



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Διαλογισμός και ενσυνειδητότητα

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος 2 – Διαλογισμός και ενσυνειδητότητα

Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες

Αυτή η μέθοδος ενισχύει τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη διαχείριση του στρες και τη συνειδητή συμμετοχή στην επικοινωνία. Μέσα από καθοδηγούμενο διαλογισμό και πρακτικές ενσυνειδητότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες καλλιεργούν συγκέντρωση, ηρεμία και αυτογνωσία, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και την ενσυναίσθηση στις προσωπικές και επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Εξάσκηση βασικών τεχνικών ενσυνειδητότητας (αναπνοή, σάρωση σώματος, γείωση).
Αναγνώριση προσωπικών στρεσογόνων παραγόντων και ρύθμιση των αντιδράσεων.
Εφαρμογή της ενσυνειδητότητας για τη μείωση του στρες σε απαιτητικές καταστάσεις (π.χ. συνεντεύξεις, συγκρούσεις).
Ενίσχυση της ενσυναίσθησης μέσα από ουσιαστική προσοχή και συνειδητή συμμετοχή στις αλληλεπιδράσεις.

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–60 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω (προσαρμόσιμο για ομάδες με χαμηλό επίπεδο αλφαριθμητισμού με απλοποιημένες οδηγίες)

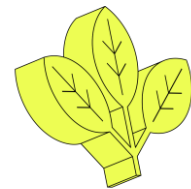
Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Κατάλληλη για ενήλικες που βιώνουν έντονο στρες, μετανάστες/τριες που προσπαθούν να προσαρμοστούν σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα που βιώνουν άγχος, εξουθένωση ή έλλειψη στρατηγικών αντιμετώπισης.

Αυτή η μέθοδος έχει σχεδιαστεί για εκπαιδευόμενους/ες που χρειάζονται πρακτικά, εύχρηστα εργαλεία για να ηρεμούν το σώμα και το μυαλό τους. Υποστηρίζει την ανθεκτικότητα, δείχνοντας στους/στις συμμετέχοντες/ουσες πώς να κάνουν παύση, να στρέφουν την προσοχή στον εαυτό τους και να ανταποκρίνονται ενσυνείδητα αντί να αντιδρούν παρορμητικά.

Περιγραφή μεθόδου

Ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα εισαγάγουν τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σε απλές, εύκολες τεχνικές που τους βοηθούν να είναι «παρών» στο εδώ και τώρα. Μέσω καθοδηγούμενων ασκήσεων, οι συμμετέχοντες/ουσες μαθαίνουν να παρατηρούν την



EARTHE

αναπνοή, τα συναισθήματα και τις σωματικές αισθήσεις, μειώνοντας το στρες και ενισχύοντας τη συναισθηματική ανθεκτικότητα. Η πρακτική μπορεί να εφαρμοστεί ατομικά ή ομαδικά, σε αίθουσες εκπαίδευσης, χώρους εργασίας ή στο σπίτι.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρόνος: 30-45 λεπτά ανά συνεδρία (μπορεί επίσης να προσαρμοστεί σε 10-15 λεπτά καθημερινής εξάσκησης)

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 6–20 (ή ατομικά)

Απαραίτητα υλικά: Ήσυχος χώρος, άνετες καρέκλες ή στρώματα, προαιρετικά χαλαρωτική μουσική, έντυπα φύλλα οδηγιών

Χώρος: Ήσυχو δωμάτιο με αρκετό χώρο για να καθίσουν οι συμμετέχοντες/ουσες άνετα σε κύκλο ή σε σειρές

Εφαρμογή σε 5 βήματα

Βήμα 1 – Εισαγωγή και γείωση

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την έννοια της ενσυνειδητότητας: «Ενσυνειδητότητα σημαίνει να είμαστε πλήρως “παρών” στη στιγμή, χωρίς να κρίνουμε». Οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να καθίσουν άνετα, να κλείσουν τα μάτια τους (εφόσον το επιθυμούν) και να εστιάσουν στην παρούσα στιγμή.

Βήμα 2 – Εστίαση στην αναπνοή

Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί τους συμμετέχοντες/ουσες να παρατηρήσουν τον ρυθμό της αναπνοής τους. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται σε αργές, βαθιές αναπνοές, μετρώντας ή οραματιζόμενοι τη ροή του αέρα, ώστε να εστιάσουν καλύτερα και να ηρεμήσουν το σώμα τους.

Βήμα 3 – Σάρωση του σώματος και παρατήρηση

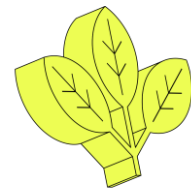
Οι εκπαιδευόμενοι/ες μετατοπίζουν την προσοχή τους από το κεφάλι έως τα δάχτυλα των ποδιών, παρατηρώντας τις αισθήσεις και τις περιοχές έντασης ή χαλάρωσης. Εξασκούνται στο να απελευθερώνουν την ένταση και να παρατηρούν τις αισθήσεις χωρίς να κρίνουν.

Βήμα 4 – Αναστοχασμός

Ο/Η συντονιστής/τρια εισαγάγει μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητού αναστοχασμού: παρατήρηση των συναισθημάτων ή των σκέψεων που αναδύονται. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στο να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα («νιώθω άγχος», «νιώθω ηρεμία») χωρίς να κρίνουν, ενισχύοντας την αυτογνωσία και την ενσυναίσθηση.

Βήμα 5 – Κλείσιμο και απολογισμός

Οι συμμετέχοντες/ουσες ανοίγουν απαλά τα μάτια τους και επανέρχονται στην ομάδα. Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί έναν σύντομο απολογισμό: «Πώς αισθάνεστε τώρα σε σύγκριση με πριν;» Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να εφαρμόζουν 2–5 λεπτά ενσυνειδητότητας καθημερινά, ιδιαίτερα σε στρεσογόνες καταστάσεις.



EARTHE

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1: Ξεκινήστε με πολύ σύντομες συνεδρίες (2-5 λεπτά) για αρχάριους και αυξήστε σταδιακά τη διάρκεια.

Συμβουλή 2: Υπενθυμίστε στους/στις εκπαιδευόμενους/ες ότι είναι φυσιολογικό το μυαλό να περιπλανιέται – καθοδηγήστε τους με ηρεμία, ώστε να εστιάσουν ξανά στην αναπνοή.

Συμβουλή 3: Χρησιμοποιήστε γλώσσα διαπολιτισμικά ουδέτερη και προσαρμόστε τα παραδείγματα για να αποφύγετε την αμηχανία.

Ερωτήσεις απολογισμού

1. Πώς αισθανθήκατε σωματικά και ψυχικά πριν και μετά την άσκηση ενσυνειδητότητας;
2. Τι σας δυσκόλεψε περισσότερο να παραμείνετε συγκεντρωμένοι/ες στην παρούσα στιγμή;
3. Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την ενσυνειδητότητα σε στρεσογόνες καταστάσεις της καθημερινής ζωής (π.χ. συνέντευξη για δουλειά, σύγκρουση, ανατροφή παιδιών);

Φύλλο πρακτικής περιγραφής

Τίτλος: Διαλογισμός και Ενσυνειδητότητα

Σκοπός: Ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ενσυναίσθησης μέσω εξάσκησης στην εστίαση στην παρούσα στιγμή.

Διάρκεια: 30–45 λεπτά (μπορεί να προσαρμοστεί για μικρότερη διάρκεια)

Μορφή: Καθοδηγούμενος διαλογισμός και αναστοχασμός

Βασικά βήματα: Εισαγωγή → Αναπνοές → Σάρωση σώματος → Αναστοχασμός → Κλείσιμο

Υλικά: Ήσυχος χώρος, προαιρετικά χαλαρωτική μουσική, φύλλα καθοδήγησης

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες 20–60 ετών, διαφορετικών κοινωνικών στρωμάτων, ειδικά εκείνοι που βιώνουν στρες

Μαθησιακά αποτελέσματα: Εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, διαχείριση του στρες, αναγνώριση των συναισθημάτων, βελτίωση της ενσυναίσθησης

Βασικά οφέλη: Μείωση του στρες, ενίσχυση της αυτογνωσίας, υποστήριξη της συναισθηματικής ισορροπίας