



CITIZENS ACCELERATOR

Socijalna empatija

Sesija mikroučenja



Co-funded by
the European Union

Definicija



Socijalna empatija je sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja i perspektiva drugih.

Točnije isto što i suosjećanje, što može podrazumijevati sažaljenje ili tugu zbog nečije nesreće, već umjesto toga empatija uključuje **duboko razumijevanje emocija druge osobe**.

Prednosti



Poboljšana komunikacija:

Socijalna empatija poboljšava komunikaciju pokazujući istinski interes za tuđe misli i osjećaje.

Također pomaže u rješavanju sukoba, rješavanju problema i stvaranju pozitivnog okruženja.



Ojačani odnosi:

Socijalna empatija jača odnose poticanjem povjerenja, međusobnog poštovanja i emocionalne povezanosti.



Kulturno razumijevanje:

Empatija je ključna u razumijevanju i uvažavanju različitih kulturnih perspektiva, promicanju tolerancije i smanjenju predrasuda.





Komponente socijalne empatije





- **Aktivno slušanje:** Aktivno slušanje drugih bez osuđivanja ili prekida temeljna je komponenta socijalne empatije.
- **Sagledavanje perspektive:** Sposobnost sagledavanja situacije iz perspektive druge osobe pomaže u razumijevanju njezinih emocija i reakcija.
- **Emocionalna regulacija:** empatični pojedinci mogu upravljati svojim emocijama, dopuštajući im da na odgovarajući način reagiraju na emocije drugih.
- **Neverbalni znakovi:** Razumijevanje govora tijela, izraza lica i tona glasa poboljšava empatično razumijevanje.

Razvijanje socijalne empatije





- **Vježbajte svjesnost:** Biti prisutan u trenutku pomaže u razumijevanju tuđih emocija bez ometanja.
- **Njeguajte znatiželju:** postavljajte otvorena pitanja kako biste potaknuli druge da podijele svoje misli i osjećaje.
- **Opširnije:** Izloženost različitim iskustvima i perspektivama kroz književnost i medije može poboljšati empatiju.
- **Potvrđivanje emocija:** Stalno priznavanje i potvrđivanje tuđih osjećaja.

Izazovi za socijalnu empatiju





- **Predrasude i stereotipi:** Predrasude mogu ometati empatično razumijevanje. Prepoznavanje i osporavanje tih predrasuda od presudne je važnosti.
- **Emocionalna iscrpljenost:** Stalno osjećanje tuđih emocija može biti iscrpljujuće. Učenje emocionalnih granica je ključno.

Savjeti za rješavanje tih izazova

- **Prepoznajte osobne predrasude:** Prepoznajte i suočite se sa svojim pristranostima i predrasudama. Razumijevanje vlastitih predrasuda prvi je korak u njihovom prevladavanju.
- **Njeguajte samosvijest:** Razvijte razumijevanje vlastitih emocija i kako one utječu na vašu percepciju drugih.
- **Promovirajte kulturnu svijest:** educirajte se o različitim kulturama, tradicijama i perspektivama. To znanje pomaže u razumijevanju različitih gledišta.
- **Prepoznajte emocije:** Naučite prepoznati i razumjeti različite emocije, kako u sebi tako i u drugima. Ta svijest čini temelj empatije.
- **Regulirajte emocije:** Vježbajte tehnike emocionalne regulacije kako biste učinkovito upravljali vlastitim emocijama, omogućujući vam da empatično reagirate na druge.

Partneri



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

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.

CITIZENS XCELERATOR



Co-funded by
the European Union

Hvala!