



CITIZENS ACCELERATOR

Empatia socială

Sesiune de microlearning



Co-funded by
the European Union

Definition



Empatia social: este abilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele și perspectivele altora.

Nu este același lucru cu simpatia, care ar putea implica milă sau tristețe pentru nenorocirea cuiva, ci empatia implică o înțelegere profundă a emoțiilor altei persoane.

Benefits



Comunicare îmbunătățită:

Empatia socială îmbunătățește comunicarea, arătând un interes autentic pentru gândurile și sentimentele altora. De asemenea, ajută la rezolvarea conflictelor, la abordarea preocupărilor și la crearea unui mediu pozitiv.



Relații consolidate:

Empatia socială întărește relațiile prin promovarea încrederii, respectului reciproc și conexiunii emoționale.



Înțelegere culturală:

Empatia este vitală în înțelegerea și aprecierea diverselor perspective culturale, promovarea toleranței, și reducerea prejudecăților.





Componentele empatiei sociale





- **Ascultarea activă:** Ascultarea activă a celorlalți fără judecată sau întrerupere este o componentă esențială a empatiei sociale.
- **Luarea perspectivei:** Capacitatea de a vedea o situație din perspectiva altei persoane ajută la înțelegerea emoțiilor și reacțiilor lor.
- **Reglarea emoțională:** Persoanele empaticе își pot gestiona emoțiile, permițându-le să răspundă la emoțiile altora în mod corespunzător.
- **Indicii non-verbale:** Înțelegerea limbajului corpului, a expresiilor faciale și a tonului vocii îmbunătățește înțelegerea empatică.

Dezvoltarea empatiei sociale





- **Practicați atenția:** A fi prezent în acest moment ajută la înțelegerea emoțiilor altora fără distragere.
- **Cultivați curiozitatea:** Puneți întrebări deschise pentru a-i încuraja pe alții să-și împărtășească gândurile și sentimentele.
- **Citiți pe scară largă:** Expunerea la experiențe și perspective diverse prin literatură și mass-media poate spori empatia.
- **Validați emoțiile:** Recunoașteți și validați în mod constant sentimentele altora.

Provocări pentru empatia socială





- **Prejudecăți și stereotipuri:** Prejudecățile pot împiedica înțelegerea empatică. Recunoașterea și contestarea acestor prejudecăți este crucială.
- **Epuizarea emoțională:** Simțirea constantă a emoțiilor altora poate fi epuizantă. Învățarea limitelor emoționale este esențială.

Tips for addressing these challenges

- **Recunoașteți prejudecățile personale:** Recunoașteți și confrunțați-vă prejudecățile și prejudecățile. Înțelegerea propriilor prejudecăți este primul pas în depășirea lor.
- **Cultivați conștiința de sine:** Dezvoltați o înțelegere a propriilor emoții și a modului în care acestea vă influențează percepțiile despre ceilalți.
- **Promovați conștientizarea culturală:** Educați-vă despre diferite culturi, tradiții și perspective. Aceste cunoștințe ajută la înțelegerea diferitelor puncte de vedere.
- **Recunoașteți emoțiile:** Învățați să identificați și să înțelegeți diferite emoții, atât în voi înșivă, cât și în ceilalți. Această conștientizare formează baza empatiei.
- **Reglați emoțiile:** Practicați tehnici de reglare emoțională pentru a vă gestiona propriile emoții în mod eficient, permițându-vă să răspundeți empatic altora.



Partners

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




cesie
the world is only one creature

 **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.

 Co-funded by
the European Union

CITIZENS XELERATOR

CITIZENS ACCELERATOR



Co-funded by
the European Union

Vă mulțumesc!