



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Διαλογισμός και ενσυνειδητότητα

Μελέτη περίπτωσης



EARTHE

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μελέτη περίπτωσης – Ηρεμώντας το μυαλό: Ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση του στρες

Συναφής μέθοδος – Διαλογισμός και ενσυνειδητότητα

Πλαίσιο και υπόβαθρο

Οργανισμός: Ένα κέντρο εκπαίδευσης ενηλίκων στη Νότια Ευρώπη που προσφέρει προγράμματα απασχολησιμότητας και προσωπικής ανάπτυξης.

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες ηλικίας 25-55 ετών, όλων των φύλων, συμπεριλαμβανομένων ατόμων που αναζητούν εργασία, εργαζομένων που αντιμετωπίζουν επαγγελματική εξουθένωση και μεταναστών/τριών που προσπαθούν να προσαρμοστούν σε ένα νέο περιβάλλον.

Πεδίο εφαρμογής: Το πρόγραμμα είχε ως στόχο να εξοπλίσει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες με πρακτικά εργαλεία για τη διαχείριση του στρες, την αύξηση της ανθεκτικότητας και τη βελτίωση της συναισθηματικής ευεξίας.

Πρόβλημα / Πρόκληση

Οι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν υψηλά επίπεδα στρες λόγω ανεργίας, ασταθών συνθηκών εργασίας και προκλήσεων ένταξης. Πολλοί/ες αντιμετώπιζαν άγχος πριν από συνεντεύξεις ή αξιολογήσεις στον χώρο εργασίας. Οι εκπαιδευόμενοι/ες συχνά δεν διέθεταν στρατηγικές διαχείρισης των συναισθημάτων τους, γεγονός που επηρέαζε την απόδοση και την αυτοπεποίθησή τους.

Ενέργειες που πραγματοποιήθηκαν / Μέθοδος που εφαρμόστηκε

Το κέντρο ενσωμάτωσε συνεδρίες διαλογισμού και ενσυνειδητότητας στο πρόγραμμα σπουδών του.

Οι βασικές δράσεις περιλάμβαναν:

- Εβδομαδιαίες καθοδηγούμενες ασκήσεις αναπνοής και διαλογισμοί σάρωσης του σώματος.
- Πρόκληση καθημερινής ενσυνειδητότητας, όπου οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούσαν την ενσυνειδητότητα κατά τη διάρκεια καθημερινών δραστηριοτήτων (περπάτημα, φαγητό, μετακινήσεις).
- Ημερολόγια αναστοχασμού, όπου οι συμμετέχοντες/ουσες κατέγραφαν τις συναισθηματικές αλλαγές και τις παρατηρήσεις τους.
- Ομαδικές συζητήσεις σχετικά με τον τρόπο εφαρμογής της ενσυνειδητότητας σε επαγγελματικά και προσωπικά πλαίσια.



EARTHE

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Οι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν ότι αισθάνονταν πιο ήρεμοι/ες και πιο συγκεντρωμένοι/ες μετά τις συνεδρίες, με μειωμένα επίπεδα άγχους και στρες.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες περιέγραψαν αυξημένη ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια των καθημερινών προκλήσεων, όπως η πίεση στον χώρο εργασίας ή οι οικογενειακές ευθύνες.

Αρκετοί συμμετέχοντες/ουσες τόνισαν ότι οι σύντομες, επαναλαμβανόμενες πρακτικές ενσυνειδητότητας ήταν πιο εύκολο να διατηρηθούν και ότι ήταν πιο αποτελεσματικές από τις μεγάλες συνεδρίες.

Ο ομαδικός αναστοχασμός έδειξε ότι η ενσυνειδητότητα όχι μόνο μείωσε το στρες, αλλά ενίσχυσε επίσης την ενσυναίσθηση και την υπομονή στις αλληλεπιδράσεις με τους άλλους.

Διδάγματα

Οι σύντομες, απλές ασκήσεις (2-5 λεπτά) είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές, ειδικά για αρχάριους.

Η ενσυνειδητότητα είναι πιο ισχυρή όταν συνδέεται με πραγματικές καταστάσεις (π.χ. προετοιμασία για συνεντεύξεις, διαχείριση συγκρούσεων).

Ο αναστοχασμός (μέσω ημερολογίου ή συζήτησης) είναι απαραίτητος για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες, ώστε να συνδέσουν την πρακτική με τις δικές τους στρατηγικές ανθεκτικότητας.

Βασικοί παράγοντες επιτυχίας

Ασφαλές, υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες/ουσες ένιωθαν άνετα να κάνουν μαζί τις ασκήσεις.

Ο/Η συντονιστής/τρια αποτελούσε πρότυπο ηρεμίας και συνέπειας.

Σταδιακή μετάβαση από βασικές ασκήσεις αναπνοής σε πιο σύνθετες πρακτικές ενσυνειδητότητας.

Ευελιξία: Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούσαν να προσαρμόσουν τις πρακτικές στις προσωπικές τους συνήθειες και κουλτούρα.

Προκλήσεις που προέκυψαν και πώς αντιμετωπίστηκαν

Ορισμένοι/ες εκπαιδευόμενοι/ες αμφισβήτησαν την αποτελεσματικότητα της ενσυνειδητότητας. Οι συντονιστές/τριες ξεκίνησαν με πολύ σύντομες ασκήσεις και παρουσίασαν επιστημονικά στοιχεία για τα οφέλη της.

Συμμετέχοντες/ουσες χωρίς προηγούμενη εμπειρία με τον διαλογισμό ένιωθαν άβολα· οι συντονιστές/τριες χρησιμοποίησαν απαλή μουσική και σταδιακή καθοδήγηση για να διευκολύνουν τη χαλάρωση.

Για να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, οι ασκήσεις συντομεύτηκαν και προσαρμόστηκαν για συχνή εφαρμογή (π.χ. ενσυνείδητη μετακίνηση, δύο λεπτά αναπνοών).



Υλοποίηση / Συστάσεις για εκπαιδευτές/τριες

Ξεκινήστε με σύντομες, καθοδηγούμενες ασκήσεις πριν προχωρήσετε σε μεγαλύτερες συνεδρίες.

Ενθαρρύνετε τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να συνδέουν την ενσυνειδητότητα με συγκεκριμένους στρεσογόνους παράγοντες στη ζωή τους (π.χ. συνεντεύξεις, προθεσμίες).

Παρέχετε εργαλεία προσωπικού αναστοχασμού (ημερολόγια, ερωτήσεις αναστοχασμού) ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να εσωτερικεύσουν τα συμπεράσματα.

Προσαρμόστε στην κουλτούρα της ομάδας, χρησιμοποιήστε ουδέτερη, συμπεριληπτική γλώσσα για να διασφαλίζετε ότι όλοι νιώθουν άνετα.

Δώστε έμφαση στη συνέπεια: ενθαρρύνετε την καθημερινή εξάσκηση, ακόμη και για λίγα λεπτά.