



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

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος 6 – Ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση του στρες

Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες

Αυτή η μέθοδος συμβάλλει στη διαχείριση του στρες, τη συναισθηματική αυτορρύθμιση και την ανθεκτικότητα, διδάσκοντας στους/στις εκπαιδευόμενους/ες τεχνικές ενσυνειδητότητας. Εστιάζοντας στην παρούσα στιγμή, μειώνουν το στρες, ενισχύουν τη συγκέντρωση και αναπτύσσουν βιώσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Κατανόηση της έννοιας της ενσυνειδητότητας και του ρόλου της στη μείωση του στρες.
- Εξάσκηση σύντομων τεχνικών ενσυνειδητότητας (αναπνοή, σάρωση του σώματος, ενσυνείδητη παρατήρηση).
- Εφαρμογή στρατηγικών ενσυνειδητότητας σε καταστάσεις στρες στην καθημερινή ζωή.
- Προσωπικός αναστοχασμός σχετικά με το πώς η ενσυνειδητότητα υποστηρίζει την ανθεκτικότητα και την ενσυναίσθηση.

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.

Το στρες αποτελεί ένα από τα συνηθέστερα εμπόδια στην ανθεκτικότητα και την ενσυναίσθηση. Η ενσυνειδητότητα προσφέρει απλές, τεκμηριωμένες τεχνικές που οι εκπαιδευόμενοι/ες μπορούν να εφαρμόζουν οπουδήποτε, βοηθώντας τους να παραμένουν ήρεμοι και ισορροπημένοι σε απαιτητικές καταστάσεις.



EARTHE

Περιγραφή μεθόδου

Η «ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση του στρες» εισάγει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε πρακτικές εστίασης στο παρόν, όπως η ενσυνείδητη αναπνοή, η σάρωση του σώματος και οι ασκήσεις παρατήρησης. Μέσω της εστίασης της προσοχής και της ρύθμισης των συναισθημάτων, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενισχύουν την ανθεκτικότητα και βελτιώνουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρόνος: 60–75 λεπτά ανά συνεδρία

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 8–20 (ομάδα), προσαρμόσιμη για ατομική εφαρμογή

Απαραίτητα υλικά: Άνετα καθίσματα ή στρώματα, χρονόμετρο, προαιρετική μουσική υπόκρουση, σενάρια ενσυνειδητότητας

Χώρος: Ήσυχη αίθουσα διδασκαλίας ή χώρος για διαδικτυακή συνεδρία με ελάχιστους περισπασμούς

Υλοποίηση σε 5 βήματα

Βήμα 1 – Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί την ενσυνειδητότητα με απλά λόγια: «*Σημαίνει να δίνεις προσοχή, σκόπιμα, στην παρούσα στιγμή, χωρίς να κρίνεις*». Οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να μοιραστούν σύντομα παραδείγματα από στιγμές κατά τις οποίες συνήθως αισθάνονται στρες (π.χ. στη δουλειά, πριν τον ύπνο, κατά τη διάρκεια διαφωνιών). Με αυτόν τον τρόπο ενισχύεται η συνάφεια και το κίνητρο για τη δραστηριότητα.

Βήμα 2 – Καθοδηγούμενη πρακτική

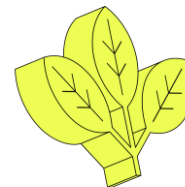
Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας, όπως ενσυνείδητη αναπνοή ή σάρωση του σώματος. Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να παρατηρούν τις σωματικές αισθήσεις, την αναπνοή ή τους ήχους στον χώρο και να επαναφέρουν την προσοχή τους κάθε φορά που το μυαλό τους περιπλανιέται. Η έμφαση δίνεται στην επίγνωση της παρούσας στιγμής, όχι στην απόδοση.

Βήμα 3 – Ατομικός αναστοχασμός

Μετά την άσκηση, οι εκπαιδευόμενοι/ες αφιερώνουν λίγα λεπτά για να καταγράψουν σε ένα ημερολόγιο όσα παρατήρησαν: «*Πώς ένιωθε το σώμα μου; Ποια συναισθήματα προέκυψαν; Ήταν εύκολο ή δύσκολο να συγκεντρωθώ;*». Το βήμα αυτό ενθαρρύνει βαθύτερη αυτογνωσία και ενισχύει τη σύνδεση ανάμεσα στην άσκηση και την προσωπική εμπειρία.

Βήμα 4 – Εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

Σε μικρές ομάδες, οι εκπαιδευόμενοι/ες κάνουν καταιγισμό ιδεών για συχνές στρεσογόνες καταστάσεις (μετακινήσεις, φροντίδα παιδιών, προθεσμίες, συνεντεύξεις). Συζητούν πώς μπορούν να βοηθήσουν οι σύντομες τεχνικές ενσυνειδητότητας (π.χ. ενσυνείδητη



EARTHE

αναπνοή πριν από μια συνάντηση, παύση πριν από την αντίδραση). Στη συνέχεια, οι ομάδες μοιράζονται ένα ή δύο πρακτικά παραδείγματα με την τάξη.

Βήμα 5 – Σύνδεση με την πραγματική ζωή

Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί έναν τελικό κύκλο προσωπικού αναστοχασμού, όπου κάθε εκπαιδευόμενος/η μοιράζεται μια πρακτική ενσυνειδητότητας που δεσμεύεται να δοκιμάσει την επόμενη εβδομάδα. Ο/Η συντονιστής/τρια υπενθυμίζει ότι η ενσυνειδητότητα είναι δεξιότητα που ενισχύεται μέσα από συστηματική, έστω και σύντομη, εξάσκηση.

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1: Κρατήστε τις πρακτικές σύντομες και απλές (2–5 λεπτά για αρχάριους).

Συμβουλή 2: Λίγα λεπτά καθημερινής εξάσκησης είναι πιο αποτελεσματικά από αραιή, μη συστηματική εξάσκηση.

Συμβουλή 3: Χρησιμοποιήστε ουδέτερη, συμπεριληπτική γλώσσα για να αποφύγετε συσχετισμούς με συγκεκριμένα συστήματα πεποιθήσεων.

Ερωτήσεις απολογισμού

1. Πώς αισθανθήκατε πριν και μετά την άσκηση ενσυνειδητότητας;
2. Ποιες καταστάσεις στην καθημερινή σας ζωή θα μπορούσαν να ωφεληθούν από την ενσυνειδητότητα;
3. Με ποιον τρόπο η ενσυνειδητότητα μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητά σας σε στρεσογόνες καταστάσεις;

Φύλλο πρακτικής περιγραφής

Τίτλος: Ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση του στρες

Σκοπός: Να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να μειώσουν το στρες και να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους μέσω απλών πρακτικών ενσυνειδητότητας.

Διάρκεια: 60–75 λεπτά

Μορφή: Καθοδηγούμενη πρακτική + τήρηση ημερολογίου + ομαδική συζήτηση

Βασικά βήματα:

1. **Εισαγωγή** – Ορισμός της ενσυνειδητότητας και συζήτηση για τους παράγοντες που προκαλούν στρες.
2. **Καθοδηγούμενη πρακτική** – Ασκήσεις αναπνοών ή σάρωσης του σώματος.
3. **Αντανάκλαση** – Καταγραφή των αισθήσεων και των συναισθημάτων σε ημερολόγιο.
4. **Υλοποίηση** – Ομαδικός καταιγισμός ιδεών για χρήσεις στην πραγματική ζωή.
5. **Μεταφορά στην πραγματική ζωή** – Οι εκπαιδευόμενοι/ες δεσμεύονται να κάνουν μια εβδομαδιαία άσκηση.

Υλικά: Άνετες καρέκλες/στρώματα, χρονόμετρο, σενάριο ενσυνειδητότητας, ημερολόγια/στυλό



EARTHE

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες 20–60 ετών (απασχολούμενοι, άνεργοι, άτομα που αναζητούν εργασία, μετανάστες/τριες, ενήλικες που βιώνουν στρες)

Μαθησιακά αποτελέσματα: Ορισμός της ενσυνειδητότητας και των οφελών της, πραγματοποίηση σύντομων ασκήσεων ενσυνειδητότητας, εφαρμογή τεχνικών σε πραγματικές καταστάσεις στρες, ανάπτυξη μακροπρόθεσμων συνηθειών για συναισθηματική ισορροπία

Βασικά οφέλη: Βελτίωση της αυτορρύθμισης, μείωση του στρες, αύξηση της συγκέντρωσης, ενίσχυση της ανθεκτικότητας