



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagođavanje

Metoda 3 – Uloga empatije u konfliktu

Modul 6 – Empatija i prilagođavanje

Metod 3 – Uloga empatije u konfliktu

Fokus na meke veštine:

Ovaj metod razvija sposobnost korišćenja empatije kao alata za rešavanje konflikata, učeći učesnike kako da razumeju perspektive drugih, regulišu emocije i komuniciraju konstruktivno tokom nesuglasica.

Ishodi učenja:

- Definirati empatiju i objasniti njen značaj u rešavanju konflikata.
- Vežbati zauzimanje perspektive kako bi se razumeli različiti pogledi.
- Primenjivati tehnike empatičnog slušanja u simuliranim konfliktima.
- Pokazati konstruktivne odgovore na konflikte koji smanjuju napetost i grade poverenje.

Ciljna grupa:

- Starosna dob: Odrasli 20–60 godina
- Pol: Mešoviti
- Nivo obrazovanja: Srednje i više (prilagodljivo za grupe sa nižim nivoom pismenosti uz pojednostavljene instrukcije)
- Status: Zaposleni, nezaposleni ili oni koji traže posao
- Ranjive grupe: Posebno pogodno za odrasle pod stresom, migrante koji se prilagođavaju novim okolnostima ili one koji osećaju anksioznost, sagorevanje ili nedostatak strategija za suočavanje.

Mnogi odrasli doživljavaju konflikte na poslu, kod kuće ili u zajednici. Ovaj metod pruža praktične alate za smanjenje defanzivnosti, podsticanje razumevanja i konstruktivno rešavanje nesuglasica. Fokusiranjem na empatiju, učesnici jačaju prilagođavanje i veštine izgradnje odnosa.

Opis metode:

„Uloga empatije u konfliktu“ uvodi učesnike u empatiju kao ključnu veštinu rešavanja konflikata. Kroz vođenu refleksiju, igranje uloga i grupni dijalog, učesnici vežbaju aktivno slušanje, zauzimanje perspektive i komunikaciju bez osude. Metod naglašava da je konflikt prirodan, ali način na koji reagujemo može eskalirati ili rešiti napetost.

Instrukcije za implementaciju:

- **Trajanje:** 60–75 minuta
- **Broj učesnika:** 8–20 (radi u parovima ili malim grupama)



EARTHE

- **Potrebni materijali:** Kartice sa scenarijima konflikta, kartice sa ulogama, liste za proveru empatije, flipčart/markeri, tajmer
- **Prostor:** Učionica ili sala za obuku sa pokretnim stolicama za krugove u igranju uloga

Implementacija u 5 koraka:

Korak 1 – Uvod i kontekst

- Facilitator objašnjava: „Konflikti se dešavaju u svakom aspektu života. Empatija nam omogućava da napravimo pauzu, razumemo drugu osobu i odgovorimo konstruktivno.“
- Grupa zajedno generiše ideje: „Šta obično pogoršava konflikte?“ (npr. prekidanje, okrivljavanje, vikanje).

Korak 2 – Razumevanje empatije

- Facilitator uvodi empatiju: sposobnost da se stavite u tuđe cipele.
- Kratka demonstracija: facilitator deli lični primer konflikta i kako je empatija promenila ishod.

Korak 3 – Vežba uloga

- Učesnici se dele u parove ili grupe po tri (uloge u konfliktu + posmatrač).
- Svaki par/grupa dobija karticu sa scenarijem (npr. dvoje kolega se ne slažu oko obima posla, komšije se svađaju zbog buke).
- Prva runda: učesnici igraju uloge bez uputstava.
- Druga runda: isti scenario, ali se primenjuje „pravilo empatije“ – jedna osoba mora da sažme perspektivu druge pre nego što odgovori.
- Posmatrači koriste liste za proveru empatije da beleže ponašanja (slušanje, parafraziranje, respektabilan ton).

Korak 4 – Grupna refleksija

- Svaka grupa deli: Šta se promenilo između prve i druge runde? Kako je empatija uticala na ton i ishod?
- Facilitator zapisuje ključne razlike (npr. manje defanzivnosti, više rešavanja problema).

Korak 5 – Konsolidacija i diskusija

- Facilitator vodi završnu diskusiju:
 - Kako empatija može promeniti konflikte na vašem radnom mestu ili u porodici?
 - Koju jednu empatičnu strategiju ćete primeniti sledeći put kada se suočite sa konfliktom?



- Učesnici zapisuju lični plan akcije (npr. „Sledeći put kada se posvađam, prvo ću sažeti stav druge osobe pre nego što odgovorim“).

Praktični saveti:

- Počnite sa scenarijima malog rizika pre nego što se pozabavite osetljivim temama.
- Ohrabrite učesnike da koriste neutralan, respektabilan jezik i ton.
- Često rotirajte uloge kako bi svi vežbali i govor i slušanje.

Pitanja za debrief:

1. Kako je bilo vežbati empatiju tokom konflikta u poređenju sa vašim uobičajenim pristupom?
2. Koje strategije su vam pomogle da bolje razumete drugu osobu?
3. Kako empatija može poboljšati ne samo rešavanje konflikata, već i svakodnevnu komunikaciju?

Praktični opis:

- **Naslov:** Uloga empatije u konfliktu
- **Svrha:** Učiti učesnike kako da koriste empatiju za smanjenje napetosti i konstruktivno rešavanje konflikata.
- **Trajanje:** 60–75 minuta
- **Format:** Igranje uloga, vođena refleksija, grupna diskusija
- **Glavni koraci:** Kontekst → Razumevanje empatije → Igranje uloga → Refleksija → Diskusija
- **Materijali:** Kartice sa scenarijima, liste za proveru empatije, flipčart
- **Ciljna grupa:** Odrasli 20–60 godina, posebno oni pod stresom na poslu ili u porodici
- **Ishodi učenja:** Definisati empatiju, vežbati zauzimanje perspektive, primeniti empatično slušanje, konstruktivno rešavati konflikte
- **Ključne koristi:** Smanjuje napetost, gradi poverenje, jača prilagođavanje i međuljudske odnose