



# CASE STUDY 1

Jan, edukator osób dorosłych, pracuje w instytucji edukacyjnej, która pomaga osobom z różnych środowisk społecznych, w tym w trudnej sytuacji życiowej. Jego grupa składa się z uczestników z różnym doświadczeń życiowych oraz różnych środowisk, w tym osób bezrobotnych, a także osób z problemami zdrowotnymi i trudnościami w zdobywaniu wykształcenia. W swojej pracy Jan stawia sobie za cel nie tylko przekazanie wiedzy i umiejętności, ale także wsparcie uczestników w radzeniu sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi życie. Ważne dla niego jest wsparcie osób w niekorzystnej sytuacji.

Sytuacja w pracy Jana jest wyjątkowo wymagająca, ponieważ każdy z uczestników ma swoje indywidualne potrzeby i problemy. Często musi radzić sobie z trudnymi emocjami uczestników, takimi jak frustracja, złość czy bezsilność. Jednocześnie stara się być dla nich wsparciem i wsłuchiwać się w ich potrzeby, co często wymaga od niego poświęcenia dużo czasu i energii.

01



# CASE STUDY 1

Niezależnie od swojego zaangażowania i empatii, Jan czasami czuje się przytłoczony ilością pracy i odpowiedzialnością za dobro uczestników. Musi łączyć różne role, takie jak nauczyciel, psycholog czy doradca, co jest niezwykle trudne i stresujące. Czasami brakuje mu czasu na odpoczynek i regenerację, co wpływa negatywnie na jego własne samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Dodatkowo, instytucja edukacyjna, w której pracuje Jan, boryka się z problemami finansowymi, co wpływa na dostępność zasobów i odpowiednie wsparcie logistyczne. To powoduje, że musi być niezwykle elastyczny i kreatywny w swoich działaniach, co również przyczynia się do wzrostu poziomu stresu.

Podczas jednej z sesji Jan zauważa, że uczestnicy są wyjątkowo spięci i zestresowani. Niektórzy wykazują brak zainteresowania zajęciami, a inni wydają się być bardziej zaabsorbowani swoimi problemami osobistymi. Jan doskonale zdaje sobie sprawę, że sytuacja życiowa uczestników wpływa na ich zdolność do skupienia się i zaangażowania w proces nauki. Ponadto, Jan sam również doświadcza stresu i frustracji związanego z pracą z tą grupą. Czuje odpowiedzialność za zapewnienie im wsparcia i pomoc w zdobywaniu nowych umiejętności, ale czasami odczuwa brak zrozumienia i akceptacji ze strony niektórych uczestników. Chociaż stara się być empatyczny i rozumiały, trudno mu czasem zrozumieć sytuację, z której wywodzą się uczestnicy.

02



# CASE STUDY 1

Jako edukator ma przed sobą kilka zawodowych wyzwań, z którymi chce sobie poradzić:

## WYZWANIE 1

**CEL:** motywacja

**Odbiorcy:** osoby dorosłe w trudnej sytuacji życiowej

Aby bardziej zmotywować grupę, Jan może podjąć następujące działania:

- Spotkania indywidualne z uczestnikami, aby lepiej zrozumieć ich potrzeby i problemy oraz zaproponować dostosowane rozwiązania do indywidualnych potrzeb słuchacza.
- Organizacja sesji terapeutycznych, podczas których uczestnicy będą mieli okazję dzielić się swoimi trudnościami i wspólnie szukać rozwiązań.
- Wprowadzenie systemu motywacyjnego, gdzie uczestnicy otrzymują nagrody za zaangażowanie i aktywność na zajęciach.
- Zastosowanie różnorodnych form nauczania, takich jak warsztaty, gry i dyskusje, aby lepiej angażować uczestników i dostosować zajęcia do ich preferencji.
- Nawiązanie współpracy z innymi instytucjami i organizacjami społecznymi, które specjalizują się w wsparciu osób w trudnej sytuacji życiowej.
- Przyporządkowanie uczestników do mentorów, którzy sami przeszli podobne wyzwania życiowe i mogą dzielić się swoimi doświadczeniami.
- Wprowadzenie elementów kreatywnych i artystycznych na zajęciach, takich jak malowanie, rzeźbienie czy pisanie.

03



# CASE STUDY 1

- Zachęcanie uczestników do ustalania swoich własnych celów i planowania swojej ścieżki edukacyjnej.
- Organizowanie regularnych sesji refleksyjnych, podczas których uczestnicy będą mieli okazję dzielić się swoimi sukcesami i wyzwaniami.

## WYZWANIE 2

**CEL:** redukcja stresu

**Odbiorcy:** edukator osób dorosłych

Aby Jan był mniej zestresowany i bardziej efektywny, może zastosować następujące strategie:

- Zbudowanie zespołu wspierających nauczycieli, edukatorów i mentorów, którzy będą go wspierać w pracy z grupą.
- Regularna praktyka samoświadomości, czyli zdolności do uważnego obserwowania swoich myśli, emocji i reakcji w różnych sytuacjach.
- Nauczenie się różnych technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, głębokie oddychanie czy joga.
- Dzielenie się swoimi doświadczeniami i emocjami z innymi osobami, zarówno w pracy, jak i poza nią.
- Znalezienie czasu na odpoczynek i regenerację, w tym spędzanie czasu na hobby, relaksujące spacerowanie czy czas wśród natury.
- Dbanie o zdrową dietę, regularną aktywność fizyczną i odpowiednią ilość snu.
- Skupienie się na najważniejszych zadaniach i priorytetach w pracy i życiu, aby uniknąć uczucia przytłoczenia ilością obowiązków.