



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 1 – Lična priča

Modul 6 – Empatija i prilagodljivost

Metoda 1 – Lična priča

Fokus na meke veštine:

Ova metoda razvija empatiju, emocionalnu svest i otpornost tako što podstiče učesnike da pričaju i promišljaju o ličnim iskustvima. Kroz pripovedanje priča, učesnici vežbaju ranjivost, aktivno slušanje i konstruktivan dijalog, što jača kako samosvest, tako i međuljudsko poverenje.

Ishodi učenja:

- Deliti lična iskustva na siguran i strukturisan način.
- Vežbati aktivno slušanje dok drugi dele svoje priče.
- Prepoznati emocije i strategije suočavanja izražene u ličnim narativima.
- Koristiti pripovedanje kao alat za empatiju, prilagodljivost i jačanje zajednice.

Ciljna grupa:

- **Starosna dob:** Odrasli 20–55 godina
- **Pol:** Mešoviti
- **Nivo obrazovanja:** Srednje obrazovanje i više (prilagodljivo za grupe sa različitim nivoom pismenosti)
- **Status:** Zaposleni, nezaposleni ili oni u potrazi za poslom
- **Ranjive grupe:** Posebno pogodna za odrasle sa ograničenom društvenom podrškom, migrante kojima koristi razmena međukulturalnih iskustava ili učesnike koji prevazilaze životne izazove.

Ova metoda je osmišljena za učesnike kojima je potrebno jačanje izražavanja, empatije i prilagodljivosti kroz strukturisano deljenje životnih iskustava. Kreira siguran prostor u kojem učesnici mogu da promišljaju, povezuju se i uče iz strategija drugih za prevazilaženje izazova.

Opis metode:

„Lična priča“ poziva učesnike da ispričaju kratke priče iz svog života, fokusirajući se na trenutke izazova i prilagodljivosti. Facilitatori vode proces kako bi osigurali sigurnost, strukturu i međusobno poštovanje. Kroz slušanje i empatične reakcije, učesnici razvijaju jače veze i veću emocionalnu svest.

Uputstva za implementaciju:

- **Trajanje:** 60–75 minuta po sesiji
- **Broj učesnika:** 8–15 (male grupe za sigurnost i mogućnost pričanja)



EARTHE

- **Potrebni materijali:** Karte sa podsticajima za priče, tajmer, listovi za posmatranje/povratnu informaciju, udobne stolice raspoređene u krug
- **Prostor:** Tihi i siguran prostor pogodan za priču (učionica, centar zajednice ili virtuelne sobe)

Implementacija u 5 koraka:

Korak 1 – Uvod i pravila ponašanja

Facilitator predstavlja aktivnost, naglašavajući poverljivost, poštovanje i dobrovoljno učešće. Pravila za sigurnu participaciju se dogovaraju sa grupom.

Korak 2 – Podsticaj za priču i priprema

Učesnici dobijaju podsticaj (npr. „Trenutak kada sam prevazišao/la izazov“, „Osoba koja me inspirisala“, „Kako sam se nosio/la sa stresom u teškom trenutku“). Imaju nekoliko minuta da razmisle ili naprave beleške.

Korak 3 – Deljenje priče

Svaki učesnik deli svoju priču (2–3 minuta). Vršnjaci slušaju aktivno, bez prekidanja. Facilitator vodi računa o vremenu i emocionalnoj sigurnosti.

Korak 4 – Refleksija i grupni dijalog

Grupa diskutuje o podeljenim pričama: Koje emocije su se pojavile? Koje strategije suočavanja su prepoznate? Učesnici diskutuju o zajedničkim temama prilagodljivosti i empatije.

Korak 5 – Konsolidacija

Facilitator povezuje priče sa strategijama jačanja prilagodljivosti i naglašava empatiju kao most ka razumevanju tuđih borbi. Učesnici identifikuju jedan zaključak ili primenu na sopstveni život.

Praktični saveti:

1. Uvek postaviti jasna pravila poverljivosti i poštovanja pre početka priče.
2. Ponuditi opciju fiktivnih ili anonimnih priča za učesnike koji nisu spremni da dele lične podatke.
3. Koristiti podsticaje koji su otvoreni, ali ne previše nametljivi, postepeno povećavajući dubinu kako rastu poverenje i sigurnost.

Pitanja za debriefing:

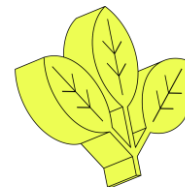
1. Kako ste se osećali dok ste delili svoju priču u podsticajnom okruženju?
2. Šta ste primetili dok ste slušali tuđe priče?
3. Koje strategije prilagodljivosti možete preuzeti iz današnjih priča i primeniti u svom životu?

Praktični opis metode:



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

- **Naziv:** Lična priča
- **Svrha:** Razvijanje empatije, samosvesti i prilagodljivosti kroz strukturisano pripovedanje.
- **Trajanje:** 60–75 minuta
- **Format:** Karte sa podsticajima, grupno deljenje, refleksija
- **Ključni koraci:** Pravila → Podsticaj i priprema → Deljenje → Refleksija → Konsolidacija
- **Materijali:** Karte sa podsticajima, tajmer, listovi za povratnu informaciju
- **Ciljna grupa:** Odrasli 20–55 godina, raznovrsna pozadina, posebno oni koji se suočavaju sa izazovima
- **Ishodi učenja:** Jačanje empatije, aktivnog slušanja i strategija prilagodljivosti
- **Ključne prednosti:** Gradi poverenje, potvrđuje iskustva i podstiče međusobnu podršku