



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 6 – Svest o sebi u rukovođenju stresom

Studija slučaja

Modul 6 – Empatija i prilagodljivost

Studija slučaja – Pronaći mir u haosu: Samosvest za one koji traže posao

Metod: Samosvest za upravljanje stresom

Kontekst i okvir:

- **Organizacija:** NVO za podršku zapošljavanju u Zapadnoj Evropi koja pruža obuke i za odrasle pripremajući ih za povratak na tržište rada.
- **Ciljna grupa:** Odrasli 25–45 godina, mešoviti pol, uključujući nezaposlene, one koji dugo tragaju za poslom i migrante koji se suočavaju sa dodatnim stresom integracije.
- **Opseg:** Program je imao za cilj smanjenje stresa i anksioznosti kod onih koji traže posao, pomažući im da poboljšaju emocionalnu prilagodljivost i samopouzdanje tokom procesa traženja posla.

Problem / izazov:

Mnogi učesnici su doživljavali visok nivo anksioznosti tokom intervjua, radionica i zadataka za prijavu, prijavljujući fizičke simptome (npr. znojenje, ubrzan rad srca, napetost mišića). Stres je često podrivao njihovu izvedbu i samopouzdanje, dovodeći do ciklusa odbijanja i frustracije. Treneri su prepoznali potrebu za praktičnim tehnikama upravljanja stresom.

Preduzete akcije / primenjeni metod:

NVO je integrisala Samosvest za upravljanje stresom u program obuke za zapošljavanje:

- Nedeljne meditacije skeniranja tela učile su učesnike kako da prepoznaju i oslobode napetost.
- Šetnje svesnosti kroz pet čula u obližnjim parkovima uvodile su praksu prizemljenja u sadašnjem trenutku.
- Učesnici su koristili dnevnik refleksije za praćenje obrazaca stresa i napretka.
- Vođene diskusije pomogle su učesnicima da povežu samosvest sa realnim izazovima, kao što su intervjui za posao ili suočavanje sa neizvesnošću.

Ishodi i rezultati:

- Učesnici su prijavili smanjenje anksioznosti pre intervjua i trening sesija.
- Razvili su veću samosvest o okidačima stresa i fizičkim signalima.
- Nekoliko učesnika je navelo da su tehnike disanja i prizemljenja pomogle u samouverenijoj izvedbi na intervjuima.
- Neki učesnici su uspešno pronašli zaposlenje, pripisujući poboljšanu izvedbu samosvest praksi.



Naučene lekcije:

- Kratke, jednostavne prakse (5–10 minuta) su efikasnije za učesnike pod stresom nego duge sesije.
- Direktna povezanost samosvesti sa realnim stresorima (npr. intervju za posao) povećava motivaciju i relevantnost.
- Alati za refleksiju (dnevnici, grupno deljenje) pojačavaju učenje i odgovornost.

Ključni faktori uspeha:

- Sigurno i podsticajno grupno okruženje kreirano od strane facilitatora.
- Povezivanje samosvesti sa praktičnim, radno orijentisanim primenama.
- Dosledna nedeljna praksa u kombinaciji sa refleksijom i povratnom informacijom.

Izazovi i rešenja:

- **Skepticizam:** Neki učesnici su sumnjali u efikasnost samosvesti. Facilitatori su prvo uveli vrlo kratke vežbe da pokažu brze koristi.
- **Nemir:** Nekoliko učesnika imalo je problema da sedi mirno; kao alternativa ponuđena je šetnja svesnosti.
- **Niska pismenost:** Za neke je vođenje dnevnika bilo teško; facilitatori su ohrabivali crtanje ili snimanje glasovnih beleški.

Primena / preporuke za edukatore:

- Počnite sa kratkim vođenim vežbama i postepeno produžavajte trajanje.
- Uvek povežite samosvest sa realnim životnim kontekstima učesnika (rad, porodica, zajednica).
- Nudite različite formate (sedenje, hodanje, vođenje dnevnika, crtanje, audio) da vežbe budu inkluzivne.
- Naglašavajte doslednost: i nekoliko minuta dnevno može dugoročno ojačati prilagodljivost i upravljanje stresom.