

Sesije mikroučenja

SOCIJALNA EMPATIJA

CITIZENS  **ACCELERATOR**

Aktivnost 1: Ulazak u njihove cipele

Ciljevi:

- Poboljšajte razumijevanje sudionika o socijalnoj empatiji kroz iskustveno učenje.
- Vježbajte vještine aktivnog slušanja i zauzimanja perspektive u kontroliranom okruženju koje podržava.

Potrebni materijali:

- Pisani scenariji ili kartice za igranje uloga (jedna po paru)
- Bilježnice i olovke za sudionike
- Timer ili sat za praćenje trajanja aktivnosti

Trajanje:

20 minuta

Opis:

U ovoj aktivnosti vodit ćete sudionike kroz vježbu igranja uloga osmišljenu da ih uronite u scenarije koji zahtijevaju socijalnu empatiju. Svaki par sudionika moći će preuzeti uloge i empatizera i govornika.

Uvod (2 minute):

Uvesti aktivnost, naglašavajući važnost socijalne empatije i njezinu praktičnu primjenu. Obavijestite sudionike da će se uključiti u scenarije igranja uloga kako bi primijenili i vježbali vještine empatične komunikacije.

Postavljanje scenarija (3 minute):

Svaki par dobiva napisani scenarij ili karticu s igranjem uloga. Objasnite da će jedan sudionik biti "empatičan", a drugi "govornik". Zadatak empatizera je aktivno slušati i empatično odgovarati, dok govornik iznosi svoje osjećaje o danom scenariju.

Igranje uloga (10 minuta):

Sudionici se izmjenjuju kao empatizer i govornik. Svaka sesija igranja uloga traje pet minuta. Svakako nadzirite sesije, osiguravajući da su sudionici aktivno uključeni i daju povratne informacije o empatičkoj komunikaciji.



Refleksija (3 minute):

Nakon svakog kruga sudionici kratko razmišljaju o svojim iskustvima. S kakvim su se izazovima suočili? Koje su im strategije pomogle da bolje suosjećaju? Potaknite otvorenu raspravu i podijelite uvide u učinkovitu empatičnu komunikaciju.

Podsjetnik i ključni zaključci (2 minute):

Sažite ključne zaključke iz aktivnosti, naglašavajući važnost aktivnog slušanja, zauzimanja perspektive i prepoznavanja emocija.

Potaknite sudionike da primijene ono što su naučili u svakodnevnoj interakciji.

Ova aktivnost "Staviti se u njihove cipele" pruža strukturirano i podržavajuće okruženje za sudionike da vježbaju i jačaju svoje vještine socijalne empatije.

Mogući scenariji

Scenarij	Zvučnik	Suosjećaj
Frustracija na radnom mjestu	Opišite situaciju u kojoj se osjećate preopterećeno i frustrirano svojim poslom.	Aktivno slušajte i odgovarajte s empatijom, pokazujući razumijevanje za izazove govornika.
Prijateljeva dilema	Objasnite osobni problem ili dilemu s kojom se suočavate s prijateljem.	Vježbajte aktivno slušanje i ponudite empatične odgovore na govornikove brige.
Obiteljski sukob	Opišite nedavno neslaganje ili sukob koji ste imali s članom obitelji.	Pažljivo slušajte i odgovarajte s empatijom, uvažavajući govornikove emocije.
Nova prilika	Podijelite situaciju u kojoj ste uzbuđeni, ali i tjeskobni zbog nove prilike.	Vježbajte aktivno slušanje i empatično reagirajte na pomiješane emocije govornika.





CITIZENS ACCELERATOR

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca




cesie
the world is only one creature

Asociatia **EUR** ADULT
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution – NonCommercial – ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.