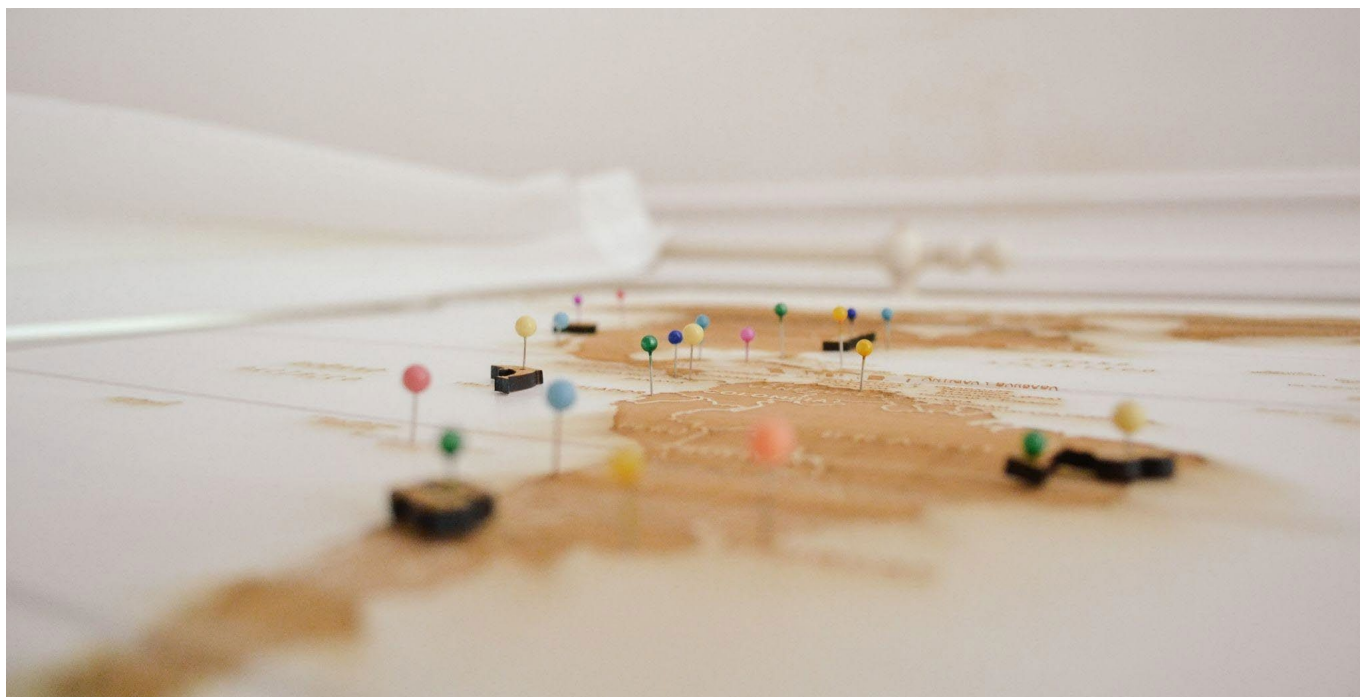




Co-funded by  
the European Union



# Przybornik szkoleniowy PR3

## Mapowanie empatii

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### 1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

W narzędziu „Mapowanie empatii” uczestnicy będą doskonalić swoje poczucie empatii wobec jednostek lub poszczególnych grup; na przykład całej klasy, która potrzebuje dodatkowego wsparcia, współpracownika, z którym mieli nieporozumienie, ucznia, który ma trudności itp. W ćwiczeniu uczestnicy przeanalizują swoje indywidualne lub grupowe zainteresowania/cele, potrzeby w zakresie uczenia się społeczno-emocjonalnego (SEL), silne strony, potrzeby akademickie i opcjonalnie potrzeby zawodowe. To stworzy obraz, który pozwoli nauczycielom lepiej zrozumieć potrzeby osoby, na której się koncentrują.

### 2) CELE NARZĘDZIA

- Aby lepiej zrozumieć potrzeby jednostki lub grupy, rozwijanie poczucia empatii;
- Zrozumienie wpływu, jaki empatia może mieć w miejscu pracy;
- Lepsze łączenie się z uczniami i wspieranie ich emocjonalnie i akademicko.

### 3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Wstępne ćwiczenie skłania uczestników do refleksji nad osobistymi doświadczeniami bez empatii, wspierania samoświadomości i regulacji emocji. Ta samoświadomość stanowi podstawę do poprawy relacji międzyludzkich i komunikacji, obu ważnych aspektów inteligencji emocjonalnej. Mapowanie empatii dodatkowo wzmacnia empatię, zachęcając uczestników do zrozumienia perspektyw, potrzeb i emocji innych, niezależnie od tego, czy są to studenci, czy koledzy. Jest to zgodne z rozpoznawaniem i rozumieniem różnych stanów emocjonalnych, co jest kluczowe dla inteligencji emocjonalnej.

Ponadto umiejętności miękkie rozwinięte w tej lekcji wykraczają poza inteligencję emocjonalną i obejmują szerszy zestaw umiejętności ważnych dla skutecznej współpracy i komunikacji. Ćwiczenie zachęca uczestników do ćwiczenia aktywnego słuchania i skutecznej komunikacji podczas dzielenia się i omawiania doświadczeń. Konstruowanie mapy empatii wymaga krytycznego myślenia i umiejętności rozwiązywania problemów, ponieważ uczestnicy analizują i syntetyzują informacje, aby zidentyfikować nadrzędne potrzeby i opracować strategię.

### 4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

Ten arkusz będzie potrzebny do wykonania zadania „Mapowanie empatii”, po jednym dla każdego uczestnika:  
<https://wpvip.edutopia.org/wp-content/uploads/2022/10/LLD2C-Empathy-Map-Template.pdf>

Uczestnicy będą potrzebowali czegoś do pisania. Będziesz potrzebować także jednego przedmiotu, który można łatwo przesuwac po okręgu – kuli, ołówka, monety, w zasadzie wszystkiego, czego można do tego użyć.

### 5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### **Krok 1 (10 minut)**

Poinformuj uczestników, że ich zadaniem będzie stworzenie mapy emocji, w celu lepszego zrozumienia potrzeb swoich uczniów (lub współpracowników, jeśli tak zdecydują). Najpierw powinni dobrać się w pary i odpowiedzieć na następujące pytania:

1. *Czy możesz mi opowiedzieć o sytuacji, w której ktoś okazał Ci brak empatii?*
2. *Jak się z tym czujesz/-aś i czy coś z tego powodu zmieniłeś/-aś?*

Następnie zapytaj klasę, czy ktoś chciałby podzielić się swoimi odpowiedziami. Omów odpowiedzi.

### **Krok 2 (25 minut)**

Następnie rozdaj arkusze mapy empatii. Poproś uczestników, aby pomyśleli o osobie lub grupie, z którą mieli problem. Jeśli nie mają obecnie żadnych problemów, mogą wybrać grupę ogólną, taką jak „Moi uczniowie”. Uczestnicy mogą zadać sobie następujące pytania dotyczące osoby/grupy docelowej w celu wypełnienia mapy:

- Zainteresowania i cele – co ich motywuje? Co ich inspiruje? Jaki jest ich cel końcowy?
- Silne strony – W czym są dobrzy? W jakich obszarach/działaniach przodują?
- Potrzeby akademickie – Który przedmiot jest dla nich najtrudniejszy do zrozumienia? Jakich umiejętności im brakuje? Jakie nawyki muszą wykształcić?
- Potrzeby SEL – Czy wydają się spokojni i szczęśliwi? Czy są w stanie zarządzać swoimi emocjami? Czy są świadomi społecznie? Czy wydają się zmotywowani i zaangażowani?
- Potrzeby zawodowe – Jakich umiejętności potrzebują, aby odnieść sukces na wybranej przez siebie ścieżce kariery? Czy są obecnie dobrze przygotowani do wybranej kariery?

### **Krok 3 (10 minut)**

Po wypełnieniu map empatii uczestnicy powinni zidentyfikować nadrzędne potrzeby wybranego celu. Powinni zapisać co najmniej 5 z tych potrzeb. Po zidentyfikowaniu potrzeb uczestnicy powinni wskazać sposoby, w jakie mogą pomóc przy zaspokojeniu tych potrzeb.

### **Krok 4 (10 minut)**

Na koniec uczestnicy tworzą „krąg wdzięczności”. Każdy powinien usiąść lub stanąć w zamkniętym kręgu i być przygotowanym do podania przedmiotu (patrz „Zasoby i materiały”, aby uzyskać szczegółowe informacje). Przesuwając obiekt po okręgu, każda osoba powinna powiedzieć coś, za co jest wdzięczna, a co wynikało z tej lekcji. Może to być obszar wiedzy, opinia lub po prostu to, że im się podobało. Jest to indywidualne odczucie każdej osoby.

## **6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Pod koniec tej lekcji uczestnicy będą w stanie:

- lepiej zrozumieć potrzeby społeczno-emocjonalnych i edukacyjne konkretnej osoby lub grupy;
- wskazać sposoby działania, aby być pomocnym przy zaspokajaniu tych potrzeb;
- zastanowić się nad lekcją i odnaleźć w niej osobistą wartość.