Učesnici neiskusni u meditaciji osećali su nemir. Facilitatori su koristili tihiu muziku i instrukcije korak-po-korak da ih uvedu u praksu.
- Da bi se uklopile u užurbane živote, prakse su skraćene i prilagođene za svakodnevnu upotrebu (npr. svesno putovanje, dvominutno disanje).

Primena / preporuke za edukatore:

- Početi sa kratkim, vođenim praksama pre prelaska na duže sesije.
- Ohrabriti učesnike da povežu samosvest sa konkretnim stresorima u svom životu (npr. intervju, rokovi).
- Obezbediti alate za refleksiju (dnevnik, pitanja za diskusiju) kako bi učesnici internalizovali lekcije.
- Prilagoditi aktivnosti kulturnom miljeu polaznika – koristiti neutralan i inkluzivan jezik radi komfora različitih grupa.
- Naglasiti kontinuitet: podsticati učesnike da vežbaju svakodnevno, čak i nekoliko minuta.