



EARTHE

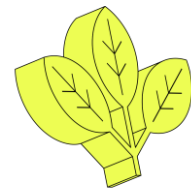
Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 5 – Ηγεσία

Μέθοδος – Εργαστήρια συναισθηματικής νοημοσύνης

Μελέτη περίπτωσης



EARTHE

Ενότητα 5 – Ηγεσία

Μελέτη περίπτωσης – Από την αντίδραση στον αναστοχασμό: Η συναισθηματική νοημοσύνη στην πράξη

Συναφής μέθοδος – Εργαστήρια συναισθηματικής νοημοσύνης Πλαίσιο και υπόβαθρο

Η περίπτωση αφορά ένα κέντρο επαγγελματικής εκπαίδευσης ενηλίκων στη νότια Ιταλία, το οποίο προσφέρει προγράμματα επανακατάρτισης για άνεργους ενήλικες ηλικίας 30-55 ετών. Πολλοί από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες εργάζονταν προηγουμένως σε χειρωνακτικές ή τεχνικές θέσεις εργασίας και τώρα αντιμετωπίζουν προκλήσεις επανένταξης λόγω της αυτοματοποίησης ή της μακροχρόνιας ανεργίας. Στο πλαίσιο των ενοτήτων ηγεσίας και προσωπικής ανάπτυξης, το κέντρο εισήγαγε εργαστήρια συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ) για την υποστήριξη της αυτορρύθμισης, της ομαδικής εργασίας και της διαχείρισης του στρες.

Πρόβλημα / Πρόκληση

Οι συμμετέχοντες/ουσες είχαν συχνά έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις (οξύθυμη συμπεριφορά, απόσυρση ή αμυντική στάση) ιδιαίτερα σε ομαδικές συζητήσεις ή δραστηριότητες ρόλων. Αυτό δυσκόλεψε την επικοινωνία, διατάραξε τη συνεργασία και εμπόδισε την ανάδειξη του ηγετικού δυναμικού. Οι εκπαιδευτές/τριες παρατήρησαν ότι πολλοί εκπαιδευόμενοι/ες δεν είχαν επίγνωση των συναισθηματικών τους καταστάσεων και συχνά οδηγούνταν σε «κατάσταση επιβίωσης» όταν αντιλαμβάνονταν συγκρούσεις.

Ενέργειες που πραγματοποιήθηκαν / Μέθοδος που εφαρμόστηκε

Το κέντρο σχεδίασε ένα **εργαστήριο συναισθηματικής νοημοσύνης** δύο συνεδριών, με έμφαση στη συναισθηματική επίγνωση, τη ρύθμιση και την ενσυναίσθηση. Μια βασική δραστηριότητα ήταν η χαρτογράφηση συναισθημάτων σε στιγμές ηγεσίας, όπου οι συμμετέχοντες/ουσες επανεξέτασαν μια απαιτητική διαπροσωπική κατάσταση και την ανέλυσαν με τη χρήση δομημένου προτύπου. Τα εργαστήρια περιλάμβαναν επίσης ομαδικά



EARTHE

σενάρια, ασκήσεις ενσυνειδητότητας και στιγμές προσωπικού αναστοχασμού μεταξύ συναδέλφων, ώστε η συναισθηματική μάθηση να ενσωματωθεί σε πρακτικά πλαίσια.

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Οι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν αυξημένη ικανότητα να αναγνωρίζουν και να κατονομάζουν τα συναισθήματά τους σε μια δεδομένη στιγμή.

Αρκετοί εκπαιδευόμενοι/ες άρχισαν να χρησιμοποιούν απλές τεχνικές ρύθμισης (π.χ. παύση, αναπνοή) κατά τη διάρκεια συνεντεύξεων εργασίας ή κοινοτικών συναντήσεων.

Οι συναισθηματικές εκρήξεις κατά τη διάρκεια των συνεδριών μειώθηκαν και η συνοχή της ομάδας βελτιώθηκε.

Ένας/μία συμμετέχων/ουσα ανέφερε: «Πριν από αυτό, απλά ξεσπούσα ή έφευγα. Τώρα σταματάω, αναπνέω και σκέφτομαι».

Οι εκπαιδευτές/τριες παρατήρησαν τη χρήση αναστοχαστικής γλώσσας και μεγαλύτερη ανοχή σε διαφορετικές απόψεις.

Διδάγματα

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια **ικανότητα που μπορεί να αποκτηθεί** και να αναπτυχθεί ακόμη και σε ενήλικες με περιορισμένη τυπική εκπαίδευση.

Οι δραστηριότητες αυτογνωσίας, όπως η χαρτογράφηση των συναισθημάτων, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές όταν βασίζονται σε **πραγματικές προσωπικές εμπειρίες**.

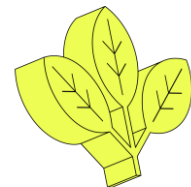
Η δημιουργία ενός **ασφαλούς συναισθηματικού χώρου** είναι απαραίτητη, καθώς οι συμμετέχοντες/ουσες ανοίγονται μόνο όταν αισθάνονται ότι τους σέβονται και δεν τους κρίνουν.

Βασικοί παράγοντες επιτυχίας

Τα σχετικά εργαλεία (τροχοί συναισθημάτων, σενάρια από πραγματικές καταστάσεις) βοήθησαν στην απομυθοποίηση της συναισθηματικής γλώσσας.

Ο χρόνος προσωπικού αναστοχασμού επέτρεψε βαθύτερη κατανόηση από ό,τι ο ομαδικός διάλογος μόνος του.

Η μη παρεμβατική διευκόλυνση έδωσε στους/στις εκπαιδευόμενους/ες τη δυνατότητα να ανακαλύψουν το προσωπικό τους νόημα και να εξελιχθούν χωρίς πίεση.



EARTHE

Η συνέπεια και η συνέχεια του προγράμματος, με δύο συνεδρίες, επέτρεψαν ουσιαστικότερη μάθηση σε σχέση με ένα μόνο εργαστήριο.

Προκλήσεις που προέκυψαν και πώς αντιμετωπίστηκαν

Μερικοί εκπαιδευόμενοι/ες θεώρησαν το περιεχόμενο «αδύναμο» ή άσχετο. Οι εκπαιδευτές/τριες επαναπροσδιόρισαν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως δεξιότητα ηγεσίας και ως στοιχείο της εργασιακής πρακτικής, όχι ως μορφή θεραπείας.

Ορισμένοι/ες συμμετέχοντες/ουσες ένωσαν υπερβολική πίεση· οι συντονιστές/τριες παρείχαν χώρο για σιωπή και επέτρεψαν τη μη κοινοποίηση προσωπικών σκέψεων, εφόσον αυτό ήταν επιθυμητό.

Συμμετέχοντες/ουσες με περιορισμένο λεξιλόγιο δυσκολεύτηκαν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους· χρησιμοποιήθηκαν κάρτες συναισθημάτων και δημιουργικά εργαλεία για να υποστηριχθεί η έκφραση.

Υλοποίηση / Συστάσεις για εκπαιδευτές/τριες

Ενσωματώστε την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης από νωρίς σε κάθε μάθημα ηγεσίας ή επικοινωνίας ενηλίκων, ώστε να καλλιεργηθούν οι βασικές δεξιότητες.

Χρησιμοποιήστε **πρακτικά και οπτικά εργαλεία** για να υποστηρίξετε εκπαιδευόμενους/ες με περιορισμένο επίπεδο γραμματισμού ή συναισθηματικό λεξιλόγιο.

Αποφύγετε την υπερβολική επιβάρυνση των συμμετεχόντων/ουσών – οι **σύντομες, τακτικές δραστηριότητες** αποδίδουν καλύτερα από μία εντατική συνεδρία.

Επιδείξτε οι ίδιοι/ες συναισθηματική νοημοσύνη ως εκπαιδευτές/τριες: ακούστε ενεργητικά, ανταποκριθείτε με ενσυναίσθηση και αναγνωρίστε την όποια δυσφορία.

Ενισχύστε τη μάθηση ενθαρρύνοντας τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εφαρμόζουν **στρατηγικές ρύθμισης** μεταξύ των συνεδριών και να αναστοχάζονται στη συνέχεια.