

ESCAPE TO



HAPPINESS

KNJIŽICA

DOBRIH PRAKSI

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



Co-funded by
the European Union

SADRŽAJ



Uvod	4
Poglavlje 1 - Prakse koje unapređuju dobrobiti odraslih	6
1. StoryComp - kompetencije pripovijedanja za edukatore odraslih u osnovnom obrazovanju i političkom obrazovanju	8
2. Vidim te. Svi su važni	9
3. Tranzicijske radionice	10
4. Iskačemo - Podržano volontiranje	11
5. Tečaj prve pomoći za mentalno zdravlje	12
6. Aktivnosti upravljanja vremenom	13
7. Stablo života	14
8. Vježba 'Prosječno savršen dan'	15
9. Ekspresivne kazališne tehnike za odrasle	16
10. Kotač snaga	17
11. Kreativno izražavanje	18
12. Kontinuirano učenje	19
13. Zdrava prehrana	20
14. Filmske večeri	21
15. Pобољшanje "emocionalne inteligencije"	22
16. Vježba "Slušaj svoje tijelo"	23
Poglavlje 2 - Prakse svjesnosti i refleksije	24
17. Svjesnost i meditacija	26
18. Dnevnik zahvalnosti	27
19. Uloge kojima žongliramo: Imenovanje napetosti i dilema kao rezultat sukoba uloga	28
20. Oblaci razmišljanja: Hvatanje nejasnog razmišljanja u trenutku	29
21. Utjelovljeno učenje: centriranje tijela i uma	30
22. Uzemljenje	31
23. Vođena vizualizacija: opuštanje i čišćenje	32
24. Svjesno hodanje	33
25. Povećajte sreću na poslu	34
26. Osobni pregled: Snimanje osobnih putovanja kroz radionicu	35
27. Grafikon ruba učenja	36

SADRŽAJ



Poglavlje 3 - Vježbe na otvorenom i tjelesne aktivnosti	37
28. Umjetnička šetnja prirodom	39
29. Rasti i teci	40
30. Izleti	41
Poglavlje 4 - Projekti, literatura i alati	42
34. Emocionalna otpornost kroz igrifikaciju	43
35. Igrifikacija – učenje temeljeno na igrama	44
36. Snage inventara vrijednosti na djelu (SIV anketa)	
37. “Pronađi svoju ravnotežu” - žurnal za osnaživanje žena	45
38. Edukacija i učenje na bazi mjesta (EUM)	47
39. Opća anketa o vrijednostima_	48
40. Kultura na recept	49
Zaključak	50
	51
	52
	53
	54



UVOD

Suočeni sa svijetom koji se brzo razvija i izazovima koje postavljaju događaji kao što je pandemija COVID-19, težnja za dobrobiti odraslih poprimila je sve veći značaj. U sklopu Erasmus+ projekta "Escape to Happiness", krenuli smo na putovanje kako bismo istražili, dokumentirali i širili učinkovite prakse usmjerene na poboljšanje dobrobiti odraslih uključenih u različite programe učenja. Ova knjižica sažima vrhunac naših nastojanja, predstavljajući odabran izbor najutjecajnijih i najinovativnijih strategija za poticanje dobrobiti među odraslim učenicima.

Projekt "Escape to Happiness", osmišljen pod okriljem Erasmus+ Strateškog partnerstva za obrazovanje odraslih, okupio je osam predanih partnerskih organizacija iz cijele Europe. Vizija projekta bila je jasna: razviti i podijeliti koncepte koji osnažuju edukatore odraslih i praktičare da usade osjećaj dobrobiti i zadovoljstva među učenicima kojima služe. Naš zajednički cilj bio je odgovoriti na različite izazove s kojima se suočavaju odrasli u današnjem dinamičnom svijetu, katalizirajući pozitivne promjene kroz obrazovanje.

U potrazi za ovim ciljem, iskoristili smo višestruku metodologiju koja je uključivala pronicljive intervjuje, rigorozno uredsko istraživanje i čvrstu partnersku suradnju. Suradivali smo s edukatorima odraslih, polaznicima i stručnjacima izvan područja obrazovanja, prikupljajući bogatstvo iskustava, perspektiva i praksi. Kroz ovaj proces, identificirali smo spremište od 80 potencijalno dobrih praksi, od kojih svaka pridonosi blagostanju odraslih.

Nakon detaljne procjene, rasprava i pažljivog razmatranja, razlučili smo ovaj skup do njegove suštine - 40 primjernih praksi koje rezoniraju učinkovitošću, inovativnošću i prilagodljivošću. Organizirane u četiri tematska poglavlja, ove prakse odražavaju višestruku prirodu poboljšanja dobrobiti odraslih:



Poglavlje 1 - Prakse za poboljšanje dobrobiti odraslih: Ovo poglavlje bavi se praksama koje izravno poboljšavaju opću dobrobit odraslih. Od poticanja pozitivnih odnosa do njegovanja osjećaja pripadnosti, ove strategije se bave holističkim aspektima osobnog zadovoljstva.

Poglavlje 2 - Prakse svjesnosti i refleksije: Ovdje istražujemo tehnike koje promiču svjesnost i refleksiju. Kroz ove prakse, odrasli se vode na put samosvijesti, omogućujući im da se nose sa životnim izazovima s otpornošću i staloženošću.

Poglavlje 3 - Prakse na otvorenom i tjelesne aktivnosti: Tjelesno blagostanje isprepletено je s mentalnim i emocionalnim zdravljem. Ovo poglavlje predstavlja prakse koje koriste snagu aktivnosti na otvorenom i fizičkog angažmana za okrjepu tijela i uma.

Poglavlje 4 - Projekti, knjige i alati: Obuhvaćajući raznoliku lepezu izvora, ovo poglavlje prikazuje projekte, literaturu i alate koji su instrumenti u njegovanju dobrobiti. Od inovativnih projekata do pronicljive literature, ovi resursi nude sveobuhvatan alat za edukatore i polaznike.

U izradi ove knjižice naša je težnja dvostruka: opskrbiti edukatore odraslih sredstvima za podizanje dobrobiti svojih polaznika i proširiti dobrobiti ovih praksi na šire područje obrazovanja. Ove stranice zamišljamo kao izvor inspiracije, praktični vodič i svjedočanstvo trajnog partnerstva između sudionika projekta "Escape to Happiness - Bijeg u sreću".

Dok edukatori kreću na ovo putovanje kroz prakse opisane unutar njih, upućuje se poziv da ih istraže, prilagode i integriraju. Kroz poboljšanje dobrobiti odraslih doprinosi se društvu koje postaje otpornije, motiviranije i harmoničnije. Stoga neka ova knjižica bude blistavi izvor pozitivnosti i potencijala, osvjetljavajući put prema sreći za sve koji su uključeni u cjeloživotnu potragu za učenjem.



POGLAVLJE 1

PRAKSE POBOLJŠANJA DOBROBITI ODRASLIH



U ovom poglavlju istražujemo niz metoda osmišljenih za poboljšanje dobrobiti odraslih. Sa 16 pažljivo odabranih pristupa, ovo je poglavlje značajno za postavljanje temelja za njegovanje općeg zadovoljstva i osobnog rasta.

Dobrobit nadilazi sreću - uključuje različite aspekte koji određuju koliko je netko zadovoljan svojim životom. Edukatori odraslih igraju ključnu ulogu u stvaranju značajnih iskustava. Ovdje su odabrane prakse koje odgovaraju edukatorima koji razumiju važnost izgradnje pozitivnih odnosa, poticanja otpornosti i njegovanja emocionalne ravnoteže.

Dok se edukatori snalaze u obrazovanju odraslih, ovo poglavlje nudi zbirku praktičnih alata. Ovi alati imaju potencijal stvoriti značajne promjene u životima polaznika. Od praksi koje potiču smislene veze i osjećaj pripadnosti do metoda koje promiču samootkrivanje i osnaživanje, te su strategije usklađene s dobrobiti odraslih.

Raznolikost ovog poglavlja prikazuje različite dimenzije poboljšanja dobrobiti odraslih. Iako je svaki pristup zaseban, zajedno nude sveobuhvatan način bavljenja različitim aspektima života. Ove prakse osnažuju edukatore da vode polaznike prema ispunjenju izvan učionice, odjekivajući u njihovim svakodnevnim iskustvima.



Unutar ove zbirke, edukatori će pronaći isprobane metode, koje nude uvid u učinkovite strategije za rješavanje izazova i promicanje dobrobiti. Usvajanjem ovih praksi, edukatori obogaćuju živote polaznika i pridonose društvu koje cijeni holističko blagostanje. Neka ovo poglavlje vodi put prema svjetlijoj, skladnijoj budućnosti—onoj u kojoj se dobrobit odraslih cijeni, njeguje i slavi.





NAZIV PRAKSE:

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

StoryComp je inovativan pristup koji kombinira pripovijedanje s obrazovanjem odraslih. Naglašava aktivno sudjelovanje polaznika i potiče cjelovito iskustvo učenja. Uključujući pripovijedanje, promiče kritičko razmišljanje, motivaciju, usvajanje jezika, kreativnost i osobno osnaživanje. Praksa je prilagodljiva različitim kulturnim obrascima i sektorima, dopuštajući prilagodbu i relevantnost u različitim kontekstima. StoryComp koristi moć pripovijedanja kako bi stvorio učinkovitu i privlačnu metodu za odrasle polaznike, poboljšavajući njihovu dobrobit i opremajući ih vrijednim novim znanjima i vještinama.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

2. VIDIM TE. SVI SU VAŽNI.

Ova praksa uključuje položaj i uljudno priznanje svake osobe u učionici ili okruženju sastanka. Njegova je svrha njegovati osjećaj poštovanja, uključivosti i pripadnosti među sudionicima. Ciljevi ove prakse su jačanje društvene svijesti prepoznavanjem vrijednosti prisutnosti svake osobe, poticanje samosvijesti priznavanjem vlastite uloge unutar grupe te stvaranje pozitivnog i ugodnog okruženja za učenje. Prakticiranjem ovog rituala pojedinci mogu produbiti svoje veze, smanjiti predrasude i promicati svjesnost u svojim interakcijama s drugima.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

3. TRANZICIJSKE RADIONICE

"Tranzicijske radionice" dobra su praksa koja ima za cilj podržati odrasle polaznike s lakšim invaliditetom tijekom prijelaznih razdoblja u njihovim životima. Primarni cilj ove prakse je omogućiti elegantnu i uspješnu tranziciju pružanjem relevantnih informacija, resursa i smjernica. Ciljevi prijelaznih radionica uključuju:

- Cilj i smjer: Pomaže odraslim polaznicima da razjasne svoje ciljeve i težnje tijekom prijelaza, bilo da se radi o promjenama karijere, ponovnom obrazovanju ili osobnim životnim prijelazima.
- Razvoj vještina: oprema odrasle polaznike potrebnim vještinama i znanjem za snalaženje u izazovima povezanim s određenim prijelazom ili kroz koji prolaze.
- Informacije i pružanje resursa: Nudi sveobuhvatne informacije i resurse vezane uz tranziciju, uključujući prilike za karijeru, obrazovne programe, usluge podrške i mogućnosti umrežavanja.
- Emocionalna podrška: Osiguravanje poticajnog okruženja u kojem odrasli polaznici mogu podijeliti svoje brige, strahove i iskustva povezana s prijelazom te dobiti emocionalnu podršku od vršnjaka i educiranih psihologa.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

4. ISKAČEMO - PODRŽANO VOLONTIRANJE

Glavni cilj projekta je smanjiti usamljenost i povećati uključenost stvaranjem grupa događaja i projekata na kojima se ljudi mogu upoznati, raditi zajedno i pokazati svoje vještine.

Projekt "Iskačemo" (We Pop-Up) sastoji se od redovitih grupnih aktivnosti te projektnih i event timova. Kako kapacitet sudionika raste, on ili ona može prijeći na facilitiranje redovnih grupa ili na pridruživanje timovima za projekte i događaje, gdje se od sudionika očekuje da pridonese i preuzmu odgovornost za provedbu zajedničkog projekta.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

5. TEČAJ PRVE POMOĆI ZA MENTALNO ZDRAVLJE

Trening pristupa mentalnom zdravlju kao dijelu zdravlja; kao resurs, dobro psihičko stanje i čovjekova sposobnost snalaženja u svakodnevnom životu.

Trening je primjeren svima koji žele ojačati svoje ili mentalno zdravlje svojih bližnjih. Nakon treninga polaznik zna što je mentalno zdravlje i kako promicati mentalno zdravlje. Također, znanje o mentalnom zdravlju sudionika je poraslo.

Model se temelji na australskom modelu. Prva pomoć za mentalno zdravlje 1 - Mentalno zdravlje kao životna vještina tečaj je građanskog obrazovanja koji se temelji na resursima. Trening pruža istražene informacije o mentalnom zdravlju i načinima jačanja vlastite i tuđe mentalne dobrobiti. Mentalnom zdravlju se pristupa kao resursu, dobrom mentalnom blagostanju i sposobnosti osobe da se snađe u svakodnevnom životu. MTEA®1 obuku razvila je i registrirala finska organizacija Mieli Mental Health.

Za dobivanje certifikata potrebno je pohađanje svih dana obuke za obuku licem u lice i pohađanje svih webinarara za online obuku, kao i izrada samostalnih zadataka. Ne mogu se izvršiti zamjene za izostanke, tj. neće se omogućiti zamjene.

Teme:

- Mentalno zdravlje kao dio blagostanja i zdravlja
- Emocionalne vještine
- Osoba koja se nosi s mnogo životnih kriza
- Odnosi i interakcije u potpori mentalnog zdravlja
- Vještine mentalnog zdravlja i svakodnevnog života

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

6. AKTIVNOSTI UPRAVLJANJA VREMENOM

Vrijeme je važan resurs kako u našem profesionalnom tako i u osobnom životu.

Dani su nam prepuni obaveza i često se osjećamo kao da nemamo dovoljno vremena za obavljanje svih aktivnosti. Krećemo od sastanka do poziva, od projekta do budžeta, noseći sa sobom iskustvo i iscrpljenost koji se nakupljaju kako sati prolaze. Vraćamo se kući umorni i s velikom listom zadataka koje ćemo nesumnjivo morati obaviti sljedeći dan.

Sve to ima posljedice i na psihičko i na fizičko zdravlje. Čini se da su vrijeme, odnosi i proizvodnja neraskidivo povezani.

Ovom dobrom praksom nastojimo istražiti koncept vremena kako bismo aktivirali svoju sposobnost da ga najbolje iskoristimo, dobivajući na dobrobiti, vitalnosti i produktivnosti.

Ispravno upravljanje našim vremenom možda nije tako lako kao što se čini. Međutim, to je vještina koju svatko može steći, sve dok se pronađu prave tehnike. Između ostalog, neki od najučinkovitijih su i zabavni.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

7. DRVO ŽIVOTA

Drvo života je narativni alat za psihološku podršku koji koristi metaforu stabla za vraćanje samopoštovanja i poticanje nade u budućnost.

Kroz pažljivo sročena pitanja i metafore, pojedince se potiče da ispričaju priče o različitim aspektima svojih života, istražujući i gubitak i nadu.

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

Drvo života omogućuje da se priče o gubitku ispričaju, čuju i istraže, a da ne budu zarobljeni izrazima tuge ili žalosti. U isto vrijeme otvara prostore i prilike za pričanje, slušanje i istraživanje priča o nadi, zajedničkim vrijednostima i razgovoru s onima oko nas, kao i onima koji više nisu ovdje.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

8. VJEŽBA 'PROSJEČNO SAVRŠEN DAN'

Vježba "Prosječno savršen dan" je jednostavna, ali moćna praksa koja ima za cilj pomoći pojedincima da redefiniraju svoje dnevne rutine kako bi ih uskladili sa svojim idealnim životom.

Ocrtavanjem prosječnog dana u svojim savršenim životima, sudionici mogu dobiti jasnoću, motivaciju i odrediti prioritete. Ova vježba uključuje izradu detaljnog opisa idealnog dana, korak po korak, usredotočujući se na određena ponašanja i rutine bez izvanrednih ili neočekivanih događaja.

PROVJERITE OVDJE



NAZIV PRAKSE:

9. EKSPRESIVNE KAZALIŠNE TEHNIKE ZA ODRASLE

Kad postanemo punoljetni, prelazimo u fazu života u kojoj često "zaboravljamo" dijete u sebi, a svakodnevni život pretvara se u gomilu obaveza koje nose rizik da će osobu preopteretiti.

Kroz razigrano-ekspresivni medij, pristupi kazališnog izričaja poboljšavaju kvalitetu života odrasle osobe stvarajući ambijente koji donose zadovoljstvo i izazivaju ugodne emocije.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

10. KOTAČ SNAGA

Vježba “Kotač snaga” ima za cilj povećati samosvijest o jakim stranama i stvoriti put za njihov razvoj i optimizaciju.

Vizualnim predstavljanjem opsega u kojem se snage trenutno koriste i potencijala za njihovu daljnju upotrebu, sudionici mogu identificirati područja za rast i izraditi planove za optimizaciju korištenja snage.

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

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

11. KREATIVNO IZRAŽAVANJE

Praksa kreativnog izražavanja ima za cilj osnažiti odrasle polaznike pružajući im priliku da istražuju svoju kreativnost i poboljšaju emocionalno blagostanje, kroz različite umjetničke aktivnosti.

Ciljevi uključuju poticanje samootkrivanja, njegovanje samopouzdanja i poticanje mašte. Osim toga, ciljevi uključuju ponudu različitih kreativnih aktivnosti, stvaranje poticajnog okruženja, pružanje povratnih informacija i smjernica te uživanje u prednostima stvaranja od nule. Kroz ovu praksu, odrasli mogu kapitalizirati svoj kreativni potencijal kako bi pronašli osobno ispunjenje i rast.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

12. KONTINUIRANO UČENJE

Glavni ciljevi Kontinuiranog učenja su poticanje cjeloživotnog osobnog i profesionalnog razvoja kroz predanost obrazovanju i omogućavanje sudionicima da aktivno doprinose svojim zajednicama.

Neki od ciljeva su razvijanje vještina, stjecanje novih znanja i profesionalni napredak. Potaknite intelektualnu znatiželju, produbite razumijevanje i ostanite u tijeku s novim trendovima. Traženje intelektualnog ispunjenja i učenje kako se prilagoditi okolnostima koje se brzo mijenjaju.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

13. ZDRAVA PREHRANA

Provođenje i održavanje uravnotežene i hranjive prehrane može pozitivno utjecati na cjelokupno zdravlje, dobrobit i kvalitetu života. Cilj je promicati optimalno zdravlje i dobrobit poticanjem odraslih da obrazovano biraju svoje prehrambene navike i konzumiraju uravnoteženu i hranjivu prehranu.

Ciljevi su povećati svijest. Nastojimo educirati odrasle o važnosti zdrave prehrane, uključujući ulogu esencijalnih nutrijenata, kontrolu porcija i utjecaj prehrane na cjelokupno zdravlje. Promovirajte izbor zdrave hrane: Potaknite odrasle polaznike da biraju hranu bogatu hranjivim tvarima kao što su voće, povrće, cjelovite žitarice, nemasne bjelančevine i zdrave masti, dok smanjuju unos prerađene hrane, slatkih pića i nezdravih masti.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

14. FILMSKE VEČERI

Ciljevi i zadaci filmskih večeri kao prakse su sljedeći:

- izložiti odrasle polaznike raznolikoj lepezi filmova kako bi poboljšali njihovo kulturno razumijevanje, proširili perspektive;
- promicati interkulturalnu kompetenciju.
- promicati kritičko mišljenje i analizu.

Ciljevi: potaknuti odrasle polaznike da kritički analiziraju i tumače teme, likove i poruke prikazane u filmovima, potičući njihove analitičke i kritičke vještine mišljenja. U konačnici, želimo olakšati smislene rasprave među odraslim polaznicima, promičući aktivno sudjelovanje i razmišljanje o sadržaju filmova, temama i važnosti za njihove vlastite živote.

PROVJERITE OVDJE





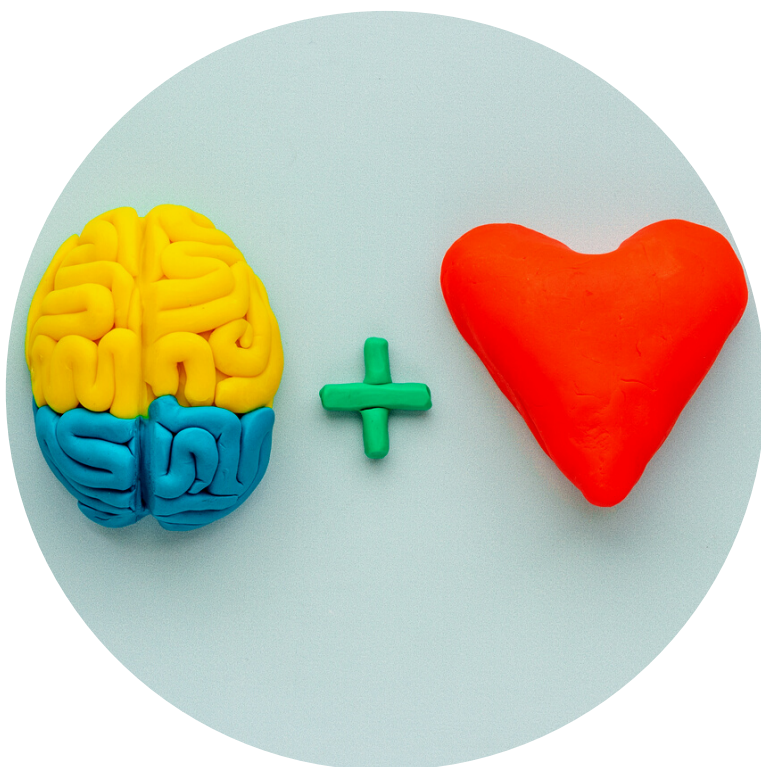
NAZIV PRAKSE:

15. POBOLJŠANJE "EMOCIONALNE INTELIGENCIJE"

Emocionalna inteligencija je sposobnost opažanja, razumijevanja i priznavanja vlastitih i tuđih osjećaja u točnom trenutku kada se pojave. To je također sposobnost samomotiviranja i produktivne kontrole vlastitih emocija. Biti svjestan svojih emocija omogućuje nam kontrolu vlastitog ponašanja i, kao rezultat toga, bolje razumijevanje drugih. Da bismo istinski razumjeli osjećaje drugih, prvo treba razumjeti vlastite.

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

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

16. PRAKSA “SLUŠAJTE SVOJE TIJELO”

Slušanje vlastitog tijela važna je praksa za održavanje dobrobiti u procesu učenja i u svim fazama našeg života. To uključuje obraćanje pozornosti na fizičke i emocionalne potrebe vašeg tijela i odgovarajuće reagiranje.

Osluškivanje vlastitog tijela predstavlja najviši oblik samoljublja i samopoštovanja, osluškujući svoj znak koji nam tijelo šalje, možemo saznati odgovore na mnoga pitanja, ne samo profesionalna, već i osobna. Osim toga, slušajući svoje tijelo možemo otkriti pravi potencijal i sposobnost boljeg učenja.

PROVJERITE OVDJE





POGLAVLJE 2

PRAKSE SVJESNOSTI I REFLEKSIJE



U ovom poglavlju krećemo na putovanje samospoznaje i unutarnjeg istraživanja. Ovdje ćete pronaći zbirku od 11 praksi koje potiču polaznike da prihvate svjesnost i razmišljanje.

U dinamičnom svijetu obrazovanja odraslih, gdje zahtjevi modernog života mogu zasjeniti osobni rast, važnost introspekcije i prisutnosti postaje još vitalnija. Ovo poglavlje prikazuje snagu svjesnosti — prakse koja pomaže pojedincima da ostanu povezani sa sadašnjim trenutkom, potičući smirenost, jasnoću i uvid.

Ove prakse obuhvaćaju različite aspekte života odraslih, pozivajući polaznike da zastanu, razmisle i bave se svojim iskustvima. Od poticaja koji otkrivaju skrivene emocije do vježbi svjesnosti koje se povezuju s okolinom, svaka vježba nudi priliku za istraživanje vlastitog unutarnjeg svijeta.

Pomnost nije ograničena na učionicu; proteže se na sve dijelove života. Kako edukatori uključuju ove prakse, oni osnažuju polaznike da budu svjesniji svojih misli, emocija i okoline. Ova svijest osposobljava pojedince da se otporno suoče s izazovima, donose promišljene odluke i njeguju osjećaj blagostanja iznutra.

Prakse refleksije, s druge strane, nude način za ispitivanje prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Potičući polaznike da razmišljaju o svojim iskustvima, vrijednostima i ciljevima, edukatori olakšavaju smislen proces samootkrivanja. Ovo poglavlje uvodi upute i vježbe koje potiču dijalog između polaznika i njegovog vlastitog putovanja.

Kroz svaku praksu edukatori mogu stvoriti prostor za prisutnost, znatiželju i autentičnost. Njegujući svjesnost i razmišljanje, edukatori pridonose kulturi rasta i dobrobiti. Ovo okruženje osnažuje polaznike ne samo da napreduju u akademskom smislu, već i da krenu na putovanje samospoznaje koje obogaćuje njihove živote na dubokoumne načine.





NAZIV PRAKSE:

17. MINDFULNESS I MEDITACIJA

Mindfulness i meditacija vrlo su utjecajne prakse koje nastoje njegovati svjesnost sadašnjeg trenutka, poboljšati samosvijest i smanjiti razinu stresa. Ove prakse imaju za cilj dovesti pojedince u sadašnji trenutak, omogućujući im da razumiju svoje misli, fizičke senzacije i misli s neosuđivačkom sviješću.

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

Drugi ključni cilj je poboljšati fokus i koncentraciju koji pojedincima omogućuju da budu prisutniji i angažiraniji u svojim svakodnevnim aktivnostima. U konačnici, sveobuhvatni cilj je promicanje općeg poboljšanja života odraslog polaznika, uključujući mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje, što dovodi do većeg osjećaja pripadnosti i ispunjenja. Pomnost i meditacija povezuju se s boljom emocionalnom regulacijom, poboljšanim odnosima i povećanim suosjećanjem prema sebi i drugima.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

18. DNEVNIK ZAHVALNOSTI

Vođenje dnevnika zahvalnosti praksa je koja promiče mentalno zdravlje i opću dobrobit odraslih njegujući osjećaj zahvalnosti i poštovanja. Svrha ove prakse je pojačati pozitivne emocije, pomaknuti fokus prema pozitivnim aspektima života i potaknuti osjećaj zadovoljstva.

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

PROVJERITI OVDJE





NAZIV PRAKSE:

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

Ova praksa uključuje sudionike koji identificiraju i razmišljaju o višestrukim ulogama kojima žongliraju u svom poslu i širem životu. Upotrebom izrezaka u obliku čovjeka i pripovijedanja, pojedinci čine te uloge vidljivijima i istražuju kako se u njima snalaze. Svrha je iznijeti napetosti, dileme i sukobe koji proizlaze iz sukoba uloga, ograničenja sustava i osobne autentičnosti.

Ciljevi uključuju izazovne pretpostavke o radnoj praksi, identificiranje područja za poboljšanje i težnju za integriranijim i ispunjavajućim usklađivanjem uloga. Praksa naglašava važnost usklađivanja osobnih vrijednosti s ulogama koje pojedinci igraju, što dovodi do dubljeg razumijevanja sebe i potencijalnih strategija za bolje snalaženje u ulogama.

PROVJERITI OVDJE





NAZIV PRAKSE:

20. OBLACI RAZMIŠLJANJA: HVATANJE NEJASNOG RAZMIŠLJANJA U TRENUTKU

Praksa korištenja oblaka razmišljanja ima za cilj uhvatiti misli i osjećaje polaznika tijekom ili nakon aktivnosti učenja. Svrha je potaknuti polaznike da izraze svoje ideje, čak i ako su nesigurne ili nisu u potpunosti oblikovane, vizualnim predstavljanjem na izrezanim oblacima za razmišljanje. Cilj je stvoriti prilike za polaznike da razmišljaju o svom procesurazmišljanja, uključe se u rasprave s vršnjacima i steknu dublje razumijevanje složenih tema.

Osim toga, oblaci razmišljanja mogu se koristiti za zamišljanje misli drugih, promicanje empatije i vještina kritičkog razmišljanja. Općenito, ova praksa povećava transparentnost i dubinu razgovora unutar okruženja za učenje.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

21. UTJELOVLJENO UČENJE: CENTRIRANJE TIJELA I UMA

Centriranje tijela i uma (CTU) je somatski pristup u obrazovanju odraslih koji naglašava integraciju pokreta, dodira i samosvijesti.

Za poboljšanje utjelovljenog učenja i osobnog rasta, uključuje koncepte primitivnih refleksa, ispravnih reakcija i ravnotežnih odgovora (RRR). Odrasli mogu povećati svoju samosvijest i sposobnost učenja prislanjanjem prirodnog znanja kroz osnovne reflekse, ponovnim otkrivanjem ravnoteže putem ispravljujućih reakcija i reagiranjem na promjene kroz ravnotežne reakcije. Uključivanje CTU i RRR koncepata u neformalno obrazovanje odraslih potiče osnaživanje, autonomiju, emocionalnu dobrobit i smanjenje stresa.

Odrasle kroz somatska istraživanja vode obučeni voditelji, koji stvaraju sigurno i podržavajuće okruženje za transformacijska iskustva učenja.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

22. UZEMLJENJE

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

Pristup svjesnosti koji se naziva "praksa uzemljenja" stavlja naglasak na prisutnost u trenutku i obraćanje pozornosti na fizičke senzacije vlastitog tijela. Uspostavljanjem veze s lokalnim okruženjem i uzemljenjem u sadašnjost, želi se potaknuti osjećaj stabilnosti, mira i blagostanja.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

23. VOĐENA VIZUALIZACIJA: OPUŠTANJE I ČIŠĆENJE

Praksa vođene vizualizacije opuštanja i čišćenja ima za cilj pomoći pojedincima da se opuste, pronađu jasnoću i otvore se mogućnostima. Uranjajući sudionike u iskustvo sadašnjeg vremena, vizualizacija im omogućuje da privremeno pobjegnu od svakodnevnih misli i ometanja.

Svrha je revitalizirati tijelo i um, pružajući osjećaj smirenosti i usredotočenosti. Vizualizacija vodi pojedince na putovanje uz planinu, dopuštajući im da dožive osvježavajući zrak, poglede koji oduzimaju dah i osjećaj da stojite viši.

Cilj je stvoriti mirno i pomlađujuće stanje, pripremajući sudionike za nadolazeće aktivnosti s jasnim i otvorenim načinom razmišljanja.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

24. SVJESNO HODANJE

Svjесno hodanje je praksa koja promiče mentalno zdravlje i opću dobrobit odraslih kombinirajući fizičku aktivnost s pažnjom.

Svrha ove prakse je kultivirati svjesnost sadašnjeg trenutka, smanjiti stres i poboljšati sveukupnu svjesnost.

Uključujući se u svjesno hodanje, odrasli mogu iskusiti dobrobiti i tjelesne vježbe i prakse svjesnosti.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

25. POVEĆAJTE SREĆU NA POSLU

Praksa naglašava važnost sreće na radnom mjestu i ima za cilj promijeniti percepciju da to nije profesionalna tema. Ističe pozitivan utjecaj dobrobiti i pozitivnih emocija na produktivnost, kreativnost, angažman i zadržavanje zaposlenika.

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

U suradnji sa stručnjakom, praksa nudi 10 jednostavnih načina za povećanje sreće i stvaranje radosnijeg radnog okruženja tijekom Međunarodnog tjedna sreće na poslu. Ove prakse osmislila je stručnjakinja za sreću na poslu i osnivačica organizacije Happitude at Work u Švicarskoj, Aurelie Litynsk

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

26. OSOBNI PREGLED: SNIMANJE VLASTITIH PUTOVANJA KROZ RADIONICU

Praksa uključuje bilježenje osobnih putovanja učenja kroz radionicu stvaranjem vizualnih profila na velikim listovima papira. Sudionici započinju crtanjem obrisa svog tijela i dodavanjem detalja.

Nakon svake aktivnosti razmišljaju o svom procesu učenja, uvidima, napetostima, pitanjima ili ciljevima te ih ugrađuju u svoje profile. Osim toga, sudionici mogu priložiti artefakte povezane s njihovim putovanjem učenja. Drugi daju povratne informacije pomoću samoljepljivih papirića za bilješke (post-it).

Svrha ove prakse je vrednovanje i dokumentiranje prirode učenja koja se razvija, poticanje samorefleksije, poticanje osjećaja zajedništva i promicanje pozitivnog okruženja za učenje putem povratnih informacija i zajedničkih iskustava.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

27. RUBNI GRAFIKON ZA UČENJE

Praksa uključuje korištenje koncepta dijagrama rubova učenja kako bi se polaznicima pomoglo da postanu svjesniji svog učenja i preuzmu odgovornost za svoje putovanje učenjem. Rub učenja predstavlja prostor u kojem pojedinci nisu ni previše ugodni ni preopterećeni, već su angažirani i izazvani.

Razmišljajući o svojoj granici učenja i dijeleći to s drugima, polaznici stječu osjećaj osnaženosti i sposobniji su upravljati svojim učenjem. Ova praksa ima za cilj demistificirati prirodu učenja, riješiti ispitni stres i društvena očekivanja te poticati kulturu cjeloživotnog učenja.

Koncept dijagrama rubova učenja može biti oslobađajući za polaznike, čak i bez stvaranja stvarnog grafikona, jer im omogućuje učinkovitije razumijevanje i upravljanje iskustvima učenja.

PROVJERITE OVDJE





POGLAVLJE 3

TJELESNE AKTIVNOSTI I VJEŽBE NA OTVORENOM



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

U svijetu u kojem nas užurbani život često udaljava od prirode, važnost ponovnog povezivanja s prirodom postaje još značajnija. Ovo poglavlje sadrži prakse koje potiču polaznike da izađu van, udahnu svjež zrak i urone u pomlađujuću energiju prirodnog svijeta.

Aktivnosti na otvorenom donose poseban osjećaj čuđenja i nadahnuća koji je teško ponoviti u zatvorenom prostoru. Od svjesnih šetnji zelenim krajolicima do kreativnih vježbi koje spajaju umjetnost i prirodu, te nam prakse omogućuju da uključimo svoja osjetila, odvojimo trenutke za stanku i cijesimo ljepotu oko nas.

Na poglavlje se ne zaustavlja na prirodi - ono se proteže na fizičke aktivnosti koje oživljavaju i tijelo i duh. Prepoznajući vezu između tjelesnog i emocionalnog blagostanja, ova zbirka uvodi aktivnosti koje oživljavaju oba aspekta istovremeno.

Kretanje, u svojim različitim oblicima, podiže, daje energiju i njeguje zadovoljstvo. Bilo da se radi o sesijama joge koje kombiniraju dah i pokret ili o timskim izazovima koji vježbu prožimaju druženjem, te prakse uvode radost kretanja i terapijske učinke koje ono donosi.

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

Uvođenjem ovih praksi, edukatori nude polaznicima veliku priliku - priliku da dožive dobrobit na holistički način. Poglavlje premošćuje unutarnje i vanjske svjetove, podsjećajući nas da je dobrobit uma i tijela usko povezana s prirodom i svrhovitim kretanjem.





NAZIV PRAKSE:

28. UMJETNIČKA ŠETNJA PRIRODOM

Ova dobra praksa se pojavila u svibnju 2018. u Jaunpilsu u Latviji u okviru zajedničkog događaja obuke osoblja. U početku je bilo kombinirano s nordijskim hodanjem i stvaranjem umjetnosti na putu.

Ciljevi i zadaci ove aktivnosti usmjereni su na poboljšanje tjelesne i psihičke dobrobiti starijih osoba. Cilj mu je pomoći im da izađu iz svojih zona udobnosti, cijene i poštuju prirodu te održe dobro mentalno zdravlje, što zauzvrat održava njihova tijela i um aktivnima. Uključivanjem u ovu aktivnost sudionici imaju priliku stvoriti društvene veze, steći nova prijateljstva, razmijeniti svoja iskustva i učiti jedni od drugih, potičući osjećaj zajedništva i razvijajući empatiju. Nadalje, aktivnost potiče međugeneracijsko učenje, omogućavajući razmjenu znanja i iskustava između različitih dobnih skupina.

Bavi se izazovom okupljanja grupe i održavanja njihovog angažmana, pri čemu su sudionici motivirani svjedočenjem fizičkim dobrobitima koje su iskusili drugi.

Štoviše, ova aktivnost stvara osjećaj jedinstva među ljudima iz različitih sredina i zemalja, njegujući duh zajednice unatoč njihovim razlikama. Naposljetku, promicanjem kondicije i zdravlja doprinosi smanjenju opterećenja zdravstvenih usluga.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

29. RAST I TOK

Praksa darivanja sjemenki biljaka tijekom strukturiranih aktivnosti obuke u obrazovanju odraslih služi u svrhu stvaranja neformalnih trenutaka koji promiču neformalno učenje, grupnu dinamiku i dobrobit. Cilj je njegovati ugodno okruženje u kojem sudionici mogu eksperimentirati s prirodom, sudjelovati u razgovorima i stvarati veze.

Pružajući opipljive podsjetnike na iskustvo obuke i potičući razmišljanje, praksa ima za cilj poboljšati cjelokupno putovanje učenja i dodati dodatnu dimenziju obuci. Njegova je namjera potaknuti znatiželju, potaknuti angažman i njegovati osobni rast izvan granica treninga.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

30. IZLETI

Ciljevi i zadaci provedbe izleta u živote odraslih polaznika radi njihovog poboljšanja uključuju poboljšanje iskustava učenja pružanjem aplikacija iz stvarnog svijeta i mogućnosti praktičnog učenja. Njihov cilj je proširiti perspektive i kulturnu svijest izlažući polaznike različitim okruženjima i promičući razumijevanje i empatiju. Ovi izleti također nastoje promicati društvenu interakciju i suradnju, potičući značajne veze i timski rad među polaznicima.

Nadalje, cilj je poticanje znatiželje i osobnog razvoja, poticanje interesa za nove predmete i podržavanje individualnog razvoja. Naposljetku, cilj je stvoriti nezaboravna iskustva koja ostavljaju trajan utjecaj, potičući osjećaj uzbuđenja, avanture i cjeloživotnu zahvalnost za učenje.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

31. OBRAZOVANJE U PRIRODI

Trening na otvorenom je oblik treninga koji se odvija u prostoru prirode. Aktivnosti se odvijaju vani i predstavljaju sudionicima stvarne, konkretne probleme koji se moraju riješiti u kontekstu ciljane skupine kroz izravnu i trenutnu akciju. Ove vježbe su razvijene i provedene na takav način da potiču emocionalni angažman sudionika, omogućujući kako bi prevladali određene ustaljene i do sada "automatske" obrasce mišljenja i ponašanja i, kao rezultat toga, iznijeli nove načine djelovanja.

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

Trening na otvorenom, s druge strane, moraju provoditi vrloiskusni treneri kako bi bio učinkovit.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

32. PLESNA TERAPIJA I GLAZBA

Cilj primjene terapije plesom i glazbom je poboljšati emocionalno blagostanje pružanjem sigurnog i ekspresivnog izlaza, poticanjem emocionalne svijesti. Osim toga, cilj mu je poboljšati fizičko zdravlje kroz aktivnosti temeljene na kretanju i promovirati mentalno zdravlje smanjenjem stresa i tjeskobe.

Ciljevi uključuju različite vještine kretanja i svijest o tijelu, poboljšanje koordinacije i ukupnih sposobnosti kretanja. Nadalje, praksa potiče samoizražavanje i kreativnost, dopuštajući pojedincima da autentično istražuju i izražavaju se kroz ples i glazbu.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

33. REDOVITA TJELOVJEŽBA I TJELESNA AKTIVNOST

Redovita tjelovježba i tjelesna aktivnost doprinose općem poboljšanju dobrobiti. Ciljevi ove prakse uključuju poboljšanje tjelesne spremnosti, održavanje zdrave tjelesne težine, poboljšanje kognitivnih funkcija i smanjenje rizika od kroničnih bolesti. Redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću oslobađa endorfine koji podižu raspoloženje i smanjuju stres.

Poboljšava obrasce spavanja, povećava energiju pojedinca i poboljšava zdravlje kardiovaskularnog sustava. U konačnici, uključivanje redovite tjelovježbe u nečiju rutinu doprinosi poboljšanoj kvaliteti života unaprjeđujući i fizičko i mentalno blagostanje.

PROVJERITE OVDJE





POGLAVLJE 4

PROJEKTI, LITERATURA I ALATI



U ovom poglavlju istražujemo svijet inovacija, projekata i praktičnih alata —7 praksi koje utjelovljuju kreativnost i korisnost. Ovdje otkrivamo zbirku projekata posvećenih poboljšanju dobrobiti i skup alata osmišljenih za poboljšanje metoda edukatora.

Projekti, kao zajednički naponi, posjeduju moć stvaranja smislene promjene. Ovo poglavlje predstavlja tekuće i dovršene projekte osmišljene za poboljšanje dobrobiti odraslih. Od inicijativa zajednice koje potiču veze do kreativnih nastojanja koja pokreću svrhu, ovi projekti predstavljaju simbole nade i transformacije.

Dok ulazimo u ove projekte, svjedoci smo potencijala zajedničkog rada. Svaki projekt pokazuje što se može postići kada se pojedinci ujedine sa zajedničkim ciljem — njegovati dobrobit i stvoriti skladnije društvo.

Ali ovo poglavlje nudi više od projekata – ono otvara vrata inovativnim alatima koje edukatori mogu koristiti da obogate svoj pristup i pojačaju svoj učinak. Ovi alati daju prednost dobrobiti odraslih, osnažujući edukatore da njeguju sveobuhvatan rast svojih učenika.

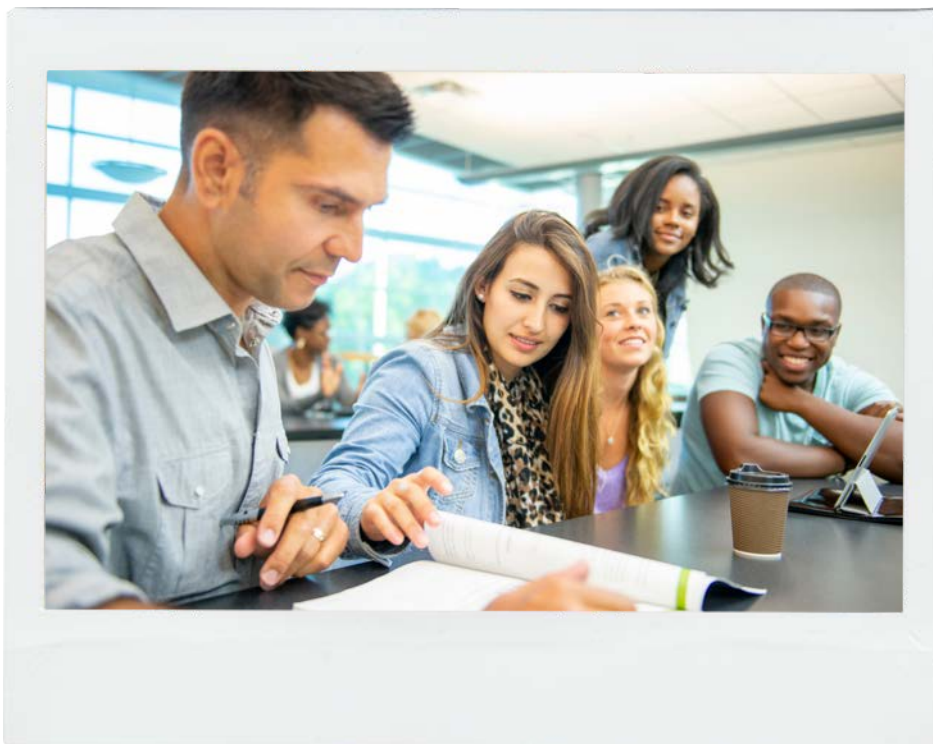
Ovi alati opremaju edukatore za navigaciju u obrazovanju odraslih s dobro pripremljenim alatima. Od metoda za njegovanje pozitivnih odnosa do resursa za obuku koji usmjeravaju edukatore u poboljšanju dobrobiti, ovi alati poboljšavaju obrazovno putovanje.



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

Dok edukatori istražuju ovo poglavlje, izvući će inspiraciju iz projekata koji osvjetljavaju put prema svjetlijoj budućnosti i iz alata koji ih osnažuju da njeguju dobrobit. Ovo poglavlje slavi suradničke napore i transformativne alate—počast edukatorima koji prepoznaju dobrobit kao vodeće načelo u cjeloživotnom učenju.

Neka ovo poglavlje nadahne i osnaži edukatore, podsjećajući ih da oni drže ključeve za izgradnju boljeg sutra kroz objedinjujuće projekte i alate za poboljšanje.





NAZIV PRAKSE:

34. EMOCIONALNA OTPORNOST KROZ IGRIFIKACIJU

Emocionalna otpornost odnosi se na nečiju sposobnost prilagodbe stresnim situacijama ili krizama. Stoga je priručnik „EMER – Emotional Management for Beginners: Step-by-Step to Emotional Resilience“ osmišljen kako bi poboljšao životne vještine odraslih za mirno rješavanje sukoba, sposobnost upravljanja stresom i učinkovitog nošenja s njim te moć razvoja savršenu ravnotežu između posla i života.

Priručnik uključuje tehnike koje koriste igrifikaciju koje se temelje na karticama sa zadacima za razvoj osobina emocionalne otpornosti. Igrifikacija dodaje mehaniku igre u okruženja koja nisu igre kako bi se povećalo sudjelovanje, potaknula suradnja, dijeljenje i interakcija. Ovoga puta predstavljamo njihove rezultate igrifikacije.

Igrifikacija dodaje mehaniku igre u okruženja koja nisu igre kako bi se povećalo sudjelovanje, potaknula suradnja, dijeljenje i interakcija. Igrifikacija se koristi u obrazovanju odraslih za stvaranje sličnih iskustava onima koja se doživljavaju tijekom igranja igrica kako bi se motivirali i angažirali odrasli polaznici, kako bi se iskoristile prirodne želje ljudi za druženjem, učenjem, majstorstvom, natjecanjem, postignućem, statusom, samoizražavanjem, altruizmom ili zatvaranjem, ili jednostavno njihov odgovor na uokvirivanje situacije kao igranja ili igre.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

35. IGRIFIKACIJA – UČENJE NA TEMELJU IGRE

Učenje temeljeno na igrama odnosi se na učenje dovršeno korištenjem igrice ili videoigara, koje mogu započeti kao alati za zabavu, ali se na kraju koriste za postizanje obrazovnog cilja, sa ili bez izmjena.

Možda je pojam "empatija" ključ svega. Gaming, a posebice digitalne igre, za razliku od drugih medija, omogućuju nam da uronimo u okolnosti i mjesta koja je teško prikazati u stvarnosti, omogućujući nam da se stavimo „u tuđu kožu“, da budemo protagonisti u prvom licu.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

36. VRIJEDNOSTI U AKCIJI INVENTAR SNAGA (VIA ANKETA)

Popis snaga vrijednosti na djelu (SIV anketa) je znanstveno razvijen alat za procjenu koji pomaže pojedincima da prepoznaju jake strane svog karaktera. Ispunjavanjem SIV ankete, sudionici dobivaju uvid u svoj jedinstveni profil jakih karaktera, koji se može primijeniti za poboljšanje osobnog blagostanja i razvoja.

Anketa se sastoji od mjerenja od 240 stavki s 24 jake osobine osobe, pri čemu sudionici odgovaraju na svaku stavku na temelju njezine važnosti za njihovu osobnost. Rezultati daju rangiranje snaga, s fokusom na prvih 4-7 snaga koje se smatraju prepoznatljivim snagama.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

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

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

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

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

38. OBRAZOVANJE I UČENJE NA TEMELJU MJESTA (PBE - PLACE-BASED EDUCATION)

Učenje na temelju mjesta (EUM) obrazovni je pristup koji naglašava korištenje lokalnog okoliša i zajednice kao konteksta za poučavanje i učenje. Ukorijenjen je u ideji da fizičke i kulturne karakteristike određenog mjesta mogu poslužiti kao vrijedan resurs za obrazovanje. Definicija EUM je: „pristup učenju koji koristi prednosti geografije za stvaranje autentičnog, smislenog i zanimljivog personaliziranog učenja za studente.”

Osobito u psihologiji okoliša, pojam priuštivost koristi se za opisivanje elemenata okoline koji pojedincima (ili zajednicama) omogućuju da se uključe u određena ponašanja ili aktivnosti (Gibson, 1974.). Na primjer, otvorena travnata površina u parku je mogućnost za razne aktivnosti: piknik, tečaj joge, vježbanje, odmor, okupljanja, itd. Teorija dostupnosti također se može koristiti u obrazovanju odraslih i drugim aktivnostima , jer svako mjesto nudi jedinstvene mogućnosti za poučavanje i učenje.

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

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

39. OPĆA ANKETA O VRIJEDNOSTIMA

Opća anketa o vrijednostima je aktivnost osmišljena da pomogne pojedincima da prepoznaju i procijene svoje vrijednosti u četiri važna područja života: posao/obrazovanje, slobodno vrijeme, odnosi i osobni rast/zdravlje.

1. Posao/obrazovanje odnosi se na vaše ciljeve u karijeri, vaše vrijednosti o poboljšanju vašeg obrazovanja i znanja
2. Slobodno vrijeme se odnosi na to kako se igrate u životu, kako uživajte, svoje hobije ili druge aktivnosti
3. Odnosi se odnose na intimnost u vašem životu, odnose s djecom, biološkom obitelji, prijateljima i društvenim kontaktima u zajednici
4. Osobni rast/zdravlje odnosi se na vaš duhovni život, bilo u organiziranoj religiji ili osobnom izražavanju duhovnosti

Sudionici razmišljaju o svojim vrijednostima, procjenjuju koliko blisko žive u skladu s njima, identificiraju prepreke koje ometaju njihovo postizanje vrijednosti i razvijaju vrijedan akcijski plan kako bi se približili željenom životu. Praksa ima za cilj povećati samosvijest, postizanje vrijednosti i ustrajnost u suočavanju s preprekama.

PROVJERITE OVDJE





NAZIV PRAKSE:

40. KULTURA NA RECEPT

Projekt 'Kultura na recept' ima za cilj riješiti problem usamljenosti i lošeg mentalnog zdravlja među odraslim Europljanima kroz kulturne aktivnosti i neformalno učenje. Nudi besplatan obrazovni program usmjeren na talente, interese i snage sudionika za poticanje pripadnosti i povezanosti. Projekt je usmjeren na pojedince koji su usamljeni, imaju problema s mentalnim zdravljem ili one koji su zainteresirani za osobni razvoj kroz učenje i kulturni angažman.

Projekt je u tijeku, stoga nisu dostupni svi rezultati. Stranica projekta pruža nam online virtualnu knjižnicu s mnogim resursima o tome kako se kulturnim aktivnostima uhvatiti u koštac s usamljenošću i lošim mentalnim zdravljem. Jedan konkretan projekt koji je bio u korelaciji s našom vizijom bio je The Culture, Health & Wellbeing Alliance (CHWA) u Ujedinjenom Kraljevstvu. Predstavljamo sve koji vjeruju da kulturni angažman i sudjelovanje mogu promijeniti zdravlje i dobrobit.

PROVJERITE OVDJE





ZAKLJUČAK

Dok ovo putovanje privodimo kraju, razmišljamo o dubokom značaju naših zajedničkih napora u okviru projekta "Escape To Happiness - Bijeg u sreću". Ova knjižica predstavlja dokaz naše predanosti poboljšanju dobrobiti odraslih uključenih u različite putove učenja. Prakse, strategije i uvidi koji se dijele na ovim stranicama sažimaju viziju osnaživanja, rasta i cjelovitog zadovoljstva.

U svijetu obilježenom stalnim promjenama i nepredviđenim izazovima, težnja za blagostanjem poprima nove dimenzije važnosti. Iskustva proteklih godina, uključujući utjecaj pandemije COVID-19, naglasila su ključnu ulogu koju dobrobit igra u našim životima. Ovdje prikupljene prakse nisu samo alati za edukatore; oni su pristupnici transformaciji, otpornosti i većoj kvaliteti života.

Tijekom cijelog ovog projekta uključili smo se u pedantan proces istraživanja, istraživanja i suradnje, vođeni uvjerenjem da obrazovanje ima moć njegovanja dobrobiti na više razina. Od intervjua koji su otkrili intimna iskustva do kancelarijskog istraživanja koje je otkrilo postojeće dobre prakse, složili smo opsežan mozaik strategija za poboljšanje dobrobiti.

Svako poglavlje ove knjižice služi kao mikrokozmos mogućnosti, nudeći edukatorima raznolike alate za osnaživanje svojih polaznika. Bilo putem poticanja veza, usmjeravanja svjesnog razmišljanja, istraživanja prirode ili iskorištavanja snage inovativnih alata, ove prakse pozivaju edukatore da budu kreatori promjena u životima onih kojima služe.

Dok gledamo unaprijed, prisjetimo se da je potraga za blagostanjem cjeloživotni pothvat - putovanje bez konačnog odredišta. Nastavimo istraživati, prilagođavati se i inovirati, znajući da naši zajednički napori doprinose svijetu u kojem je dobrobit središnji stup učenja i života.

Integracijom ovih praksi, edukatori postaju katalizatori rasta, njegujući ne samo akademski napredak već i osobnu transformaciju. Nadamo se da će ova knjižica zapaliti iskru inspiracije, potičući edukatore da u svoje podučavanje unesu načela dobrobiti i da njeguju okruženja u kojima učenici napreduju, pronalaze svrhu i duboko se povezuju sa sobom i drugima.

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





PROJEKT KREIRALI:



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



ASPIRA
institute

JUMPIN
HUB



Pučko otvoreno
učilište Koprivnica



EDUCATIONAL



Lapinlahden
Lähde



EDUKO
PRO
EDUCATION, PROJECT DEVELOPMENT,
CONSULTING, RESEARCH, INCLUSION



HumaCapiAct

Training Education Research Counselling
Εκπαίδευση, Έρευνα, Συμβουλευτική

Ova je publikacija rezultat Erasmus+ projekta „Escape to Happiness“, projekt br. 2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108. Tekst i slike publikacije mogu se reproducirati, pohranjivati u sustavu za pretraživanje ili prenositi u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, elektronički, mehanički, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način, bez prethodnog dopuštenja pojedinog partnera u nekomercijalne svrhe i samo u svrhu obuke. Molimo ostavite referencu na izvorni materijal i autore ako se reproduciraju. Za komercijalnu reprodukciju i sva druga pitanja vezana uz ovu publikaciju obratite se koordinadoru projekta:

Nika Bukovšek, sa Zasavske ljudske univerze: nika.bukovsek@zlu.si

“Financira Europska unija. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autorovi i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorni za njih.”



Co-funded by
the European Union