



# KNJIZICA

## DOBRIH PRAKSI

PROJEKAT NR 2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108



Co-funded by  
the European Union

# SADRŽAJ



<b>Uvod</b>	<b>4</b>
<b>Poglavlje 1- Prakse za poboljšanje dobrobiti odraslih</b>	<b>6</b>
1. StoryComp - Kompetencije pripovijedanja za edukatore odraslih u osnovnom obrazovanju i političkom obrazovanju	<b>8</b>
2. Vidim te. Svi su jednako bitni	<b>9</b>
3. Tranzicijske radionice	<b>10</b>
4. We pop up - volontiranje s podrškom	<b>11</b>
5. Mentalno zdravlje - kurs prve pomoći	<b>12</b>
6. Aktivnosti pravilnog upravljanja vremenom	<b>13</b>
7. Drvo života	<b>14</b>
8. Prosječno savršen dan	<b>15</b>
9. Tehnike ekspresivnog pozorišta za odrasle	<b>16</b>
10. Točak snage	<b>17</b>
11. Kreativno izražavanje	<b>18</b>
12. Kontinuirano učenje	<b>19</b>
13. Zdrava prehrana	<b>20</b>
14. Filmske večeri	<b>21</b>
15. Razvijanje emocionalne inteligencije	<b>22</b>
16. Praksa "Slušanje svog tijela"	<b>23</b>
 <b>Poglavlje 2 - Prakse svjesnosti i refleksije</b>	 <b>24</b>
17. Promišljanje i meditacija	<b>26</b>
18. Dnevnik zahvalnosti	<b>27</b>
19. Uloge kojima žongliramo: Imenovanje tenzija i dilema kao rezultat sukoba uloga	<b>28</b>
20. Oblaci razmišljanja: hvatanje nejasnog razmišljanja u trenutku	<b>29</b>
21. Utjelovljeno učenje: centriranje tijela i uma	<b>30</b>
22. Uzemljenje	<b>31</b>
23. Vođena vizualizacija: opuštanje i čišćenje	<b>32</b>
24. Svjesno hodanje	<b>33</b>
25. POvećajte sreću na poslu	<b>34</b>
26. Lični nacrt: bilježenje vlastitog putovanja kroz radionicu	<b>35</b>
27. Grafikon ruba učenja	<b>36</b>

# SADRŽAJ



<b>Poglavlje 3 - Vježbe na otvorenom i fizičke aktivnosti</b>	<b>37</b>
28. Umjetnička šetnja u prirodi	39
29. Rast i tok	40
30. Ekskurzije	41
31. Trening na otvorenom	42
32. Plesna terapija i muzika	43
33. Redovna vježba i fizičke aktivnosti	44
 <b>Poglavlje 4 - Projekti, knjige i alati</b>	 <b>45</b>
34. Emocionalna otpornost kroz gemifikaciju	47
35. Gemifikacija- učenje zasnovama na igrama	48
36. Snage inventara vrijednosti u akciji ( VIA anketa)	49
37. "Pronađi svoju ravnotežu" -dnevnik za osnaživanje žena	50
38. Obrazovanje zasnovano na mjestu (PBE) i učenje	51
39. Anketa o osnovnim vrijednostima	52
40. Kultura na recept	53
 <b>Zaključak</b>	 <b>54</b>



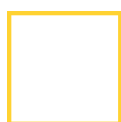
# UVOD

Suočeni sa svijetom koji se brzo razvija i izazovima koje postavljaju događaji kao što je pandemija COVID-19, težnja za dobrobit odraslih dobila je sve veći značaj. Kao dio Erasmus+ projekta „Bijeg u sreću“, krenuli smo na putovanje istraživanja, dokumentovanja i širenja efikasnih praksi koje imaju za cilj poboljšanje dobrobiti odraslih uključenih u različite programe učenja. Ova knjižica sadrži kulminaciju naših napora, predstavljajući odabrani izbor najuticajnijih i najinovativnijih strategija za podsticanje dobrobiti među odraslim.

Projekat "Bijeg u sreću", zamišljen pod okriljem Erasmus+ strateškog partnerstva za obrazovanje odraslih, okupio je osam posvećenih partnerskih organizacija iz cijele Evrope. Vizija projekta je bila jasna: razviti i podijeliti koncepte koji osnažuju edukatore i praktičare odraslih da unesu osjećaj blagostanja i zadovoljstva među učenicima kojima služe. Naš zajednički cilj je bio da se pozabavimo različitim izazovima sa kojima se suočavaju odrasli u današnjem dinamičnom svijetu, katalizujući pozitivne promjene kroz obrazovanje.

U postizanju ovog cilja, iskoristili smo višestruku metodologiju koja je obuhvatala pronicljive intervjue, rigorozno kancelarijsko istraživanje i snažnu saradnju sa partnerima. Uključili smo edukatore odraslih, učenicke i profesionalce izvan područja obrazovanja, skupljajući bogata iskustva, perspektive i prakse. Kroz ovaj proces identifikovali smo oko 80 potencijalnih dobrih praksi, od kojih svaka doprinosi tapiseriji dobrobiti odraslih.

Nakon detaljne evaluacije, diskusija i pažljivog razmatranja, destilirali smo ovaj skup do njegove suštine – 40 primjernih praksi koje su odjekivale efikasnošću, inovativnošću i prilagodljivošću. Organizirane u četiri tematska poglavlja, ove prakse odražavaju višestruku prirodu poboljšanja dobrobiti odraslih:





**Poglavlje 1 – Poboljšanje prakse dobrobiti odraslih:** Ovo poglavlje se bavi praksama koje direktno poboljšavaju opću dobrobit odraslih. Od njegovanja pozitivnih odnosa do njegovanja osjećaja pripadnosti, ove strategije se bave holističkim aspektima ličnog zadovoljstva.

**Poglavlje 2 – Prakse svjesnosti i refleksije:** Ovdje istražujemo tehnike koje promoviraju svjesnost i refleksiju. Kroz ove prakse, odrasli su vođeni na put samosvijesti, što im omogućava da se snalaze u životnim izazovima sa otpornošću i smirenošću.

**Poglavlje 3 – Vježbe na otvorenom i fizičke aktivnosti:** Fizičko blagostanje je isprepleteno sa mentalnim i emocionalnim zdravljem. Ovo poglavlje uvodi prakse koje koriste snagu aktivnosti na otvorenom i fizičkog angažmana za jačanje tijela i uma.

**Poglavlje 4 – Projekti, knjige i alati:** Obuhvaćajući raznoliku lepezu resursa, ovo poglavlje prikazuje projekte, knjige i alate koji su instrumentalni u njegovanju dobrobiti. Od inovativnih projekata do pronicljive literature, ovi resursi nude sveobuhvatan set alata i za edukatore i za učenike.

Prilikom izrade ove knjižice, naša težnja je dvostruka: da opremimo edukatore odraslih sredstvima za podizanje dobrobiti svojih učenika i da proširimo prednosti ovih praksi na širi pejzaž obrazovanja. Ove stranice zamišljamo kao izvor inspiracije, praktičan vodič i dokaz trajnog partnerstva između učesnika projekta "Bijeg u sreću".

Edukatori koji kreću na ovo putovanje kroz prakse opisane u njemu, pozivaju se da ih istraže, prilagode i integrišu. Kroz poboljšanje dobrobiti odraslih, doprinosi se društvu koje postaje otpornije, motivisanije i harmoničnije. Stoga, neka ova knjižica stoji kao blistav izvor pozitivnosti i potencijala, koji osvjetljava put ka sreći svima koji su uključeni u cjeloživotnu težnju za učenjem.



# POGLAVLJE 1

## PRAKSE ZA POBOLJŠANJE DOBROBITI ODRASLIH



U ovom poglavlju istražujemo niz metoda dizajniranih da poboljšaju dobrobit odraslih. Sa 16 pažljivo odabranih pristupa, ovaj dio je značajan za postavljanje temelja za njegovanje ukupnog zadovoljstva i ličnog rasta.

Dobrobit nadilazi sreću – uključuje različite aspekte koji oblikuju koliko je neko zadovoljan svojim životom. Odgajatelji odraslih igraju ključnu ulogu u stvaranju smislenih iskustava. Prakse ovdje odabrane da ih rezonuju edukatori koji razumiju važnost izgradnje pozitivnih odnosa, njegovanja otpornosti i njegovanja emocionalne ravnoteže.

Dok se edukatori kreću kroz obrazovanje odraslih, ovo poglavlje nudi kolekciju praktičnih alata. Ovi alati imaju potencijal da značajno promijene život učenika. Od praksi koje potiču smislene veze i osjećaj pripadnosti metodama koje promoviraju samootkrivanje i osnaživanje, ove strategije su usklađene s dobrobiti odraslih.

Raznolikost ovog poglavlja prikazuje različite dimenzije poboljšanja dobrobiti odraslih. Iako je svaki pristup zaseban, oni zajedno nude sveobuhvatan način rješavanja različitih aspekata života. Ove prakse osnažuju nastavnike da vode učenike ka ispunjenju izvan učionice, rezonirajući u njihovim svakodnevnim iskustvima.



U okviru ove zbirke, edukatori će pronaći isprobane metode koje nude uvid u efikasne strategije za rješavanje izazova i promicanje dobrobiti. Usvajanjem ovih praksi, edukatori obogaćuju živote učenika i doprinose društvu koje cijeni holističku dobrobit.

Neka ovo poglavlje vodi put do svjetlije, skladnije budućnosti—u kojoj se dobrobit odraslih cijeni, njeguje i slavi.





# 1. STORYCOMP - KOMPETENCIJE PRIPOVIJEDANJA ZA EDUKATORE ODRASLIH U OSNOVNOM OBRAZOVANJU I POLITIČKOM OBRAZOVANJU

StoryComp je inovativan pristup koji kombinuje pričanje priča sa obrazovanjem odraslih. Naglašava aktivno učešće učenika i podstiče holističko iskustvo učenja. Uključujući pripovijedanje, promovira kritičko razmišljanje, motivaciju, usvajanje jezika, kreativnost i lično osnaživanje. Praksa je prilagodljiva različitim kulturnim obrascima i sektorima, omogućavajući prilagođavanje i relevantnost u različitim kontekstima. StoryComp koristi moć pripovijedanja kako bi stvorio efikasnu i zanimljivu metodu za odrasle učenike, poboljšavajući njihovu dobrobit i opremajući ih vrijednim novim znanjima i vještinama.

**PRATITE LINK**







## 2. VIDIM TE. SVI SU JEDNAKO BITNI

Ova praksa uključuje stajanje i poštovanje svake osobe u učionici ili okruženju sastanka. Njegova svrha je da njeguje osjećaj poštovanja, inkluzivnosti i pripadnosti među učesnicima. Ciljevi ove prakse su jačanje društvene svijesti prepoznavanjem vrijednosti prisustva svake osobe, njegovanje samosvijesti priznavanjem svoje uloge u grupi i stvaranje pozitivnog okruženja za učenje i osjećaja dobrodošlice. Prakticirajući ovaj ritual, pojedinci mogu produbiti svoje veze, smanjiti predrasude i promovirati svjesnost u svojim interakcijama s drugima.

### PRATITE LINK





### 3. TRANZICIONE RADIONICE

„Tranzicione radionice“ su dobra praksa koja ima za cilj podršku odraslim učenicima sa lakšim invaliditetom tokom prelaznih perioda u njihovim životima. Primarni cilj ove prakse je da se omogući bezbolna i uspješna tranzicija pružanjem relevantnih informacija, resursa i smjernica. Ciljevi tranzicionih radionica uključuju:

Cilj i smjer: Pomozite odraslim učenicima da razjasne svoje ciljeve i težnje tokom perioda tranzicije, bilo da se radi o promjenama u karijeri, ponovnom ulasku u obrazovanje ili promjenama u privatnom životu.

Razvoj vještina: Opremite odrasle učenike potrebnim vještinama i znanjem za snalaženje u izazovima povezanim sa specifičnom tranzicijom kroz koju prolaze.

Informacije i pružanje resursa: Ponudite sveobuhvatne informacije i resurse koji se odnose na tranziciju, uključujući profesionalne prilike, obrazovne programe, usluge podrške i mogućnosti umrežavanja.

Emocionalna podrška: Osigurajte okruženje podrške u kojem odrasli učenici mogu podijeliti svoje brige, strahove i iskustva vezana za tranziciju i dobiti emocionalnu podršku od vršnjaka i obučениh psihologa.

**PRATITE LINK**





## 4. WE POP UP - VOLONTIRANJE S PODRŠKOM

Glavni cilj projekta je smanjenje usamljenosti i povećanje inkluzije stvaranjem grupa događaja i projekata u kojima se ljudi mogu upoznati, raditi zajedno i pokazati svoje vještine.

We Pop-Up projekat se sastoji od redovnih grupnih aktivnosti i projektnih i event timova. Kako kapacitet učesnika raste, on ili ona mogu preći na olakšavanje i usmjeravanje procesa rada redovnih grupa ili na pridruživanje projektnim i timovima događaja, gdje se od učesnika očekuje da doprinesu i preuzmu odgovornost za implementaciju zajedničkog projekta.

**PRATITE LINK**





## 5. MENTALNO ZDRAVLJE- KURS PRVE POMOĆI

Obuka pristupa mentalnom zdravlju kao dijelu zdravlja; kao resurs, dobro psihičko stanje i sposobnost osobe da se snađe u svakodnevnom životu.

Trening je pogodan za sve koji žele da ojačaju svoje ili mentalno zdravlje svojih najmilijih. Nakon treninga polaznik zna šta je mentalno zdravlje i kako ga promovisati. Također, povećano je znanje učesnika o mentalnom zdravlju. <https://mhfa.com.au/>

Model je baziran na australskom modelu. Mentalno zdravlje Prva pomoć 1 - Mentalno zdravlje kao životna vještina je kurs građanskog obrazovanja zasnovan na resursima. Obuka pruža istražene informacije o mentalnom zdravlju i načinima za jačanje vlastite i mentalne dobrobiti drugih. Mentalnom zdravlju se pristupa kao resursu, dobrom mentalnom blagostanju i sposobnosti osobe da se snađe u svakodnevnom životu. MTEA®1 trening je razvijen i registrovan od strane Mieli Mental Health Finland organizacije.

Za dobijanje sertifikata potrebno je prisustvo cjelokupnoj obuci uživo i prisustvo na svim webinarima, kao i izvršeni samostalni zadaci. Zamjene se ne mogu vršiti zbog izostanaka, odnosno neće se vršiti zamjene.

Teme:

- Mentalno zdravlje kao dio dobrobiti i zdravlja
- Emocionalne vještine
- Mnoge životne krize i osoba koja se nosi s njima
- Odnosi i interakcije u podršci mentalnom zdravlju
- Mentalno zdravlje i vještine svakodnevnog života

**PRATITE LINK**





## 6. AKTIVNOSTI PRAVILNOG UPRAVLJANJA VREMENOM

Vrijeme je važan resurs u našem profesionalnom i privatnom životu. Naši dani su prepuni obaveza i često se osjećamo kao da nemamo dovoljno vremena da sve obavimo. Prelazimo od sastanka do poziva, projekta do budžeta, noseći sa sobom iskustvo i iscrpljenost koja se nakuplja iz sata u sat. I opet se kući vratimo umorni i sa velikom listom "to do" koje ćemo nesumnjivo morati da razmotrimo sljedećeg dana. Sve ovo indirektno utječe kako na mentalno, tako i na fizičko zdravlje. Čini se da su vrijeme, odnosi i proizvodnja neraskidivo povezani.

Ovom dobrom praksom nastojimo istražiti koncept vremena kako bismo aktivirali našu sposobnost da ga na najbolji način iskoristimo, pozitivno utječući na dobrobit, vitalnost i produktivnost.

Pravilno upravljanje vremenom možda nije tako lako kao što se čini. Međutim, to je vještina koju svako može steći ukoliko pronađe prave tehnike. Između ostalog, neke od najefikasnijih su i zabavne.

### PRATITE LINK





## 7. DRVO ŽIVOTA

Drvo života je psihološki alat za podršku zasnovan na naraciji koji koristi metaforu drveta da vrati samopoštovanje i potakne nadu u budućnost.

Kroz pažljivo sročena pitanja i metafore, pojedinci se ohrabruju da ispričaju priče o različitim aspektima svog života, istražujući i gubitak i nadu.

Praksa ima za cilj da pomogne pojedincima da pronađu smisao, poboljšaju samopoštovanje, identifikuju prednosti, razjasne ciljeve i razviju osjećaj profesionalnog identiteta.

Drvo života omogućava da se priče o gubitku ispričaju, čuju i istraže bez da budu zarobljene izrazima tuge ili žalosti. Istovremeno otvara prostor i mogućnosti da se ispričaju, čuju i istraže priče o nadi, zajedničkim vrijednostima i razgovorima sa onima oko nas, kao i onima koji više nisu ovdje.

**PRATITE LINK**







## 8. PROSJEČNO SAVRŠEN DAN

"Prosječno savršen dan" je jednostavna, ali moćna praksa koja ima za cilj da pomogne pojedincima da redefiniraju svoje dnevne rutine kako bi se uskladili sa svojim idealnim životima.

Planiranjem prosječnog dana u svom savršenom životu, učesnici mogu steći jasnoću, motivaciju i odrediti prioritete. Ova vježba uključuje kreiranje detaljnog, korak po korak, opis idealnog dana, fokusirajući se na specifična ponašanja i rutine bez izvanrednih ili neočekivanih događaja.

**PRATITE LINK**



## 9. TEHNIKE EKSPRESIVNOG POZORIŠTA ZA ODRASLE

Od punoljetstva prelazimo u životnu fazu u kojoj često "zaboravljamo" dijete u sebi i svakodnevni život se pretvara u skup obaveza koje lako mogu preplaviti osobu.

Kroz razigrano-ekspresivni medij, pristupi pozorišnog izražavanja poboljšavaju kvalitet života odraslih stvarajući postavke koje zadovoljavaju i izazivaju ugodne emocije.

**PRATITE LINK**







## 10. TOČAK SNAGE

Vježba Točak snage ima za cilj da poveća samosvijest o prednostima i stvori put za njihov razvoj i optimizaciju.

Vizuelnim predstavljanjem stepena do kojeg se snage trenutno koriste i potencijala za njihovu dalju upotrebu, učesnici mogu identifikovati područja za rast i kreirati planove za optimizaciju korištenja snage.

Vježba pomaže pojedincima da postanu svjesni svojih snaga, istraže mogućnosti za rast i poboljšaju samopouzdanje i samodisciplinu.

**PRATITE LINK**



## 11. KREATIVNO IZRAŽAVANJE

*Praksa kreativnog izražavanja ima za cilj osnaživanje odraslih pružajući im priliku da istraže svoju kreativnost i poboljšaju emocionalno blagostanje, kroz različite umjetničke aktivnosti.*

Ciljevi uključuju poticanje samootkrivanja, kultiviranje samopouzdanja i poticanje mašte. Ciljevi uključuju ponudu različitih kreativnih aktivnosti, stvaranje okruženja podrške, pružanje povratnih informacija i smjernica i uživanje u prednostima stvaranja nečega od nule. Kroz ovu praksu odrasli mogu iskoristiti svoj kreativni potencijal kako bi pronašli lično ispunjenje i rast.

### PRATITE LINK





## 12. KONTINUIRANO UČENJE

Glavni ciljevi kontinuiranog učenja su podsticanje cjeloživotnog ličnog i profesionalnog razvoja kroz posvećenost obrazovanju i omogućavanje učesnicima da aktivno doprinose svojim zajednicama.

Neki od ciljeva su razvoj vještina, stjecanje novih znanja i profesionalni napredak. Podstaknite intelektualnu radoznalost, produbite razumijevanje i ostanite u toku sa trendovima u nastajanju. Traganje za intelektualnim ispunjenjem i učenje kako se prilagoditi okolnostima koje se brzo razvijaju.

### PRATITE LINK





## 13. ZDRAVA PREHRANA

Provođenje i održavanje uravnotežene i hranljive prehrane može pozitivno utjecati na cjelokupno zdravlje, dobrobit i kvalitetu života. Cilj je promovirati optimalno zdravlje i dobrobit ohrabrujući odrasle da donose obrazovane odluke o svojim prehrambenim navikama i konzumiraju uravnoteženu i hranljivu ishranu.

Ciljevi su povećanje svijesti. Nastojimo educirati odrasle o važnosti zdrave prehrane, uključujući ulogu esencijalnih nutrijenata, kontrolu porcija i utjecaj prehrane na cjelokupno zdravlje. Promovirajte zdrav izbor hrane: Ohrabrite odrasle da biraju hranu bogatu hranjivim tvarima kao što su voće, povrće, cjelovite žitarice, nemasne bjelancevine i zdrave masti, dok istovremeno smanjuju unos prerađene hrane, slatkih napitaka i nezdravih masti.

### **PRATITE LINK**





## 14. FILMSKE VEČERI

Ciljevi i zadaci filmskih večeri kao prakse su sljedeći:

- izložiti odrasle učenike raznim filmovima kako bi poboljšali njihovo kulturno razumijevanje, proširili perspektive;
- promovirati interkulturalnu kompetenciju;
- promovirati kritičko razmišljanje i analizu.

Ciljevi: Ciljevi su potaknuti odrasle učenike da kritički analiziraju i tumače teme, likove i poruke prikazane u filmovima, podstičući njihove analitičke sposobnosti i vještine kritičkog mišljenja. Konačno, želimo da omogućimo smislene diskusije među odraslim učenicima, promovišući aktivno učešće i razmišljanje o sadržaju, temama i relevantnosti filmova za njihove živote.

### PRATITE LINK







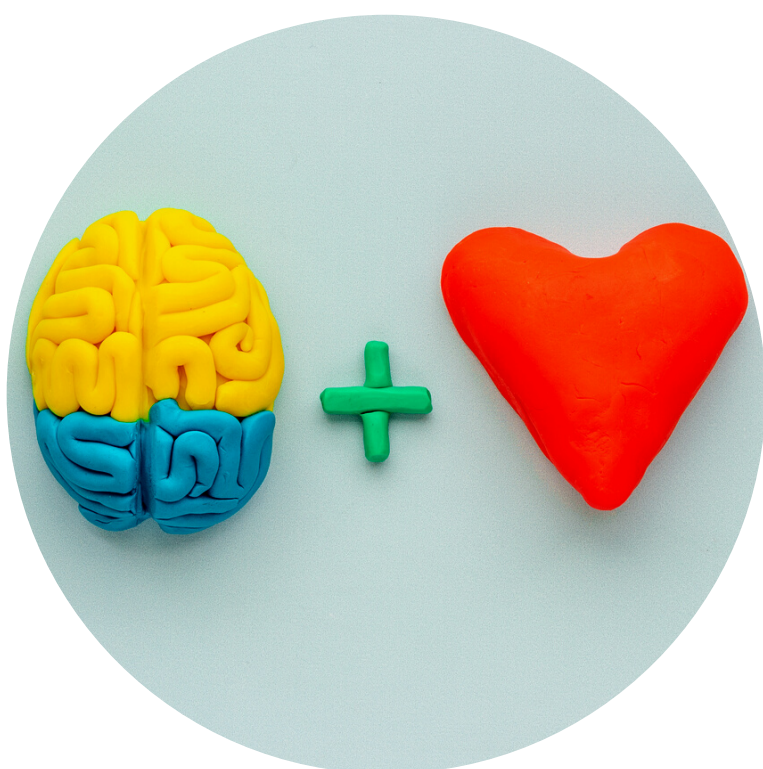
## 15. RAZVIJANJE EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

Emocionalna inteligencija je sposobnost promatranja, razumijevanja i priznavanja vlastitih i tuđih osjećaja u trenutku kada se pojave.

To je i sposobnost samomotivacije i produktivne kontrole svojih emocija. Svjesnost svojih emocija omogućava nam da kontroliramo vlastito ponašanje i, kao rezultat, bolje razumijemo druge. Da bi se istinski razumjeli osjećaji drugih, prvo treba razumjeti svoja.

To podrazumijeva sposobnost razumijevanja naših potreba i želja, kao i prepoznavanja koje stvari, ljudi ili događaji izazivaju različite emocije u nama, kako se materijaliziraju, kako se izražavaju i implikacije ovih reakcija.

### PRATITE LINK





## 16. PRAKSA “SLUŠANJE SVOG TIJELA”

Slušanje svog tijela važna je praksa za održavanje dobrobiti u procesu učenja i u svim fazama našeg života. To uključuje obraćanje pažnje na fizičke i emocionalne potrebe vašeg tijela i reagovanje u skladu s tim.

Slušanje svog tijela predstavlja najviši oblik samoljublja i samopoštovanja, slušajući znakove koje nam tijelo šalje, možemo saznati odgovore na mnoga pitanja, ne samo profesionalna, već i lična. Osim toga, slušajući svoje tijelo možemo otkriti pravi potencijal i kapacitet za bolje učenje.

**PRATITE LINK**





# POGLAVLJE 2

## PRAKSE SVJESNOSTI I REFLEKSIJE



U ovom poglavlju krećemo na putovanje samosvijesti i unutrašnjeg istraživanja. Ovdje ćete pronaći kolekciju od 11 praksi koje ohrabruju učenike da prigrle svjesnost i promišljanje.

U dinamičnom svijetu obrazovanja odraslih, gdje zahtjevi modernog života mogu zasjeniti lični rast, važnost introspekcije i prisutnosti postaje još važnija. Ovo poglavlje prikazuje moć svjesnosti – praksu koja pomaže pojedincima da ostanu povezani sa sadašnjim trenutkom, podstičući smirenost, jasnoću i uvid.

Ove prakse obuhvataju različite aspekte života odraslih, pozivajući učenike da zastanu, razmisle i pozabave se svojim iskustvima. Od poticaja koji otkrivaju skrivene emocije do vježbi svjesnosti koje se povezuju s okolinom, svaka praksa nudi priliku da istražite svoj unutrašnji svijet.

Svjesnost nije ograničena na učionicu; proteže se na sve dijelove života. Uključivanjem ovi praksi, edukatori osnažuju učenike da budu svjesniji svojih misli, emocija i okoline. Ova svijest osposobljava pojedince da se čvrsto suoče s izazovima, donose promišljene odluke i njeguju osjećaj dobiti iznutra.



Prakse refleksije, s druge strane, nude način da se ispita prošlost, sadašnjost i budućnost. Ohrabrujući učenike da razmišljaju o svojim iskustvima, vrijednostima i ciljevima, edukatori olakšavaju smislen proces samootkrivanja. Ovo poglavlje uvodi upute i vježbe koje potiču dijalog između učenika i njegovog vlastitog putovanja.

Kroz svaku praksu, edukatori mogu stvoriti prostor za prisustvo, radoznalost i autentičnost. Negujući svesnost i refleksiju, edukatori doprinose kulturi rasta i blagostanja. Ovo okruženje osnažuje učenike da ne samo napreduju u akademskom smislu, već i da se upuste na putovanje samootkrivanja koje obogaćuje njihove živote na duboke načine.





## 17. PROMIŠLJANJE I MEDITACIJA

Promišljanje i meditacija su veoma uticajne prakse koje nastoje da kultiviraju svest o sadašnjem trenutku, poboljšaju samosvest i smanje nivo stresa. Ove prakse imaju za cilj da dovedu pojedince u sadašnji trenutak, omogućavajući im da razumiju svoje misli, fizičke senzacije i misli uz svijest bez osuđivanja.

Razvijanjem ove svijesti, pojedinci nastoje postići stanje mentalne jasnoće, emocionalne ravnoteže i opuštenosti.

Drugi ključni cilj je poboljšanje fokusa i koncentracije koji omogućavaju pojedincima da budu prisutniji i uključeni u svoje svakodnevne aktivnosti. Konačno, sveobuhvatni cilj je promovirati cjelokupno poboljšanje života odraslog učenika, uključujući mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje, što dovodi do većeg osjećaja pripadnosti i ispunjenosti. Pažnja i meditacija povezani su s boljom emocionalnom regulacijom, poboljšanim odnosima i povećanim saosjećanjem prema sebi i drugima.

**PRATITE LINK**





## 18. DNEVNIK ZAHVALNOSTI

Dnevnik zahvalnosti je praksa koja promovira mentalno zdravlje i sveukupno blagostanje kod odraslih tako što gaji osjećaj zahvalnosti i uvažavanja. Svrha ove prakse je da pojača pozitivne emocije, pomjeri fokus na pozitivne aspekte života i podstakne osjećaj zadovoljstva.

Kroz čin redovnog vođenja dnevnika o stvarima na kojima su zahvalni, odrasli mogu iskusiti transformativnu moć zahvalnosti.

### PRATITE LINK





## 19. ULOGE KOJIMA ŽONGLIRAMO: IMENOVANJE TENZIJA I DILEMA KAO REZULTAT SUKOBA ULOGA

Ova praksa uključuje učesnike da identifikuju i razmišljaju o višestrukim ulogama kojima žongliraju u svom poslu i u životu općenito. Korištenjem isječaka u obliku čovjeka i pripovijedanja, pojedinci čine ove uloge vidljivijima i istražuju kako se s njima snalaze. Svrha je da se na površini pojave tenzije, dileme i sukobi koji proizlaze iz sukoba uloga, sistemskih ograničenja i lične autentičnosti.

Ciljevi uključuju izazovne pretpostavke o radnim praksama, identifikaciju područja za poboljšanje i težnju ka integrisanijem i ispunjenjem usklađivanju uloga. Praksa naglašava važnost usklađivanja ličnih vrijednosti sa ulogama koje pojedinci igraju, što dovodi do dubljeg razumijevanja sebe i potencijalnih strategija za bolju navigaciju ulogama.

**PRATITE LINK**





## 20. OBLACI RAZMIŠLJANJA: HVATANJE NEJASNOG RAZMIŠLJANJA U TRENUTKU

Praksa korištenja oblaka razmišljanja ima za cilj da uhvati misli i osjećaje učenika tokom ili nakon aktivnosti učenja. Svrha je ohrabriti učenike da izraze svoje ideje, čak i ako su nesigurne ili nisu u potpunosti oblikovane, vizualnim predstavljanjem na izrezanim oblacima razmišljanja. Cilj je stvoriti prilike za učenike da razmisle o svom procesu razmišljanja, uključe se u diskusije sa vršnjacima i dublje razumijevaju složene tema.

Osim toga, oblaci razmišljanja mogu se koristiti za zamišljanje misli drugih, promicanje empatije i vještine kritičkog mišljenja. Sve u svemu, ova praksa poboljšava transparentnost i dubinu razgovora u okruženju za učenje.

**PRATITE LINK**







## 21. UTJELOVLJENO UČENJE: CENTRIRANJE TIJELA I UMA

Body-Mind Centering (BMC) je somatski pristup u obrazovanju odraslih koji naglašava integraciju pokreta, dodira i samosvijesti.

Da bi se poboljšalo utjelovljeno učenje i lični rast, uključuje koncepte primitivnih refleksa, ispravljajućih reakcija i ravnotežnih odgovora (RRR). Odrasli mogu povećati svoju samosvijest i sposobnost učenja korištenjem prirodnih znanja putem osnovnih refleksa, ponovnog otkrivanja ravnoteže putem ispravljajućih reakcija i odgovora na promjenu kroz ravnotežne odgovore. Inkorporacija BMC i RRR koncepata u neformalno obrazovanje odraslih podstiče osnaživanje, autonomiju, emocionalno blagostanje i smanjenje stresa.

Odrasle vode kroz somatska istraživanja obučeni fasilitatori, koji stvaraju sigurno okruženje koje pruža podršku za transformaciona iskustva učenja.

**PRATITE LINK**





## 22. UZEMLJENJE

Uzemljenje predstavlja tehniku prakse svjesnosti koja vas dovodi u kontakt sa sadašnjim trenutkom – ovdje i sada.

Pristup svjesnosti nazvan "praksa uzemljenja" stavlja naglasak na prisutnost u trenutku i obraćanje pažnje na fizičke senzacije svog tijela. Uspostavljanjem veze s lokalnom sredinom i uzemljenjem u sadašnjost ima za cilj potaknuti osjećaj stabilnosti, mira i blagostanja.

**PRATITE LINK**





## 23. VOĐENA VIZUALIZACIJA: RELAKSACIJA I ČIŠĆENJE

Praksa vođene vizualizacije opuštanja i čišćenja ima za cilj pomoći pojedincima da se opuste, razmistre um i otvore se za nove mogućnosti. Uranjanjem učesnika u iskustvo sadašnjeg vremena, vizualizacija im omogućava da privremeno pobjegnu od svakodnevnih misli i ometanja.

Svrha je revitalizacija tijela i uma, pružajući osjećaj smirenosti i fokusa. Vizualizacija vodi pojedince na putovanje uz planinu, omogućavajući im da iskuse osvježavajući zrak, poglede koji oduzimaju dah i osjećaj da stoje više.

Cilj je stvoriti mirno i podmlađujuće stanje, pripremajući učesnike za nadolazeće aktivnosti sa jasnim i otvorenim načinom razmišljanja.

**PRATITE LINK**







## 24. SVJESNO HODANJE

Pažljivo hodaње je praksa koja promiče mentalno zdravlje i opću dobrobit odraslih kombinirajući fizičku aktivnost s svjesnošću.

Svrha ove prakse je kultivirati svijest o sadašnjem trenutku, smanjiti stres i poboljšati ukupnu svjesnost.

Baveći se pažljivim hodaњem, odrasli mogu iskusiti prednosti fizičke vježbe i prakse svjesnosti.

**PRATITE LINK**





## 25. POVEĆAJTE SREĆU NA POSLU

Praksa naglašava važnost sreće na radnom mjestu i ima za cilj da promijeni percepciju na način da to nije profesionalna tema. Ističe pozitivan uticaj dobrobiti i pozitivnih emocija na produktivnost, kreativnost, angažovanost i zadržavanje zaposlenih.

Promoviranjem svjesnosti i poduzimanjem mjera za povećanje sreće, pojedinci i organizacije mogu doživjeti veću pozitivnost i zadovoljstvo na poslu.

U saradnji sa stručnjakom, praksa nudi 10 jednostavnih načina da povećate sreću i stvorite radosnije radno okruženje tokom Međunarodne nedelje sreće na poslu. Ove prakse kreirala je stručnjakinja za sreću na poslu i osnivačica Happitude at Work u Švicarskoj, Aurelie Litvinsk

**PRATITE LINK**





## NAZIV PRAKSE

### 26. LIČNI NACRT: BILJEŽENJE VLASTITOG PUTOVANJA KROZ RADIONICU

Praksa uključuje hvatanje ličnih edukativnih putovanja kroz radionicu kreiranjem vizualnih profila na velikim listovima papira. Učesnici počinju crtanjem obrisa tijela i dodavanjem detalja.

Nakon svake aktivnosti, oni razmišljaju o svom procesu učenja, uvidima, tenzijama, pitanjima ili ciljevima i ugrađuju ih u svoje profile. Osim toga, učesnici mogu priložiti artefakte vezane za njihovo učenje. Drugi daju povratne informacije koristeći stikere.

Svrha ove prakse je vrednovanje i dokumentovanje evoluirajuće prirode učenja, podsticanje samorefleksije, njegovanje osjećaja zajedništva i promoviranje pozitivnog okruženja za učenje kroz povratne informacije od vršnjaka i podijeljena iskustva.

## PRATITE LINK





## NAZIV PRAKSE

### 27. GRAFIKON RUBA UČENJA

Praksa uključuje korištenje koncepta dijagrama ruba učenja kako bi se učenicima pomoglo da postanu svjesniji svog učenja i preuzmu odgovornost za svoj put učenja. Ilica učenja predstavlja prostor u kojem pojedincima nije ni previše udobno a nisu ni preopterećeni, već su angažirani i izazovni.

Razmišljajući o svojoj prednosti učenja i dijeleći je s drugima, učenici ssu osnaženi i mogu bolje utjecati na svoje učenje. Ova praksa ima za cilj demistifikaciju prirode učenja, rješavanje ispitnog stresa i društvenih očekivanja, te njegovanje kulture cjeloživotnog učenja.

Koncept grafikona ruba učenja može biti oslobađajući za učenike, čak i bez kreiranja stvarnog grafikona, jer im omogućava da razumiju i efikasnije upravljaju svojim iskustvima učenja.

## PRATITE LINK





# POGLAVLJE 3

## VJEŽBE NA OTVORENOM I FIZIČKE AKTIVNOSTI



U ovom poglavlju ulazimo u osvježavajući svijet doživljaja na otvorenom i osnažujućih fizičkih aktivnosti. Pronaći ćete 6 vježbi, od kojih svaka pruža put do ponovnog povezivanja s prirodom i iskorištavanja prednosti kretanja za poboljšanje dobrobiti.

U svijetu u kojem nas naš užurbani život često udaljava od prirode, važnost ponovnog povezivanja s prirodom postaje još značajnije. Ovo poglavlje sadrži prakse koje ohrabruju učenike da izađu van, udišu svjež zrak i urone u podmlađujuću energiju svijeta prirode.

Aktivnosti na otvorenom donose poseban osjećaj čuđenja i inspiracije koji je teško rekreirati u zatvorenom prostoru. Od pažljivih šetnji zelenim krajolikom do kreativnih vježbi koje spajaju umjetnost i prirodu, ove nam prakse omogućavaju da uključimo svoja osjetila, odvojimo trenutak i cijenimo ljepotu oko nas.

Ali ovo poglavlje se ne zaustavlja na prirodi – ono se proteže na fizičke aktivnosti koje oživljavaju i tijelo i duh. Prepoznajući vezu između fizičkog i emocionalnog blagostanja, ova kolekcija uvodi aktivnosti koje oživljavaju oba aspekta istovremeno.

Pokret, u svojim različitim oblicima, podiže, daje energiju i gaji zadovoljstvo. Bilo da se radi o sesijama joge koje kombinuju dah i pokret ili izazovima baziranim na timu koji upotpunjuju vježbu sa drugarstvom, ove prakse uvode radost kretanja i terapijske efekte koje ono donosi.



Nastavnici koji prihvataju ove prakse vode učenike na putovanje izvan tradicionalnih okruženja učenja. Ovo poglavlje naglašava važnost izlaska vani, povezivanja s prirodom i korištenja kretanja za obnovu.

Uvođenjem ovih praksi, edukatori učenicima nude veliku priliku—šansu da iskuše dobrobit na holistički način. Poglavlje povezuje unutrašnje i spoljašnje svijetove, podsjećajući nas da je dobrobit uma i tijela usko povezana sa prirodom i svrsishodnim kretanjem.





## 28. UMJETNIČKA ŠETNJA U PRIRODI

Dobra praksa je uočena u maju 2018. u Jaunpilsu, Letonija, u okviru Zajedničke obuke osoblja. U početku je bilo kombinovano sa nordijskim hodanjem i usputnim stvaranjem umjetnosti.

Ciljevi i zadaci ove aktivnosti usmjereni su na poboljšanje fizičkog i mentalnog blagostanja starijih osoba. Cilj mu je pomoći im da izađu iz svojih zona udobnosti, da cijene i poštuju prirodu i da održe dobro mentalno zdravlje, što zauzvrat održava njihova tijela i um aktivnim. Uključujući se u ovu aktivnost, učesnici imaju priliku da stvore društvene veze, steknu nova prijateljstva, podijele svoja iskustva i uče jedni od drugih, njegujući osjećaj zajedništva i razvijajući empatiju. Nadalje, aktivnost podstiče međugeneracijsko učenje, omogućavajući razmjenu znanja i iskustava između različitih starosnih grupa.

On se bavi izazovom okupljanja grupe i održavanja njihovog angažmana, pri čemu su učesnici motivirani svjedočenjem fizičkih koristi koje drugi doživljavaju.

Štaviše, ova aktivnost stvara osjećaj jedinstva među ljudima iz različitih sredina i zemalja, njegujući duh zajednice uprkos njihovim razlikama. Konačno, promoviranjem kondicije i zdravlja doprinosi smanjenju korištenja zdravstvenih usluga a time se rastrećuje i zdravstveni sistem..

**PRATITE LINK**





## 29. RAST I TOK

Praksa darivanja sjemena biljaka tokom strukturiranih aktivnosti obuke u obrazovanju odraslih služi u svrhu stvaranja neformalnih trenutaka koji promoviraju neformalno učenje, grupnu dinamiku i dobrobit. Cilj je njegovati okruženje dobrodošlice u kojem učesnici mogu eksperimentirati s prirodom, uključiti se u razgovore i uspostaviti veze.

Pružajući opipljive podsjetnike na iskustvo obuke i ohrabrujući razmišljanje, praksa ima za cilj poboljšati cjelokupno putovanje učenja i dodati dodatnu dimenziju treningu. Njegova namjera je da podstakne radoznalost, podstakne angažman i njeguje lični rast izvan granica treninga.

### PRATITE LINK







## 30. EKSURZIJE

Ciljevi i zadaci implementacije Ekskurzija u živote odraslih učenika radi njihovog poboljšanja uključuju oplemenjivanje iskustava učenja primjenom u stvarnom svijetu i mogućnosti praktičnog učenja. Cilj im je da prošire perspektive i kulturnu svijest izlažući učenike različitim okruženjima i promovirajući razumijevanje i empatiju. Ove ekskurzije također nastoje promovirati društvenu interakciju i saradnju, podstičući smislene veze i timski rad među učenicima.

Nadalje, cilj je potaknuti radoznalost i lični rast, podstaknuti interesovanje za nove predmete i podržati individualni razvoj. Konačno, cilj je stvoriti nezaboravna iskustva koja ostavljaju trajan utjecaj, podstičući osjećaj uzbuđenja, avanture i cjeloživotnog uvažavanja učenja.

**PRATITE LINK**





## 31. TRENING NA OTVORENOM

Trening na otvorenom je oblik treninga koji se odvija u prirodi. Aktivnosti se odvijaju vani i prezentiraju sudionicima stvarne, konkretne probleme koji se moraju rješavati u kontekstu ciljne grupe kroz direktnu i neposrednu akciju. Ove vježbe su razvijene i implementirane na način da podstiču emocionalni angažman učesnika, omogućavajući da prevaziđu određene ustaljene i, do sada, "automatske" obrasce razmišljanja i ponašanja i, kao rezultat, iznesu nove načine djelovanja.

Učenje se odvija kroz zajedničku refleksiju o ishodima i pristupima koje je svaka osoba preuzela u različitim situacijama, s posebnim naglaskom na vještine koje treba steći.

Trening na otvorenom, s druge strane, moraju izvoditiiskusni treneri da bi bio efikasan.

### PRATITE LINK



## 32. PLESNA TERAPIJA I MUZIKA

Cilj implementacije plesne terapije i muzike je poboljšati emocionalno blagostanje pružanjem sigurnog i izražajnog izlaza, podstičući emocionalnu svijest. Osim toga, ima za cilj poboljšanje fizičkog zdravlja kroz aktivnosti zasnovane na pokretu i promicanje mentalnog zdravlja smanjenjem stresa i anksioznosti.

Ciljevi uključuju različite vještine kretanja i svijest o tijelu, poboljšanje koordinacije i ukupne sposobnosti kretanja. Nadalje, praksa podstiče samoizražavanje i kreativnost, omogućavajući pojedincima da autentično istražuju i izraze se kroz ples i muziku.

### PRATITE LINK





## 33. REDOVNO VJEŽBANJE I FIZIČKA AKTIVNOST

Redovno vježbanje i fizička aktivnost doprinose ukupnom poboljšanju dobrobiti. Ciljevi ove prakse uključuju poboljšanje fizičke kondicije, održavanje zdrave težine, poboljšanje kognitivnih funkcija i smanjenje rizika od kroničnih bolesti. Redovno bavljenje fizičkom aktivnošću oslobađa se endorfina koji podiže raspoloženje i smanjuje stres.

Poboljšava obrasce spavanja, povećava energiju pojedinca i poboljšava zdravlje kardiovaskularnog sistema. Konačno, uključivanje redovnog vježbanja u nečiju rutinu doprinosi poboljšanju kvaliteta života poboljšavajući i fizičko i mentalno blagostanje.

**PRATITE LINK**





# POGLAVLJE 4

## PROJEKTI, KNJIGE I ALATI



U ovom poglavlju istražujemo svijet inovacija, projekata i praktičnih alata —7 praksi koje utjelovljuju kreativnost i korisnost. Ovdje otkrivamo kolekciju projekata posvećenih poboljšanju dobrobiti i skup alata dizajniranih da unaprijede metode edukatora.

Projekti, kao zajednički naponi, posjeduju moć stvaranja značajnih promjena. Ovo poglavlje predstavlja tekuće i završene projekte osmišljene da poboljšaju dobrobit odraslih. Od inicijativa u zajednici koje njeguju veze do kreativnih nastojanja sa svrhom, ovi projekti stoje kao simboli nade i transformacije.

Dok ulazimo u ove projekte, svjedočimo potencijalu zajedničkog rada. Svaki projekat pokazuje šta se može postići kada se pojedinci ujedine sa zajedničkim ciljem — da njeguju dobrobit i stvore harmoničnije društvo. Ali ovo poglavlje nudi više od projekata—otvara vrata inovativnim alatima koje edukatori mogu koristiti da obogate svoj pristup i pojačaju svoj utjecaj. Ovi alati daju prioritet dobrobiti odraslih, osnažujući nastavnike da njeguju sveobuhvatan rast svojih učenika.

Ovi alati osposobljavaju nastavnike za rad na obrazovanju odraslih sa dobro pripremljenim kompletom alata. Od metoda koje njeguju pozitivne odnose do resursa za obuku koji vode edukatore u poboljšanju dobrobiti, ovi alati poboljšavaju obrazovno putovanje.





Prihvatanjem ovih praksi, edukatori postaju katalizatori promjene – zagovornici dobrobiti koji razumiju da je transformacija putovanje, a ne samo odredište. Prihvatanjem projekata koji šire pozitivnost kroz zajednice i integracijom inovativnih alata u nastavu, nastavnici povećavaju svoju sposobnost stvaranja uspješnih okruženja za učenje.

Dok edukatori istražuju ovo poglavlje, inspiraciju će crpiti iz projekata koji osvjetljavaju put prema svjetlijoj budućnosti i iz alata koji ih osnažuju da njeguju dobrobit. Ovo poglavlje slavi kolaborativne napore i transformativne alate—počast nastavnicima koji prepoznaju dobrobit kao vodeći princip u cjeloživotnom učenju.

Neka ovo poglavlje inspiriše i osnaži edukatore, podsjećajući ih da oni drže ključeve za izgradnju boljeg sutra kroz ujedinjene projekte i alate za podizanje.







## 34. EMOCIONALNA OTPORNOST KROZ GEMIFIKACIJU

Emocionalna otpornost se odnosi na nečiju sposobnost prilagođavanja stresnim situacijama ili krizama. Stoga je priručnik „EMER – emocionalni menadžment za početnike: korak po korak do emocionalne otpornosti“ osmišljen da unaprijedi životne vještine odraslih za mirno rješavanje sukoba, sposobnost upravljanja stresom i efikasnog suočavanja s njim, te moć razvoja savršen balans između posla i života.

Priručnik uključuje tehnike koje koriste gejmfikaciju koje se temelje na karticama s nekim zadacima za razvoj osobina emocionalne otpornosti. Gamifikacija je dodavanje mehanike igre u okruženja koja nisu u igri kako bi se povećalo učešće, inspirisalo saradnju, dijeljenje i interakciju. Ovog puta predstavljamo njihove rezultate gamifikacije.

Gamifikacija je dodavanje mehanike igre u okruženja koja nisu u igri kako bi se povećalo učešće, inspirisalo saradnju, dijeljenje i interakciju. Gamifikacija se koristi u obrazovanju odraslih kako bi se stvorila iskustva slična onima koja se doživljavaju prilikom igranja igrice kako bi se motivirali i angažirali odrasli učenici, kako bi se iskoristile prirodne želje ljudi za druženjem, učenjem, majstorstvom, nadmetanjem, postignućem, statusom, samoizražavanjem, altruizmom ili zatvaranjem, ili jednostavno njihov odgovor na uokvirivanje situacije kao igre ili igre.

**PRATITE LINK**





## 35. GEMIFIKACIJA - UČENJE ZASNOVANO NA IGRAMA

Učenje zasnovano na igrama odnosi se na učenje završeno upotrebom igara ili videoigara, koje mogu započeti kao alati za zabavu, ali se na kraju koriste za postizanje obrazovnog cilja, sa ili bez modifikacija.

Možda je izraz "empatija" ključ svega. Igre, a posebno digitalne, za razliku od drugih medija, omogućavaju nam da uronimo u okolnosti i mjesta koja je teško predstaviti u stvarnosti, omogućavajući nam da se stavimo "u kožu drugih", da budemo protagonisti u prvom licu.

**PRATITE LINK**





## 36. SNAGE INVENTARA VRIJEDNOSTI U AKCIJI ( VIA ANKETA)

Snage inventara vrijednosti u akciji (VIA anketa) je naučno razvijen alat za procjenu koji pomaže pojedincima da identifikuju svoje snage karaktera. Popunjavanjem VIA ankete, učesnici dobijaju uvid u svoj jedinstveni profil snaga karaktera, koji se može primeniti za poboljšanje ličnog blagostanja i razvoja.

Anketa se sastoji od mjerenja od 240 stavki od 24 jakosti karaktera, pri čemu su učesnici odgovarali na svaku stavku na osnovu njene relevantnosti za njihovu ličnost. Rezultati pružaju rangiranje snaga, sa fokusom na prvih 4-7 prednosti koje se smatraju prepoznatljivim snagama.

**PRATITE LINK**





## 37. “PRONAĐI SVOJU RAVNOTEŽU” - DNEVNIK ZA OSNAŽIVANJE ŽENA

Osnaživanje žena je jednogodišnji mali Erasmus+ projekat (KA2). Svrha projekta je osnaživanje žena starijih od 18 godina iz različitih sredina i razmjena dobrih praksi osnaživanja žena između partnera.

Jedan od rezultata projekta bio je dnevnik za osnaživanje žena. Dodatno uz dnevnik je i 12 radionica koje mogu izvoditi voditelji i mentori.

**PRATITE LINK**





## 38. OBRAZOVANJE ZASNOVANO NA MJESTU (PBE) I UČENJE

Učenje zasnovano na mjestu (PBE) je obrazovni pristup koji naglašava korištenje lokalne sredine i zajednice kao konteksta za podučavanje i učenje. Ukorijenjen je u ideji da fizičke i kulturne karakteristike određenog mjesta mogu poslužiti kao vrijedan resurs za obrazovanje. Definicija BPE je: „pristup učenju koji koristi prednosti geografije za stvaranje autentičnog, smislenog i angažirajućeg personaliziranog učenja za studente.” <https://remakelearning.org/blog/2020/01/28/you-are-here-the-power-of-place-in-learning/>

Posebno u psihologiji životne sredine, termin priuštivost se koristi da opiše elemente okruženja koji omogućavaju pojedincima (ili zajednicama) da se uključe u određena ponašanja ili aktivnosti (Gibson, 1974). Naprimjer, otvorena travnata površina u parku je naknada za bilo koji broj aktivnosti: piknik, čas joge, vježba, odmor, okupljanja, itd. Teorija prisustva se također može koristiti u obrazovanju odraslih i drugim aktivnostima, jer svako mjesto nudi jedinstvene mogućnosti za podučavanje i učenje.

Mjesto sa puno mogućnosti za aktivnost stvara više (mentalnog i fizičkog) blagostanja dok služi kao okruženje za učenje. Priroda je majstor za pružanje inspirativnih sredstava za razne aktivnosti.

**PRATITE LINK**





## 39. ANKETA O OSNOVNIM VRIJEDNOSTIMA

Anketa o osnovnim vrijednostima je aktivnost osmišljena da pomogne pojedincima da identifikuju i procijene svoje vrijednosti u četiri važna područja života: posao/obrazovanje, slobodno vrijeme, odnosi i lični rast/zdravlje.

1. Posao/Obrazovanje se odnosi na ciljeve vaše karijere, vaše vrijednosti u pogledu poboljšanja vašeg obrazovanja i znanja
2. Slobodno vrijeme se odnosi na to kako se igrate u svom životu, kako uživate, u svojim hobijima ili drugim aktivnostima
3. Odnosi se odnose na intimnost u vašem životu, odnose sa vašom djecom, vašom porijeklom, vašim prijateljima i društvenim kontaktima u zajednici
4. Lični rast/zdravlje odnosi se na vaš duhovni život, bilo u organiziranoj religiji ili ličnom izražavanju duhovnosti

Učesnici razmišljaju o svojim vrijednostima, procjenjuju koliko blisko žive u skladu s njima, identifikuju prepreke koje ometaju njihovo postizanje vrijednosti i razvijaju vrijedan akcioni plan kako bi se približili svom željenom životu. Praksa ima za cilj povećanje samosvijesti, postizanje vrijednosti i upornost u suočavanju s preprekama.

**PRATITE LINK**





## 40. KULTURA NA RECEPT

Projekat 'Kultura na recept' ima za cilj rješavanje usamljenosti i lošeg mentalnog zdravlja među odraslim Evropljanima kroz kulturne aktivnosti i neformalno učenje. Nudi besplatan obrazovni program fokusiran na talente, interese i snage učesnika za podsticanje pripadnosti i povezanosti. Projekt je usmjeren na pojedince koji se suočavaju sa usamljenošću, problemima mentalnog zdravlja ili na one koji su zainteresirani za lični rast kroz učenje i kulturni angažman.

Projekat je u toku, tako da nisu svi rezultati dostupni. Stranica projekta pruža nam online virtuelnu biblioteku sa mnogim resursima o tome kako se izboriti sa usamljenošću i lošim mentalnim zdravljem kulturnim aktivnostima. Jedan specifičan projekat koji je bio u korelaciji s našom vizijom bio je The Culture, Health & Wellbeing Alliance (CHWA) u UK. Predstavljajući sve koji vjeruju da kulturni angažman i sudjelovanje mogu promijeniti zdravlje i dobrobit.

### PRATITE LINK





# ZAKLJUČAK

Dok privodimo kraju ovo putovanje, razmišljamo o dubokom značaju naših zajedničkih napora u okviru projekta "Bijeg u sreću". Ova knjižica je dokaz naše posvećenosti poboljšanju dobrobiti odraslih koji se bave različitim putevima učenja. Praksa, strategije i uvidi koji se dijele na ovim stranicama obuhvataju viziju osnaživanja, rasta i holističkog zadovoljstva.

U svijetu obilježenom stalnim promjenama i nepredviđenim izazovima, težnja za blagostanjem poprima nove dimenzije značaja. Iskustva proteklih godina, uključujući uticaj pandemije COVID-19, naglasila su ključnu ulogu koju dobrobit igra u našim životima. Ovdje prikupljene prakse nisu samo alati za edukatore; oni su kapija transformacije, otpornosti i poboljšanog kvaliteta života.

Kroz ovaj projekat uključili smo se u pedantan proces istraživanja, istraživanja i saradnje, vođeni uvjerenjem da obrazovanje ima moć njegovanja dobrobiti na više nivoa. Od intervjuja koji su otkrili intimna iskustva do kancelarijskih istraživanja koja su otkrila postojeće dobre prakse, sastavili smo sveobuhvatan mozaik strategija za poboljšanje dobrobiti.

Svako poglavlje ove knjižice služi kao mikrokosmos mogućnosti, nudeći nastavnicima raznovrstan alat za osnaživanje svojih učenika. Bilo kroz njegovanje veza, vođenje svjesnog razmišljanja, istraživanje na otvorenom ili iskorištavanje snage inovativnih alata, ove prakse pozivaju edukatore da budu arhitekti promjena u životima onih kojima služe.

Dok gledamo naprijed, sjetimo se da je potraga za blagostanjem doživotni poduhvat – putovanje bez konačnog odredišta. Nastavimo da istražujemo, prilagođavamo se i inoviramo, znajući da naši zajednički naponi doprinose svijetu u kojem je dobrobit središnji stub učenja i života.

Integracijom ovih praksi, edukatori postaju katalizatori rasta, njegujući ne samo akademski napredak već i ličnu transformaciju. Nadamo se da će ova knjižica zapaliti iskru inspiracije, ohrabrujući nastavnike da u svoje učenje uvedu principe dobrobiti i da neguju okruženje u kojem učenici napreduju, pronalaze svrhu i duboko se povezuju sa sobom i drugima.

Na kraju, od srca se zahvaljujemo svima koji su doprinijeli ovom projektu, od edukatora i učenika do partnera i podržavatelja. Neka nas uvidi na ovim stranicama vode ka budućnosti koju obilježavaju osnaženi pojedinci, otporne zajednice i društvo koje cijeni i neguje dobrobit svakog člana.





# PROJEKAT KREIRAN OD STRANE



Training Education Research Counselling  
Ennastavon, Koulutus, Tutkimus, Koulutusneuvonta



Ova publikacija je rezultat Erasmus+ projekta „Bijeg u sreću“, projekat br. 2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108. Tekst i slike publikacije mogu se reproducirati, pohraniti u sustav za pretraživanje ili prenijeti u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, elektronski, mehanički, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način, bez prethodne dozvole pojedinačnog partnera u nekomercijalne svrhe i samo u svrhu obuke. Molimo ostavite referencu na originalni materijal i autore ako umnožavate. Za komercijalnu reprodukciju i sva druga pitanja u vezi ove publikacije, molimo kontaktirajte koordinатора projekta:

Nika Bukovšek, sa Zasavske ljudske univerze: [nika.bukovsek@zlu.si](mailto:nika.bukovsek@zlu.si)

“Finansira Evropska unija. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autora(a) i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorni za njih”



Co-funded by  
the European Union