



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Προσωπικός αναστοχασμός

Μελέτη περίπτωσης

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μελέτη περίπτωσης – Ενίσχυση της αυτογνωσίας μέσω ημερολογίων αναστοχασμού

Συναφής μέθοδος – Άσκηση προσωπικού αναστοχασμού

Πλαίσιο και υπόβαθρο

Οργανισμός: Ένα κοινοτικό εκπαιδευτικό κέντρο στην Ανατολική Ευρώπη που προσφέρει εργαστήρια προσωπικής ανάπτυξης και απασχολησιμότητας.

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες ηλικίας 20–55 ετών, όλων των φύλων, συμπεριλαμβανομένων ανέργων που αναζητούν νέες επαγγελματικές ευκαιρίες, μονογονεϊκών οικογενειών που βρίσκονται σε κατάσταση στρες και μεταναστών/τριών που προσαρμόζονται σε ένα νέο περιβάλλον.

Πεδίο εφαρμογής: Το πρόγραμμα είχε ως στόχο να εισαγάγει τον προσωπικό αναστοχασμό ως πρακτικό εργαλείο για τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη διαχείριση του στρες και την ανάπτυξη ανθεκτικότητας.

Πρόβλημα / Πρόκληση

Οι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν συχνές συναισθηματικές εκρήξεις στο σπίτι και στην εργασία λόγω στρες, έλλειψης στρατηγικών αντιμετώπισης και ανεπίλυτων συγκρούσεων. Πολλοί αναγνώρισαν ότι αντιδρούν παρορμητικά και μετανιώνουν αργότερα για λόγια ή συμπεριφορές. Οι εκπαιδευτές/τριες παρατήρησαν ότι, χωρίς επαρκή αυτογνωσία, οι συμμετέχοντες/ουσες δυσκολεύονταν να διαχειριστούν τις συγκρούσεις ή να επικοινωνήσουν με ενσυναίσθηση.

Ενέργειες που πραγματοποιήθηκαν / Μέθοδος που εφαρμόστηκε

Το κέντρο ενσωμάτωσε τη μέθοδο «Άσκηση προσωπικού αναστοχασμού» σε ένα πρόγραμμα ανθεκτικότητας διάρκειας έξι εβδομάδων.

Οι βασικές δράσεις περιλάμβαναν:

- Εβδομαδιαίες συνεδρίες ημερολογίου με χρήση προτροπών για αναστοχασμό.
- «Συζητήσεις καθρέφτη» σε ζευγάρια, όπου οι συμμετέχοντες/ουσες εξέφραζαν τις σκέψεις τους ενώ οι συνάδελφοί τους άκουγαν σιωπηλά.
- Ομαδικοί απολογισμοί που συνδέουν τον προσωπικό αναστοχασμό με την επίλυση συγκρούσεων και την ενσυναίσθηση.
- Ενθάρρυνση των εκπαιδευόμενων να τηρούν προσωπικά ημερολόγια αναστοχασμού εκτός της τάξης, με προαιρετική δυνατότητα κοινοποίησης κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων.



EARTHE

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Οι εκπαιδευόμενοι/ες άρχισαν να αναγνωρίζουν προσωπικούς συναισθηματικούς παράγοντες που προκαλούν δυσκολίες, όπως το στρες πριν από συνεντεύξεις ή η απογοήτευση στο σπίτι. Οι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν λιγότερες εκρήξεις θυμού, χρησιμοποιώντας τον προσωπικό αναστοχασμό για να κάνουν μια παύση και να επιλέξουν πιο ήρεμες αντιδράσεις. Τα ημερολόγια έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες/ουσες αναγνώριζαν την πρόοδό τους με την πάροδο του χρόνου, παρατηρούσαν μοτίβα και εφαρμόζαν στρατηγικές αντιμετώπισης. Αρκετοί μοιράστηκαν ότι ο προσωπικός αναστοχασμός βελτίωσε την επικοινωνία με τα μέλη της οικογένειας, μειώνοντας την ένταση στο σπίτι.

Διδάγματα

Ο προσωπικός αναστοχασμός είναι πιο αποτελεσματικός όταν δίνονται σαφείς και δομημένες προτροπές.

Οι ενήλικες συμμετέχουν πιο ενεργά όταν ο αναστοχασμός συνδέεται άμεσα με πραγματικές εμπειρίες της ζωής τους (π.χ. στρες στην εργασία, προκλήσεις στην οικογένεια).

Η κοινοποίηση είναι προαιρετική – δεν αισθάνονται όλοι οι εκπαιδευόμενοι/ες άνετα να εκφράσουν προφορικά τις σκέψεις τους, αλλά ακόμη και η ατομική καταγραφή συμβάλλει ουσιαστικά στην προσωπική ανάπτυξη.

Βασικοί παράγοντες επιτυχίας

Ασφαλές, υποστηρικτικό περιβάλλον που καλλιεργείται από τον/τη συντονιστή/τρια.

Σταδιακή εισαγωγή: πρώτα σύντομες σκέψεις, στη συνέχεια πιο εκτενείς καταγραφές.

Συνδυασμός ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων.

Συνέπεια στην πρακτική· η εβδομαδιαία ενασχόληση ενίσχυσε τη συνήθεια του προσωπικού αναστοχασμού.

Προκλήσεις που προέκυψαν και πώς αντιμετωπίστηκαν

Ορισμένοι συμμετέχοντες/ουσες θεώρησαν την αναστοχαστική γραφή ως «άσκοπη». Οι συντονιστές/τριες παρουσίασαν τα οφέλη και μοιράστηκαν πραγματικές ιστορίες επιτυχίας.

Πολλοί πολυάσχολοι συμμετέχοντες/ουσες δυσκολεύονταν να κρατούν ημερολόγιο στο σπίτι, οπότε ενσωματώθηκαν σύντομες αναστοχαστικές ασκήσεις στην τάξη, ώστε να διασφαλίζεται η τακτική εφαρμογή.

Υλοποίηση / Συστάσεις για εκπαιδευτές/τριες

Ξεκινήστε με σύντομες και απλές ερωτήσεις (π.χ. «Τι πήγε καλά σήμερα;») πριν προχωρήσετε σε βαθύτερο προσωπικό αναστοχασμό.

Προσφέρετε εναλλακτικές μορφές έκφρασης: γραπτή καταγραφή, προφορική αφήγηση, ζωγραφική ή ηχητικές σημειώσεις.

Συνδέστε τον αναστοχασμό με πρακτικούς στόχους (π.χ. προετοιμασία για συνέντευξη, διαχείριση συγκρούσεων).



EARTHE

Ενθαρρύνετε τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να αξιοποιούν τον αναστοχασμό τόσο ατομικά όσο και μαζί με έμπιστους συναδέλφους.
Τονίστε ότι ο αναστοχασμός υπηρετεί την ανάπτυξη και όχι την κριτική.