



**EARTHE**

# **Δραστηριότητα 2**

## **Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών**

**Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα**

**Μέθοδος – Προσωπική ιστορία**

**Μελέτη περίπτωσης**

## Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

# Μελέτη περίπτωσης – Μοιραζόμαστε ιστορίες, χτίζουμε ανθεκτικότητα

### Συναφής μέθοδος – Προσωπική ιστορία

#### Πλαίσιο και υπόβαθρο

Οργανισμός: Κοινοτικό εκπαιδευτικό κέντρο στη Βόρεια Ευρώπη που υποστηρίζει άνεργους ενήλικες και νεοεισερχόμενους μετανάστες/τριες.

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες ηλικίας 25-55 ετών, όλων των φύλων, άνεργοι που αναζητούν εργασία και ενήλικες που επιστρέφουν στην εκπαίδευση μετά από μακρά απουσία.

Πεδίο εφαρμογής: Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, ενσυναίσθησης και ανθεκτικότητας μέσω μη τυπικής εκπαίδευσης

#### Πρόβλημα / Πρόκληση

Οι συμμετέχοντες/ουσες αντιμετώπιζαν δυσκολίες χαμηλής αυτοεκτίμησης, χαμηλής αυτοπεποίθησης στην επικοινωνία και αισθήματα απομόνωσης. Οι μετανάστες/τριες συναντούσαν πολιτισμικά εμπόδια, ενώ όσοι ήταν μακροχρόνια άνεργοι ένιωθαν απογοητευμένοι. Συχνά, οι συνθήκες δεν προσέφεραν στους/στις εκπαιδευόμενους/ες ευκαιρίες να εξασκηθούν σε αυθεντικό, με ενσυναίσθηση διάλογο.

#### Ενέργειες που πραγματοποιήθηκαν / Μέθοδος που εφαρμόστηκε

Το κέντρο εφάρμοσε τη μέθοδο της **Προσωπικής Ιστορίας** ως μέρος ενός προγράμματος με θέμα την Ενσυναίσθηση και την Ανθεκτικότητα. Οι δραστηριότητες περιλάμβαναν:

- Κύκλους ιστοριών, όπου οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράστηκαν εμπειρίες για την υπέρβαση προκλήσεων.
- Συζητήσεις σε ζευγάρια με έμφαση στην ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση.
- Συνεδρίες αναστοχασμού που συνέδεαν τις ιστορίες με στρατηγικές ανθεκτικότητας.

Οι συντονιστές/τριες έδωσαν έμφαση στην εμπιστευτικότητα, τον σεβασμό και την εθελοντική ανταλλαγή πληροφοριών, εξασφαλίζοντας ένα ασφαλές περιβάλλον μάθησης.

#### Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Οι εκπαιδευόμενοι/ες ανέφεραν ότι ένιωσαν αποδεκτοί και περήφανοι όταν μοιράστηκαν τις προσωπικές τους ιστορίες.

Έγιναν πιο προσεκτικοί ακροατές και έδειξαν μεγαλύτερη κατανόηση για τις προκλήσεις των συναδέλφων τους.

Η δραστηριότητα ενίσχυσε την εμπιστοσύνη και την αλληλεγγύη μέσα σε μια ποικιλόμορφη ομάδα.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες ανέφεραν ότι αξιοποίησαν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης και ενεργητικής ακρόασης τόσο σε οικογενειακές αλληλεπιδράσεις όσο και στον χώρο εργασίας.

## **Διδάγματα**

- Η δημιουργία ενός ασφαλούς και με σεβασμό περιβάλλοντος είναι βασική προϋπόθεση για την αφήγηση ιστοριών.
- Οι προτροπές για αφήγηση πρέπει να είναι ανοιχτές.
- Ο προσωπικός αναστοχασμός είναι εξίσου σημαντικός με την ανταλλαγή απόψεων, καθώς βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να συνδέουν τα μαθήματα με τη ζωή τους.

## **Βασικοί παράγοντες επιτυχίας**

Σαφείς βασικοί κανόνες για σεβασμό και εμπιστευτικότητα.

Ο/Η συντονιστής/τρια δίνει το παράδειγμα της ευαλωτότητας, μοιραζόμενος/η πρώτος/η μια ιστορία.

Ισορροπημένο μέγεθος ομάδας (8–15 άτομα) για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης.

Ερωτήσεις προσωπικού αναστοχασμού που συνδέουν τις ιστορίες με την ανθεκτικότητα.

## **Προκλήσεις που προέκυψαν και πώς αντιμετωπίστηκαν**

Αντιμετωπίστηκε με ανταλλαγή απόψεων σε ζευγάρια πριν από την ομαδική συζήτηση.

Οι συντονιστές/τριες παρείχαν διαλείμματα και υποστήριξη για συμμετέχοντες/ουσες που ένιωθαν πιο ευάλωτοι.

Οι ιστορίες διατυπώθηκαν με τρόπο αρκετά ευρύ ώστε να γίνονται σεβαστά τα διαφορετικά υπόβαθρα.

## **Υλοποίηση / Συστάσεις για εκπαιδευτές/τριες**

Χρησιμοποιήστε την αφήγηση ιστοριών νωρίς στα προγράμματα, ώστε να ενισχύεται η εμπιστοσύνη της ομάδας.

Να συμπεριλαμβάνετε πάντα δομημένο προσωπικό αναστοχασμό, ώστε οι ιστορίες να συνδέονται με δεξιότητες ανθεκτικότητας.

Ξεκινήστε με ζευγάρια ή μικρές ομάδες για υποστήριξη των πιο ντροπαλών συμμετεχόντων/ουσών.

Συνδυάστε την αφήγηση ιστοριών με ενσυνειδητότητα ή τήρηση ημερολογίου για βαθύτερο προσωπικό αναστοχασμό.