



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Προσωπικός αναστοχασμός

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος 4 – Προσωπικός αναστοχασμός

Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες

Αυτή η μέθοδος εστιάζει στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της ρύθμισης των συναισθημάτων, ενθαρρύνοντας τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να κάνουν μια παύση, να αναστοχάζονται και να αξιολογούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους. Μέσω του προσωπικού αναστοχασμού, οι συμμετέχοντες/ουσες ενισχύουν την ανθεκτικότητα, βελτιώνουν τη συναισθηματική τους ισορροπία και εκπαιδεύονται για πιο υγιείς και αποτελεσματικές αλληλεπιδράσεις με τους άλλους.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Προσδιορισμός προσωπικών ερεθισμάτων που προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις και στρεσογόνων παραγόντων.
- Εξάσκηση δομημένου προσωπικού αναστοχασμού για τη βελτίωση της συναισθηματικής ευεξίας.
- Αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο η αυτογνωσία επηρεάζει τις αντιδράσεις σε συγκρούσεις και την ανθεκτικότητα.
- Εφαρμογή πρακτικών προσωπικού αναστοχασμού στην καθημερινή ζωή για την υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης.

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: Ιδιαίτερα χρήσιμη για ενήλικες που βιώνουν έντονο στρες, μετανάστες/τριες που προσαρμόζονται σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα που αντιμετωπίζουν άγχος, εξουθένωση ή έλλειψη στρατηγικών αντιμετώπισης.

Πολλοί ενήλικες αντιδρούν αυτόματα σε στρεσογόνες καταστάσεις, χωρίς να συνειδητοποιούν τι προκαλεί τις αντιδράσεις τους. Η συγκεκριμένη μέθοδος παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες τη δυνατότητα να κάνουν μια παύση, να σκεφτούν και να επιλέξουν πιο εποικοδομητικές αντιδράσεις, ενισχύοντας παράλληλα την ενσυναίσθηση και την ανθεκτικότητα.



EARTHE

Περιγραφή της μεθόδου

Η άσκηση προσωπικού αναστοχασμού εισάγει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες στην τήρηση ημερολογίου και στον καθοδηγούμενο αναστοχασμό ως εργαλεία για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας. Εξετάζοντας τις σκέψεις και τις συμπεριφορές με δομημένο τρόπο, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν γνώσεις σχετικά με τα συναισθηματικά ερεθίσματα, τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς ανάπτυξης.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρόνος: 30–45 λεπτά (μπορεί να επεκταθεί σε καθημερινή/εβδομαδιαία πρακτική)

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: Ατομική δραστηριότητα (με προαιρετική ανταλλαγή ιδεών σε ομάδες)

Απαραίτητα υλικά: Ημερολόγια ή σημειωματάρια, στυλό/μολύβια, προτροπές αναστοχασμού (έντυπες ή ψηφιακές)

Χώρος: Ήσυχη αίθουσα διδασκαλίας ή χώρος για διαδικτυακή συνεδρία που ευνοεί τον αναστοχασμό

Υλοποίηση σε 5 βήματα

Βήμα 1

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει τον σκοπό του προσωπικού αναστοχασμού: «Ο προσωπικός αναστοχασμός μας βοηθά να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και να κάνουμε συνειδητές επιλογές, αντί να αντιδρούμε αυτόματα». Οι εκπαιδευόμενοι/ες συζητούν περιπτώσεις στις οποίες ενήργησαν χωρίς να σκεφτούν, λόγω άγχους.

Βήμα 2

Ο/Η συντονιστής/τρια παρέχει προτροπές για αναστοχασμό, π.χ.:

- «Ποια κατάσταση μου προκάλεσε στρες σήμερα;»
- «Πώς αντέδρασα και γιατί;»
- «Τι θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά την επόμενη φορά;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να γράψουν με ειλικρίνεια και χωρίς κριτική.

Βήμα 3

Οι συμμετέχοντες/ουσες γράφουν ατομικά τις απαντήσεις τους στα ημερολόγια τους. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί απαλή μουσική υπόκρουση για τη δημιουργία ενός χαλαρωτικού περιβάλλοντος. Ο/Η συντονιστής/τρια υπενθυμίζει: «Μην ανησυχείτε για τη γραμματική ή το ύφος· απλώς καταγράψτε τις σκέψεις σας».

Βήμα 4

Οι εκπαιδευόμενοι/ες μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους με έναν/μία συνάδελφο ή σε μια μικρή ομάδα. Η ανταλλαγή απόψεων είναι προαιρετική. Δίνεται έμφαση στην ενεργητική και με σεβασμό ακρόαση, καθώς και στην αμοιβαία υποστήριξη.

Βήμα 5

Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί την ομαδική συζήτηση:

- «Τι μάθατε για τον εαυτό σας μέσα από αυτή την άσκηση;»
- «Πώς μπορεί αυτό να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το στρες ή τις συγκρούσεις στο μέλλον;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες θέτουν έναν μικρό προσωπικό στόχο (π.χ. «Την επόμενη φορά που θα αγχωθώ, θα κάνω μια παύση πριν απαντήσω»).

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1: Παρέχετε προτάσεις για την έναρξη φράσεων ή οπτικά βοηθήματα στους/στις εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού.

Συμβουλή 2: Ενθαρρύνετε σύντομες, τακτικές ασκήσεις προσωπικού αναστοχασμού (5–10 λεπτά καθημερινά).

Συμβουλή 3: Υπενθυμίστε στους/στις εκπαιδευόμενους/ες ότι ο προσωπικός αναστοχασμός δεν έχει να κάνει με την αυτοκριτική, αλλά την ανάπτυξη.

Ερωτήσεις απολογισμού

1. Πώς σας βοήθησε η καταγραφή των σκέψεών σας να δείτε την κατάσταση με διαφορετικό τρόπο;
2. Ποια μοτίβα παρατηρήσατε στις αντιδράσεις σας στο στρες ή στις συγκρούσεις;
3. Πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε τον προσωπικό αναστοχασμό για να προετοιμαστείτε για μελλοντικές προκλήσεις;

Φύλλο πρακτικής περιγραφής

Τίτλος: Προσωπικός αναστοχασμός

Σκοπός: Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας και του ελέγχου των συναισθημάτων μέσω του δομημένου αναστοχασμού.

Διάρκεια: 30–45 λεπτά (προσαρμόσιμη για συνεχή εξάσκηση)

Μορφή: Ατομική καταχώριση σε ημερολόγιο αναστοχασμού και προαιρετική ανταλλαγή απόψεων σε ομάδα

Βασικά βήματα: Εισαγωγή → Προτροπές → Συγγραφή → Ανταλλαγή ιδεών → Σύνδεση με την πραγματική ζωή

Υλικά: Ημερολόγιο/σημειωματάριο, στυλό, προτροπές

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες 20-60 ετών, ειδικά εκείνοι που βιώνουν στρες ή έχουν περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης

Μαθησιακά αποτελέσματα: Αναγνώριση των ερεθισμάτων που προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις, αναστοχασμός, σύνδεση της αυτογνωσίας με την ανθεκτικότητα, εφαρμογή συνηθειών αναστοχασμού στην καθημερινότητα

Βασικά οφέλη: Βελτίωση της αυτογνωσίας, μείωση των παρορμητικών αντιδράσεων, ενίσχυση της ανθεκτικότητας