



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 6- Empatija i prilagodljivost

Metoda 5 – Akciono istraživanje

Modul 6 – Empatija i prilagodljivost

Metod 5 – Akciono istraživanje

Fokus na meke veštine:

Ovaj metod jača kritičku refleksiju, rešavanje problema i prilagodljivost tako što uključuje učesnike u mala istraživanja sopstvenih iskustava ili zajednica. Kroz cikluse posmatranja, akcije i refleksije, učesnici razvijaju empatiju prema perspektivama drugih i prilagodljive strategije za prevazilaženje izazova.

Ishodi učenja:

- Definirati osnovne korake akcionog istraživanja (posmatraj, deluj, reflektuj, prilagodi).
- Sprovesti malo reflektivno istraživanje ličnog ili grupnog izazova.
- Koristiti empatiju i dokaze za analizu društvenih ili emocionalnih pitanja.
- Primeniti uvid u akciono istraživanje za jačanje prilagodljivosti i poboljšanje komunikacije u realnim kontekstima.

Ciljna grupa:

- **Starosna dob:** Odrasli 20–60
- **Pol:** Mešoviti
- **Nivo obrazovanja:** Srednje obrazovanje i više (prilagodljivo grupama sa nižim nivoom pismenosti)
- **Status:** Zaposleni, nezaposleni ili oni koji traže posao
- **Manje mogućnosti:** Posebno pogodno za odrasle pod stresom, migrante koji se prilagođavaju novom okruženju ili one sa anksioznošću, sagorevanjem ili nedostatkom strategija suočavanja.

Mnogi učesnici se suočavaju sa jednim istim izazovima, ali nemaju strukturirane načine za analizu i rešavanje istih. Akciono istraživanje im omogućava da proučavaju sopstvenu situaciju, testiraju rešenja i uče iz iskustva, jačajući empatiju, refleksiju i prilagodljivost.

Opis metoda:

Akciono istraživanje je participativni metod u kojem učesnici postaju istraživači sopstvenog života. Posmatrajući izazov, preduzimajući akciju i reflektujući o ishodu, jačaju samosvest i sposobnost rešavanja problema, uzimajući u obzir perspektive drugih uključenih osoba.

Uputstvo za implementaciju:

- **Vremenski okvir:** 2–3 sesije od 60–90 minuta (plus praćenje između sesija)
- **Broj učesnika:** Individualni projekti uz deljenje u grupi (8–20 učesnika)
- **Potrebni materijali:** Dnevnik refleksije, flipčartovi, markeri, radni listovi za istraživanje, opcionalno digitalni alati (kamera/telefon, upitnici)



EARTHE

- **Prostor:** Prostor za grupne sesije; učesnici rade i nezavisno u realnim situacijama

Implementacija u 5 koraka:

Korak 1 – Uvod u akciono istraživanje

Facilitator objašnjava ciklus: Posmatraj → Deluj → Reflektuj → Prilagodi. Grupa razmatra primere (npr. konflikt na poslu, stres kod kuće, problemi u komunikaciji).

Korak 2 – Identifikovanje izazova

Učesnici biraju jedan mali, realni izazov (npr. „Postajem nervozan na intervjuima“ ili „sukob sa komšijom“). Zapišu ga u dnevnik i opisuju zašto je važan.

Korak 3 – Planiranje i akcija

U parovima učesnici osmišljaju jednu akciju koju mogu pokušati da reše kao izazov. Primer: vežbanje simuliranih intervju, primena aktivnog slušanja sa kolegom ili uvođenje rutine smirivanja. Učesnici se obavezuju da isprobaju akciju tokom naredne nedelje.

Korak 4 – Refleksija i deljenje

Učesnici se vraćaju sa beleškama: Šta se desilo? Kako su drugi reagovali? Kako sam se osećao? Male grupe dele rezultate i uvide, ističući gde su empatija i prilagodljivost igrali ulogu.

Korak 5 – Prilagođavanje i naredni koraci

Facilitator podstiče učesnike da unaprede strategiju na osnovu refleksije. Učesnici diskutuju kako akciono istraživanje mogu primeniti i u drugim životnim oblastima.

Praktični saveti:

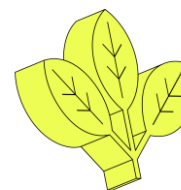
1. Neka izazovi budu jednostavni i realni – fokus na ostvarive korake.
2. Podsticati učesnike da kratko dnevno beleže emocije i ishod.
3. Naglasiti da i neuspeh donosi učenje – refleksija o tome zašto nešto nije uspelo jača prilagodljivost.

Pitanja za refleksiju:

1. Šta ste naučili o sebi tokom ciklusa akcionog istraživanja?
2. Kako je empatija uticala na način na koji ste pristupili izazovu?
3. Kako možete primeniti ovaj reflektivni proces u drugim oblastima svog života?

Praktični opis:

- **Naslov:** Akciono istraživanje
- **Svrha:** Osnaživanje učesnika da istražuju i unaprede sopstvene izazove kroz strukturisanu refleksiju i akciju.
- **Trajanje:** 2–3 sesije od 60–90 minuta
- **Format:** Individualno istraživanje + deljenje u grupi



EARTHE

- **Osnovni koraci:** Uvod → Identifikovanje izazova → Planiranje i akcija → Refleksija i deljenje → Prilagođavanje
- **Materijali:** Dnevници, radni listovi, flipčart, opcionalno digitalni alati
- **Ciljna grupa:** Odrasli 20–60, posebno oni koji se suočavaju sa jednim istim izazovima
- **Ishodi učenja:** Definisati akciono istraživanje, sprovesti malo istraživanje, primeniti empatiju i dokaze, prilagoditi strategije
- **Ključne prednosti:** Jača prilagodljivost, podstiče empatiju, podržava praktično rešavanje problem