



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος - Ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση του στρες

Μελέτη περίπτωσης

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μελέτη περίπτωσης – Βρίσκοντας ηρεμία στο χάος: Ενσυνειδητότητα για άτομα που αναζητούν εργασία

Συναφής μέθοδος – Ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση του στρες

Πλαίσιο και υπόβαθρο

Οργανισμός: Μια ΜΚΟ υποστήριξης της απασχόλησης στη Δυτική Ευρώπη, η οποία παρέχει κατάρτιση δεξιοτήτων και καθοδήγηση σε ενήλικες που προετοιμάζονται να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας.

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες 25–45 ετών, γυναίκες και άνδρες, συμπεριλαμβανομένων ανέργων, ατόμων που βρίσκονται για μεγάλο διάστημα εκτός αγοράς εργασίας, καθώς και μεταναστών/τριών που βιώνουν το στρες της ένταξης.

Πεδίο εφαρμογής: Το πρόγραμμα είχε ως στόχο τη μείωση του στρες και του άγχους των ατόμων που αναζητούν εργασία, βοηθώντας τους να βελτιώσουν την συναισθηματική τους ανθεκτικότητα και την αυτοπεποίθησή τους κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αναζήτησης εργασίας.

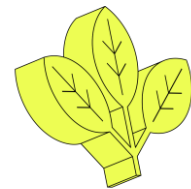
Πρόβλημα / Πρόκληση

Πολλοί συμμετέχοντες/ουσες ένιωθαν έντονο στρες κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, των εργαστηρίων και των εργασιών υποβολής αιτήσεων, αναφέροντας σωματικά συμπτώματα (π.χ. εφίδρωση, ταχυκαρδία, ένταση στους μυς). Το στρες συχνά υπονόμεινε την απόδοσή τους και την αυτοπεποίθησή τους, οδηγώντας σε έναν κύκλο απόρριψης και απογοήτευσης. Οι εκπαιδευτές/τριες αναγνώρισαν την ανάγκη για πρακτικές τεχνικές διαχείρισης του στρες.

Ενέργειες που πραγματοποιήθηκαν / Μέθοδος που εφαρμόστηκε

Η ΜΚΟ ενσωμάτωσε το πρόγραμμα «Ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση του στρες» στην εκπαίδευση για την απασχολησιμότητα.

- Οι εβδομαδιαίες ασκήσεις σάρωσης του σώματος βοήθησαν τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να αναγνωρίζουν και να αποδεσμεύουν την ένταση.
- Οι «περίπατοι επίγνωσης των πέντε αισθήσεων» πραγματοποιήθηκαν σε κοντινά πάρκα, ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να εξασκηθούν στη γείωση στο παρόν.
- Οι συμμετέχοντες/ουσες χρησιμοποίησαν ημερολόγια προσωπικού αναστοχασμού για την παρακολούθηση των μοτίβων στρες και της προόδου τους.
- Οι συζητήσεις βοήθησαν τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να συνδέσουν την ενσυνειδητότητα με πραγματικές προκλήσεις, όπως οι συνεντεύξεις εργασίας ή η αντιμετώπιση της αβεβαιότητας.



EARTHE

Αποτελέσματα και αντίκτυπος

- Οι εκπαιδευόμενοι/ες ανέφεραν μείωση του στρες πριν από τις συνεντεύξεις και τις εκπαιδευτικές συνεδρίες.
- Οι συμμετέχοντες/ουσες ανέπτυξαν μεγαλύτερη αυτογνωσία σχετικά με τους παράγοντες που προκαλούν στρες και τα σωματικά σημάδια που το συνοδεύουν.
- Πολλοί εκπαιδευόμενοι/ες σημείωσαν ότι οι τεχνικές αναπνοής και γείωσης τούς βοήθησαν να αποδίδουν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στις συνεντεύξεις.
- Ορισμένοι συμμετέχοντες/ουσες εξασφάλισαν επιτυχώς θέση εργασίας, αποδίδοντας τη βελτίωση της απόδοσής τους στην πρακτική της ενσυνειδητότητας.

Διδάγματα

- Σύντομες και απλές πρακτικές ενσυνειδητότητας (5–10 λεπτά) αποδεικνύονται πιο χρήσιμες για άτομα που βιώνουν στρες, σε σχέση με πιο παρατεταμένες συνεδρίες.
- Η σύνδεση των ασκήσεων με πραγματικές πηγές στρες (π.χ. συνεντεύξεις εργασίας) ενισχύει το κίνητρο και την αίσθηση πρακτικής αξίας.
- Η χρήση εργαλείων προσωπικού αναστοχασμού, όπως ημερολόγια και ομαδική ανταλλαγή απόψεων, υποστηρίζει τη μάθηση και βοηθά στη διατήρηση της συνέπειας.

Βασικοί παράγοντες επιτυχίας

- Ασφαλές και υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον που καλλιεργείται από τους/τις συντονιστές/τριες.
- Σύνδεση της ενσυνειδητότητας με πρακτικές εφαρμογές σχετικές με τον χώρο εργασίας.
- Συνεπής εβδομαδιαία πρακτική, σε συνδυασμό με προσωπικό αναστοχασμό και ανατροφοδότηση.

Προκλήσεις που προέκυψαν και πώς αντιμετωπίστηκαν

- **Σκεπτικισμός:** Μερικοί εκπαιδευόμενοι/ες στην αρχή δεν ήταν πεπεισμένοι για την αποτελεσματικότητα της ενσυνειδητότητας. Οι συντονιστές/τριες επέλεξαν να ξεκινήσουν με πολύ σύντομες ασκήσεις, ώστε να φανούν άμεσα τα οφέλη.
- **Ανησυχία:** Αρκετοί συμμετέχοντες/ουσες δυσκολεύονταν να παραμένουν ακίνητοι, γι' αυτό προτάθηκαν ασκήσεις ενσυνειδητότητας κατά το περπάτημα.
- **Προκλήσεις γραμματισμού:** Για ορισμένους εκπαιδευόμενους/ες η τήρηση ημερολογίου ήταν δύσκολη· προτάθηκαν εναλλακτικοί τρόποι καταγραφής, όπως σχέδια ή σύντομες φωνητικές σημειώσεις.

Υλοποίηση / Συστάσεις για εκπαιδευτές/τριες

- Ξεκινήστε με σύντομες καθοδηγούμενες ασκήσεις και επεκτείνετε τις σταδιακά.
- Συνδέετε την ενσυνειδητότητα με την πραγματική ζωή των εκπαιδευόμενων (εργασία, οικογένεια, κοινότητα).



EARTHE

- Προσφέρετε ποικίλες μορφές εφαρμογής (καθιστή στάση, περπάτημα, ημερολόγιο, ζωγραφική, ήχος), ώστε οι ασκήσεις να είναι πιο συμπεριληπτικές.
- Δώστε έμφαση στη συνέπεια: ακόμη και λίγα λεπτά καθημερινής πρακτικής μπορούν, με τον χρόνο, να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και τη διαχείριση του στρες.