



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Έρευνα δράσης

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος 5 – Έρευνα δράσης

Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες

Αυτή η μέθοδος ενισχύει την κριτική σκέψη, την επίλυση προβλημάτων και την ανθεκτικότητα, καθώς εμπλέκει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σε μικρής κλίμακας ερευνητικά έργα που συνδέονται με τις δικές τους εμπειρίες ή με την κοινότητά τους. Μέσα από κύκλους παρατήρησης, δράσης και προσωπικού αναστοχασμού, καλλιεργούν ενσυναίσθηση για τις απόψεις των άλλων και αναπτύσσουν στρατηγικές προσαρμογής για τη διαχείριση προκλήσεων.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Κατανόηση των βασικών βημάτων της έρευνας δράσης (παρατήρηση, δράση, αναστοχασμός, προσαρμογή).
- Διεξαγωγή μικρής αναστοχαστικής έρευνας σχετικά με μια προσωπική ή ομαδική πρόκληση.
- Αξιοποίηση της ενσυναίσθησης και αποδεικτικών στοιχείων για την ανάλυση κοινωνικών ή συναισθηματικών ζητημάτων.
- Εφαρμογή των ευρημάτων της έρευνας δράσης για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και τη βελτίωση της επικοινωνίας σε πραγματικές συνθήκες.

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–60 ετών

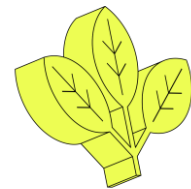
Φύλο: Όλα

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 εκπαιδευόμενοι/ες αντιμετωπίζουν επαναλαμβανόμενες προκλήσεις, αλλά δεν διαθέτουν έναν δομημένο τρόπο για να τις αναλύουν και να τις αντιμετωπίζουν. Η έρευνα δράσης τούς δίνει τη δυνατότητα να εξετάζουν τη δική τους κατάσταση, να δοκιμάζουν λύσεις και να μαθαίνουν από την εμπειρία, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση, τον προσωπικό αναστοχασμό και την ανθεκτικότητα.



EARTHE

Περιγραφή μεθόδου

Η **έρευνα δράσης** είναι μια συμμετοχική μέθοδος, κατά την οποία οι εκπαιδευόμενοι/ες γίνονται «ερευνητές» της δικής τους ζωής. Παρατηρώντας μια πρόκληση, αναλαμβάνοντας δράση και προχωρώντας σε προσωπικό αναστοχασμό πάνω στα αποτελέσματα, ενισχύουν την αυτογνωσία και την επίλυση προβλημάτων, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τις απόψεις των άλλων εμπλεκόμενων.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρονοδιάγραμμα: 2–3 συνεδρίες των 60–90 λεπτών η καθεμία (και παρακολούθηση μεταξύ των συνεδριών)

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: Ατομικά έργα με ομαδική ανταλλαγή ιδεών (8–20 εκπαιδευόμενοι/ες)

Απαραίτητα υλικά: Ημερολόγια αναστοχασμού, χαρτοπίνακες, μαρκαδόροι, φύλλα εργασίας έρευνας, προαιρετικά ψηφιακά εργαλεία (κάμερα/τηλέφωνο, ερωτηματολόγια)

Χώρος: Τάξη για ομαδικές συνεδρίες· οι εκπαιδευόμενοι/ες εργάζονται επίσης ανεξάρτητα σε πραγματικές συνθήκες

Υλοποίηση σε 5 βήματα

Βήμα 1 – Εισαγωγή στην έρευνα δράσης

Ο συντονιστής/τρια εξηγεί τον κύκλο: *Παρατήρηση → Δράση → Αναστοχασμός → Προσαρμογή*. Η ομάδα κάνει καταιγισμό ιδεών για παραδείγματα (π.χ. συγκρούσεις στην εργασία, στρες στο σπίτι, επικοινωνιακές δυσκολίες).

Βήμα 2 – Προσδιορισμός πρόκλησης

Οι εκπαιδευόμενοι/ες επιλέγουν μια μικρή πρόκληση από την πραγματική τους ζωή (π.χ. «νιώθω νευρική στις συνεντεύξεις» ή «σύγκρουση με έναν γείτονα»). Την καταγράφουν στα ημερολόγια τους και περιγράφουν γιατί είναι σημαντική.

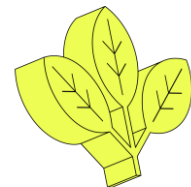
Βήμα 3 – Σχεδιασμός και δράση

Σε ζευγάρια, οι εκπαιδευόμενοι/ες κάνουν καταιγισμό ιδεών για μία δράση που θα μπορούσαν να δοκιμάσουν για να αντιμετωπίσουν την πρόκληση. Παράδειγμα: εξάσκηση σε προσομοιώσεις συνεντεύξεων, προσπάθεια ενεργητικής ακρόασης με έναν/μία συνάδελφο ή εισαγωγή μιας ρουτίνας χαλάρωσης. Οι εκπαιδευόμενοι/ες δεσμεύονται να τη δοκιμάσουν την επόμενη εβδομάδα.

Βήμα 4 – Αναστοχασμός και ανταλλαγή απόψεων

Οι εκπαιδευόμενοι/ες επιστρέφουν με σημειώσεις: Τι συνέβη; Πώς αντέδρασαν οι άλλοι; Πώς ένιωσαν οι ίδιοι/ες;

Σε μικρές ομάδες, μοιράζονται τα αποτελέσματα και τις ιδέες τους, επισημαίνοντας πού έπαιξαν ρόλο η ενσυναίσθηση και η ανθεκτικότητα.



EARTHE

Βήμα 5 – Προσαρμογή και επόμενα βήματα

Ο/Η συντονιστής/τρια ενθαρρύνει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να βελτιώσουν τη στρατηγική τους με βάση τον προσωπικό αναστοχασμό. Οι εκπαιδευόμενοι/ες συζητούν πώς η έρευνα δράσης μπορεί να εφαρμοστεί και σε άλλους τομείς της ζωής τους.

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1: Επιλέξτε απλές και ρεαλιστικές προκλήσεις, εστιάζοντας σε βήματα που μπορούν πραγματικά να εφαρμοστούν.

Συμβουλή 2: Ενθαρρύνετε τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να κρατούν σύντομες σημειώσεις καθημερινά, ώστε να παρακολουθούν πώς αισθάνονται και τι αποτέλεσμα έχει η δράση τους.

Συμβουλή 3: Υπενθυμίστε ότι ακόμη και όταν κάτι δεν πάει όπως σχεδιάστηκε, εξακολουθούμε να μαθαίνουμε· ο προσωπικός αναστοχασμός πάνω στο τι δεν λειτούργησε βοηθά στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας.

Ερωτήσεις απολογισμού

1. Τι μάθατε για τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια του κύκλου της έρευνας δράσης;
2. Πώς επηρέασε η ενσυναίσθηση τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίσατε την πρόκληση;
3. Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτή τη διαδικασία αναστοχασμού σε άλλους τομείς της ζωής σας;

Φύλλο πρακτικής περιγραφής

Τίτλος: Έρευνα δράσης

Σκοπός: Να ενδυναμώσει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες ώστε να διερευνήσουν και να αντιμετωπίσουν τις δικές τους προκλήσεις μέσω δομημένου αναστοχασμού και δράσης.

Διάρκεια: 2–3 συνεδρίες των 60–90 λεπτών η καθεμία

Μορφή: Ατομική έρευνα και ανταλλαγή απόψεων σε ομάδα

Βασικά βήματα: Εισαγωγή → Προσδιορισμός πρόκλησης → Σχεδιασμός & δράση → Αναστοχασμός και ανταλλαγή απόψεων → Προσαρμογή

Υλικά: Ημερολόγια, φύλλα εργασίας, χαρτοπίνακες, προαιρετικά ψηφιακά εργαλεία

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες 20–60 ετών, ειδικά εκείνοι που αντιμετωπίζουν επαναλαμβανόμενες προκλήσεις

Μαθησιακά αποτελέσματα: Ορισμός της έρευνας δράσης, διεξαγωγή μικρής έρευνας, εφαρμογή ενσυναίσθησης και αποδεικτικών στοιχείων, προσαρμογή στρατηγικών

Βασικά οφέλη: Ενισχύει την ανθεκτικότητα, καλλιεργεί την ενσυναίσθηση, υποστηρίζει την πρακτική επίλυση προβλημάτων