

ESCAPE TO



HAPPINESS

KNJIŽICA DOBRIH PRAKS

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



Co-funded by
the European Union

KAZALO



Uvod	4
Poglavje 1 - Izboljšanje dobrega počutja odraslih	6
1. StoryComp - Kompetence pripovedovanja zgodb za izobraževalce odraslih v osnovnem in političnem izobraževanju	8
2. Vidim te. Vsi so pomembni	9
3. Delavnice o prehodu	10
4. We pop up - Podprto prostovoljstvo	11
5. Tečaj prve pomoči za duševno zdravje	12
6. Dejavnosti upravljanja s časom	13
7. Drevo življenja	14
8. Vaja "Povprečno popoln dan"	15
9. Ekspresivne gledališke tehnike za odrasle	16
10. Kolo prednosti	17
11. Ustvarjalno izražanje	18
12. Nenehno učenje	19
13. Zdrava prehrana	20
14. Filmski večeri	21
15. Krepitev "čustvene inteligence"	22
16. Vadba "Poslušanje svojega telesa"	23
	24
Poglavje 2 - Vaje čuječnosti in refleksije	26
17. Čuječnost in meditacija	27
18. Dnevnik hvaležnosti	28
19. Vloge, s katerimi žongliramo: Poimenovanje napetosti in dilem, ki so posledica konflikta med vlogami	29
20. Razmišljanje v oblakih: Ujemanje nejasnega mišljenja v danem trenutku	30
21. Uteleženo učenje: Osredotočanje na telo in um	31
22. Prizemljitev	32
23. Vodena vizualizacija: Sprostitev in čiščenje	33
24. Čuječno sprehajanje	34
25. Povečanje sreče na delovnem mestu	35
26. Osebni oris: Ujemanje osebnih potovanj v delavnici	36
27. Diagram učnih robov	

INDEX



Poglavje 3 - Vadba na prostem in telesne dejavnosti	37
28. Umetniški sprehod po naravi	39
29. Rastem in tečem	40
30. Izleti	41
31. Izobraževanje na prostem	42
32. Plesna terapija in glasba	43
33. Redna vadba in telesna dejavnost	44
Poglavje 4 - Projekti, knjige in orodja	45
34. Čustvena odpornost z igranjem iger	47
35. Igrifikacija - učenje z igrami	48
36. Inventar vrednot v akciji (Values in Action Inventory Strengths) (anketa VIA)	49
37. "Najdi svoje ravnovesje" - revija za opolnomočenje žensk	50
38. Izobraževanje na kraju samem (PBE) in učenje	51
39. Anketa o vrednotah Bull's-Eye	52
40. Kultura na recept	53
Zaključek	54



UVOD

Zaradi hitro razvijajočega se sveta in izzivov, ki jih prinašajo dogodki, kot je pandemija COVID-19, je prizadevanje za dobro počutje odraslih postalo še pomembnejše. V okviru projekta "Escape to Happiness," programa Erasmus+ smo se podali na pot raziskovanja, dokumentiranja in razširjanja učinkovitih praks, namenjenih izboljšanju dobrega počutja odraslih, vključenih v različne učne programe. Ta knjižica predstavlja vrhunec naših prizadevanj in predstavlja izbor najbolj učinkovitih in inovativnih strategij za spodbujanje dobrega počutja med odraslimi udeleženci izobraževanja.

Projekt "Pobeg na srečo", ki je bil zasnovan pod okriljem strateškega partnerstva Erasmus+ za izobraževanje odraslih, je združil osem predanih partnerskih organizacij iz cele Evrope. Vizija projekta je bila jasna: razviti in deliti koncepte, ki izobraževalcem odraslih in strokovnim delavcem omogočajo, da učečim se, ki se izobražujejo, vlijejo občutek dobrega počutja in zadovoljstva. Naš skupni cilj je bil obravnavati različne izzive, s katerimi se soočajo odrasli v današnjem dinamičnem svetu, in z izobraževanjem spodbuditi pozitivne spremembe.

Pri uresničevanju tega cilja smo uporabili večstransko metodologijo, ki je vključevala poglobljene intervjuje, strogo dokumentacijsko raziskavo in tesno sodelovanje s partnerji. Sodelovali smo z izobraževalci odraslih, učečimi se in strokovnjaki zunaj področja izobraževanja ter tako pridobili bogate izkušnje, poglede in prakse. S tem postopkom smo opredelili zbirko 80 potencialnih dobrih praks, od katerih vsaka prispeva k blaginji odraslih.

Po temeljitem ocenjevanju, razpravah in skrbnem premisleku smo iz tega nabora izluščili bistvo - 40 zglednih praks, ki so se odražale v učinkovitosti, inovativnosti in prilagodljivosti. Te prakse, razvrščene v štiri tematska poglavja, odražajo večplastno naravo izboljšanja dobrega počutja odraslih:



Poglavje 1 - Izboljšanje dobrega počutja odraslih: To poglavje obravnava prakse, ki neposredno izboljšujejo splošno dobro počutje odraslih. Te strategije obravnavajo celostne vidike osebnega zadovoljstva, od spodbujanja pozitivnih odnosov do negovanja občutka pripadnosti.

Poglavje 2 - Vaje čuječnosti in refleksije: V tem poglavju raziskujemo tehnike, ki spodbujajo čuječnost in razmišljanje. S temi praksami se odrasli podajo na pot samozavedanja, kar jim omogoča, da se z odpornostjo in umirjenostjo spopadajo z življenjskimi izzivi.

Poglavje 3 - Vaje na prostem in telesne dejavnosti: V tem poglavju so opisane naslednje dejavnosti: telesno počutje je prepleteno z duševnim in čustvenim zdravjem. V poglavju so predstavljene prakse, ki izkoriščajo moč dejavnosti na prostem in telesno udejstvovanje za poživitev telesa in duha.

Poglavje 4 - Projekti, knjige in orodja: V poglavju predstavljamo projekte, knjige in orodja, ki so koristni pri skrbi za dobro počutje. Ti viri, od inovativnih projektov do pronicljive literature, ponujajo celovit nabor orodij za vzgojitelje in učence.

Pri pripravi te knjižice smo si prizadevali za dvoje: opremiti izobraževalce odraslih s sredstvi za izboljšanje dobrega počutja njihovih učencev in razširiti koristi teh praks na širše področje izobraževanja. Te strani si zamišljamo kot vir navdiha, praktični vodnik in pričevanje o trajnem partnerstvu med udeleženci projekta "Pobeg k sreči".

Izobraževalce, ki se bodo podali na to potovanje s praksami, opisanimi v teh navodilih, vabimo, da jih raziščejo, prilagodijo in vključijo v svoje dejavnosti. Z izboljšanjem dobrega počutja odraslih prispevamo k družbi, ki postaja bolj odporna, motivirana in harmonična. Zato naj bo ta knjižica vir pozitivnosti in potenciala, ki osvetluje pot k sreči za vse, ki si prizadevajo za vseživljenjsko učenje.

POGLAVJE 1

PRAKSE IZBOLJŠANJA DOBREGA POČUTJA ODRASLIH



V tem poglavju obravnavamo vrsto metod, namenjenih izboljšanju dobrega počutja odraslih. Poglavje vsebuje 16 skrbno izbranih pristopov, ki so pomembni za postavitev temeljev za spodbujanje splošnega zadovoljstva in osebne rasti.

Dobro počutje je več kot le sreča - vključuje različne vidike, ki določajo, kako zadovoljen je nekdo s svojim življenjem. Izobraževalci odraslih imajo ključno vlogo pri ustvarjanju smiselnih izkušenj. Prakse so izbrane tako, da se odzivajo na izobraževalce, ki se zavedajo pomena vzpostavljanja pozitivnih odnosov, spodbujanja odpornosti in negovanja čustvenega ravnovesja.

V tem poglavju so na voljo praktična orodja za izobraževalce, ki se spopadajo z izobraževanjem odraslih. Ta orodja lahko v življenju učečih se povzročijo pomembne spremembe. Od praks, ki spodbujajo smiselne povezave in občutek pripadnosti, do metod, ki spodbujajo samospoznavanje in opolnomočenje, so te strategije v skladu z dobrim počutjem odraslih.

Raznolikost tega poglavja prikazuje različne razsežnosti krepitve dobrega počutja odraslih. Čeprav je vsak pristop samostojen, skupaj ponujajo celovit način obravnavanja različnih vidikov življenja. Te prakse omogočajo izobraževalcem, da učeče se usmerjajo k izpolnitvi zunaj učilnice, saj odsevajo v njihovih vsakdanjih izkušnjah.



V tej zbirki bodo izobraževalci našli preizkušene metode, ki ponujajo vpogled v učinkovite strategije za reševanje izzivov in spodbujanje dobrega počutja. S sprejetjem teh praks izobraževalci bogatijo življenja učencev in prispevajo k družbi, ki ceni celostno dobro počutje.

Naj vam to poglavje pokaže pot do svetlejše in bolj harmonične prihodnosti - takšne, v kateri se dobro počutje odraslih ceni, neguje in slavi.





1. STORYCOMP - KOMPETENCE PRIPOVEDOVANJA ZGODB ZA IZOBRAŽEVALCE ODRASLIH V OSNOVNEM IN POLITIČNEM IZOBRAŽEVANJU

StoryComp je inovativen pristop, ki združuje pripovedovanje zgodb z izobraževanjem odraslih. Poudarja aktivno sodelovanje učencev in spodbuja celostno učno izkušnjo. Z vključevanjem pripovedovanja zgodb spodbuja kritično mišljenje, motivacijo, učenje jezikov, ustvarjalnost in osebno krepitev. Praksa je prilagodljiva različnim kulturnim vzorcem in sektorjem, kar omogoča prilagajanje in ustreznost v različnih kontekstih. StoryComp izkorišča moč pripovedovanja zgodb, da bi ustvaril učinkovito in zanimivo metodo za odrasle udeležence izobraževanja, ki izboljšuje njihovo dobro počutje ter jih opremlja z dragocenim novim znanjem in spretnostmi.

PREVERITE TUKAJ





2. VIDIM TE. VSI SO POMEMBNI.

Ta praksa vključuje vstajanje in spoštljivo priznavanje vsake osebe v učilnici ali na sestanku. Njen namen je krepiti občutek spoštovanja, vključenosti in pripadnosti med udeleženci. Cilji te prakse so krepitev socialne zavesti s priznavanjem vrednosti prisotnosti vsake osebe, spodbujanje samozavedanja s priznavanjem svoje vloge v skupini ter ustvarjanje pozitivnega in prijaznega učnega okolja. S ponavljanjem dejavnosti lahko posamezniki poglobijo svoje povezave, zmanjšajo predsodke in spodbujajo zavestnost v svojih interakcijah z drugimi.

PREVERITE TUKAJ





3. DELAVNICE O PREHODU

""Delavnice o prehodu" so dobra praksa, katere cilj je podpora odraslim učencem z lažjo oviranostjo v prehodnih obdobjih njihovega življenja. Glavni cilj te prakse je omogočiti nemoten in uspešen prehod z zagotavljanjem ustreznih informacij, virov in smernic. Cilji prehodnih delavnic vključujejo:

- Cilj in usmeritev: pomagajte učečim se odraslim razjasniti njihove cilje in želje v prehodnih obdobjih, naj gre za spremembo poklicne poti, ponovni vstop v izobraževanje ali spremembe v osebnem življenju.
- Razvoj spretnosti in znanja: opremito udeležence izobraževanja odraslih s potrebnimi spretnostmi in znanjem za premagovanje izzivov, povezanih z določenim prehodom ali prehodom, ki ga doživljajo.
- Informiranje in zagotavljanje virov: ponudite celovite informacije in vire, povezane s prehodom, vključno s kariernimi možnostmi, izobraževalnimi programi, podpornimi storitvami in priložnostmi za mreženje.
- Čustvena podpora: zagotovite spodbudno okolje, v katerem lahko odrasli udeleženci izobraževanja delijo svoje skrbi, strahove in izkušnje, povezane s prehodom, ter prejmejo čustveno podporo vrstnikov in usposobljenih psihologov.

PREVERITE TUKAJ





4. WE POP UP - PODPRTO PROSTOVOLJSTVO

Glavni cilj projekta je zmanjšati osamljenost in povečati vključenost z ustvarjanjem skupin dogodkov in projektov, na katerih se lahko ljudje srečujejo, sodelujejo in predstavijo svoje spretnosti.

Projekt We Pop-Up sestavljajo redne skupinske dejavnosti ter projektne in prireditvene skupine. Ko udeleženceve sposobnosti rastejo, lahko preide na vodenje rednih skupin ali se pridruži projektnim in dogodkovnim ekipam, kjer se od udeležencev pričakuje, da bodo prispevali in prevzeli odgovornost za izvajanje skupnega projekta.

PREVERITE TUKAJ





5. TEČAJ PRVE POMOČI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

Usposabljanje obravnava duševno zdravje kot del zdravja; kot vir, dobro duševno stanje in sposobnost osebe, da se spopada v vsakdanjem življenju.

Usposabljanje je primerno za vse, ki želijo okrepiti svoje duševno zdravje ali duševno zdravje svojih bližnjih. Po usposabljanju udeleženec ve, kaj je duševno zdravje in kako ga krepiti. Prav tako se poveča posameznikovo znanje o duševnem zdravju.

Model temelji na avstralskem modelu. Prva pomoč za duševno zdravje 1 - Duševno zdravje kot življenjska veščina je tečaj državljske vzgoje, ki temelji na virih. Usposabljanje zagotavlja raziskane informacije o duševnem zdravju in načinih za krepitev lastnega duševnega počutja in duševnega počutja drugih. Duševno zdravje je obravnavano kot vir, dobro duševno počutje in sposobnost osebe, da se spopada v vsakdanjem življenju. Usposabljanje MTEA®1 je razvila in registrirala organizacija Mieli Mental Health Finland.

Za pridobitev potrdila je potrebna udeležba na vseh dnevih usposabljanja za osebno usposabljanje in udeležba na vseh spletnih seminarjih za spletno usposabljanje ter opravljanje samostojnih nalog. Odsotnosti ni mogoče nadomestiti, kar pomeni, da nadomestitev ne bo mogoča.

Teme:

- Duševno zdravje kot del dobrega počutja in zdravja
- Čustvene spretnosti
- Številne življenjske krize in oseba, ki se z njimi spopada
- Odnosi in medsebojni odnosi v podporo duševnemu zdravju
- Duševno zdravje in spretnosti za vsakdanje življenje



PREVERITE TUKAJ



6. DEJAVNOSTI UPRAVLJANJA S ČASOM

Čas je pomemben tako v poklicnem kot zasebnem življenju.

Naši dnevi so polni obveznosti in pogosto se nam zdi, da nimamo dovolj časa za vse. Od sestanka do klica, od projekta do proračuna, s seboj pa nosimo izkušnje in izčrpanost, ki se kopičijo z urami. Da se domov vračamo utrujeni in z velikim seznamom "TO DO", ki se ga bomo nedvomno morali lotiti naslednji dan.

Vse to vpliva na duševno in telesno zdravje. Zdi se, da so čas, odnosi in učinkovitost neločljivo povezani.

S to dobro prakso želimo raziskati koncept časa, da bi aktivirali našo sposobnost, da ga čim bolje izkoristimo, s čimer bi pridobili na dobrem počutju, vitalnosti in produktivnosti.

Ustrezno upravljanje našega časa morda ni tako enostavno, kot se zdi. Vendar je to veščina, ki jo lahko osvoji vsakdo, če le najde prave tehnike. Nekatere izmed najučinkovitejših so med drugim tudi zabavne.

PREVERITE TUKAJ





7. DREVO ŽIVLJENJA

Drevo življenja je orodje za psihološko podporo, ki temelji na pripovedovanju in uporablja prisodobno drevesa za povrnitev samospoštovanja in krepitev upanja za prihodnost.

S skrbno oblikovanimi vprašanji in metaforami posameznike spodbujamo, da pripovedujejo zgodbe o različnih vidikih svojega življenja, pri čemer raziskujejo izgubo in upanje.

Cilj prakse je pomagati posameznikom najti smisel, okrepiti samospoštovanje, opredeliti prednosti, razjasniti cilje in razviti občutek poklicne identitete.

Drevo življenja omogoča pripovedovanje, poslušanje in raziskovanje zgodb o izgubi, ne da bi se ujeli v past izrazov žalovanja ali izgube. Hkrati odpira prostore in priložnosti za pripovedovanje, poslušanje in raziskovanje zgodb o upanju, skupnih vrednotah in pogovor s tistimi, ki nas obkrožajo, pa tudi s tistimi, ki jih ni več med nami.

PREVERITE TUKAJ





8. VAJA “POVPREČEN POPOLN DAN”

Vaja "Povprečno popoln dan" je preprosta, a učinkovita praksa, katere namen je pomagati posameznikom, da na novo opredelijo svoje vsakodnevne rutine in jih uskladijo s svojim idealnim življenjem.

Z načrtovanjem povprečnega dneva v svojem popolnem življenju lahko udeleženci pridobijo jasnost, motivacijo in prednostne naloge. Ta vaja vključuje oblikovanje podrobnega opisa idealnega dne po korakih, pri čemer se osredotoča na določeno vedenje in rutino brez izrednih ali nepričakovanih dogodkov.

PREVERITE TUKAJ



9. EKSPRESIVNE GLEDALIŠKE TEHNIKE ZA ODRASLE

Ko dosežemo polnoletnost, preidemo v življenjsko obdobje, v katerem pogosto "pozabimo" na otroka v sebi, vsakdanje življenje pa se spremeni v skupek odgovornosti, za katere obstaja nevarnost, da bodo človeka preplavile.

Pristopi gledališkega izražanja s pomočjo igralno-izraznega medija izboljšujejo kakovost življenja odraslih z ustvarjanjem okolij, ki so zadovoljujoča in vzbujajo prijetna čustva.

PREVERITE TUKAJ





10. KOLO PREDNOSTI

Namen vaje "Kolo prednosti" je povečati samozavedanje o prednostih in ustvariti pot za njihov razvoj in optimizacijo.

Z vizualnim prikazom obsega trenutne uporabe močnih strani in možnosti njihove nadaljnje uporabe lahko udeleženci opredelijo področja za rast in oblikujejo načrte za optimizacijo uporabe močnih strani.

Vaja pomaga posameznikom, da se zavedajo svojih prednosti, raziskujejo priložnosti za rast ter izboljšajo samozavest in samodisciplino.

PREVERITE TUKAJ



11. USTVARJALNO IZRAŽANJE

Cilj prakse ustvarjalnega izražanja je opolnomočiti odrasle z zagotavljanjem priložnosti za raziskovanje njihove ustvarjalnosti in izboljšanje čustvenega počutja z različnimi umetniškimi dejavnostmi.

Cilji vključujejo spodbujanje samospoznavanja, razvijanje samozavesti in spodbujanje domišljije. Cilji vključujejo ponudbo različnih ustvarjalnih dejavnosti, ustvarjanje podpornega okolja, zagotavljanje povratnih informacij in vodenja ter uživanje v prednostih ustvarjanja nečesa od začetka. S to prakso lahko odrasli izkoristijo svoj ustvarjalni potencial, da bi našli osebno izpolnitev in rast.

PREVERITE TUKAJ





12. NENEHNO UČENJE

Glavni cilj stalnega učenja je spodbujati vseživljenjski osebni in poklicni razvoj z zavezanostjo izobraževanju in omogočiti udeležencem, da dejavno prispevajo k svoji skupnosti.

Nekateri od ciljev so razvijanje spretnosti, pridobivanje novega znanja in poklicni napredek, spodbujati intelektualno radovednost, poglobljati razumevanje in biti na tekočem z nastajajočimi trendi. Prizadevati si za intelektualno izpolnitev in se naučiti, kako se prilagoditi hitro spreminjajočim se okoliščinam.

PREVERITE TUKAJ





13. ZDRAVA PREHRANA

Uvajanje in vzdrževanje uravnotežene in hranljive prehrane lahko pozitivno vpliva na splošno zdravje, dobro počutje in kakovost življenja. Cilj je spodbujati optimalno zdravje in dobro počutje s spodbujanjem odraslih, da se poučeno odločajo o svojih prehranjevalnih navadah ter uživajo uravnoteženo in hranljivo prehrano.

Cilj je povečati ozaveščenost. Prizadevamo si izobraževati odrasle o pomenu zdrave prehrane, vključno z vlogo bistvenih hranil, nadzorom porcij in vplivom prehrane na splošno zdravje. Spodbujati izbiro zdravih živil: odrasle spodbujamo, da izbirajo živila z veliko hranilnimi snovmi, kot so sadje, zelenjava, polnozrnata živila, puste beljakovine in zdrave maščobe, hkrati pa zmanjšujejo vnos predelanih živil, sladkih pijač in nezdravih maščob.

PREVERITE TUKAJ





14. FILMSKI VEČERI

Cilji in naloge filmskih večerov kot prakse so naslednji:

- izpostaviti udeležence izobraževanja odraslih raznolikemu naboru filmov, da bi izboljšali njihovo kulturno razumevanje, razširili perspektive;
- spodbujati medkulturno kompetenco;
- spodbujati kritično mišljenje in analizo.

Cilji: spodbujati udeležence izobraževanja odraslih h kritični analizi in razlagi tem, likov in sporočil, prikazanih v filmih, ter tako spodbujati njihove sposobnosti analitičnega in kritičnega razmišljanja. Navsezadnje želimo omogočiti smiselne razprave med udeleženci izobraževanja odraslih ter spodbujati aktivno sodelovanje in razmišljanje o vsebini, temah in pomenu filmov za njihovo lastno življenje.

PREVERITE TUKAJ



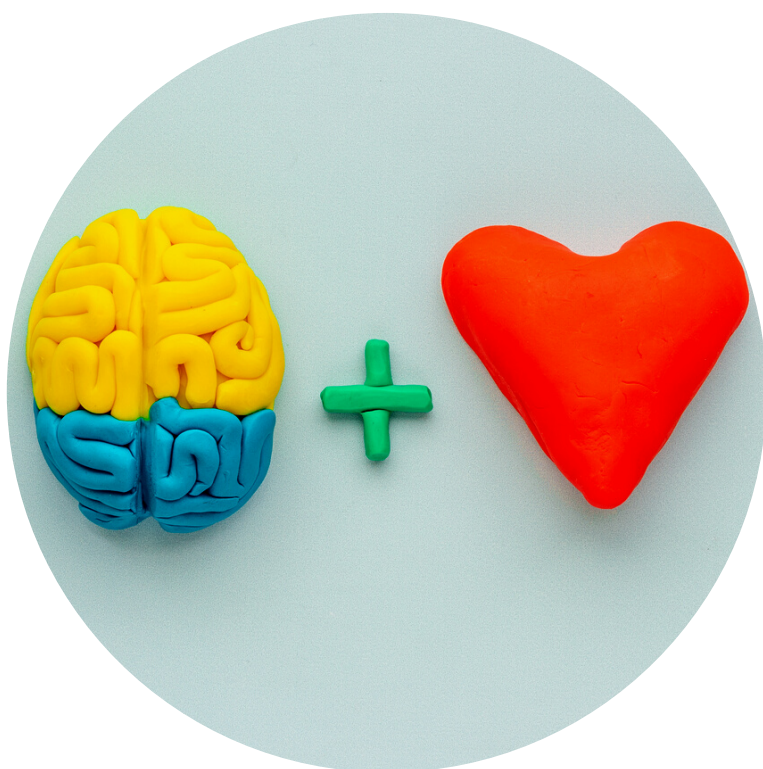


15. KREPITEV "ČUSTVENE INTELIGENCE"

Čustvena inteligenca je sposobnost opazovanja, razumevanja in priznavanja lastnih čustev in čustev drugih v trenutku, ko se pojavijo. Je tudi sposobnost samomotiviranja in produktivnega obvladovanja čustev. Če se zavedamo svojih čustev, lahko nadzorujemo svoje ravnanje in posledično bolje razumemo druge. Da bi resnično razumeli čustva drugih, moramo najprej razumeti svoja lastna.

To vključuje sposobnost razumevanja naših potreb in želja ter prepoznavanja, katere stvari, ljudje ali dogodki v nas vzbujajo različna čustva, kako se uresničujejo, izražajo in kakšne posledice imajo ti odzivi.

PREVERITE TUKAJ





16. VAJA "POSLUŠANJE SVOJEGA TELESA"

Poslušanje telesa je pomembna praksa za ohranjanje dobrega počutja v procesu učenja in v vseh življenjskih obdobjih. Pri tem smo pozorni na telesne in čustvene potrebe svojega telesa in se ustrezno odzivamo.

Poslušanje svojega telesa predstavlja najvišjo obliko ljubezni do sebe in samospoštovanja, saj lahko s poslušanjem znakov, ki nam jih prinaša naše telo, najdemo odgovore na številna vprašanja, ne le strokovna, temveč tudi osebna. Poleg tega lahko s poslušanjem svojega telesa odkrijemo resnične možnosti in sposobnosti za boljše učenje.

PREVERITE TUKAJ





POGLAVJE 2

VAJE ČUJEČNOSTI IN REFLEKSIJE



V tem poglavju se podamo na pot samozavedanja in notranjega raziskovanja. Tu boste našli zbirko 11 praks, ki učence spodbujajo k čuječnosti in razmisleku.

V dinamičnem svetu izobraževanja odraslih, kjer lahko zahteve sodobnega življenja zasenčijo osebno rast, je pomen introspekcije in prisotnosti še toliko pomembnejši. To poglavje prikazuje moč čuječnosti-praksa, ki posameznikom pomaga, da ostanejo povezani s sedanjim trenutkom, kar spodbuja umirjenost, jasnost in vpogled.

Te prakse zajemajo različne vidike življenja odraslih in učence vabijo, da se ustavijo, razmislijo in se ukvarjajo s svojimi izkušnjami. Od spodbud, ki odkrivajo skrita čustva, do vaj čuječnosti, ki se povezujejo z okoljem, vsaka praksa ponuja priložnost za raziskovanje notranjega sveta.

Čuječnost ni omejena le na učilnico, temveč se razteza na vse dele življenja. Ko učitelji vključijo te prakse, učencem omogočijo, da se bolje zavedajo svojih misli, čustev in okolice. To zavedanje usposablja posameznike, da se z izzivi soočajo z odpornostjo, sprejemajo premišljene odločitve in od znotraj negujejo občutek dobrega počutja.

Po drugi strani pa prakse refleksije omogočajo preučevanje preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. S spodbujanjem učencev, da razmišljajo o svojih izkušnjah, vrednotah in ciljih, izobraževalci omogočajo smiseln proces samospoznavanja. V tem poglavju so predstavljene spodbude in vaje, ki spodbujajo dialog med učencem in njegovo lastno potjo.

Z vsako od teh vaj lahko izobraževalci ustvarijo prostor za prisotnost, radovednost in pristnost. S spodbujanjem čuječnosti in razmišljanja vzgojitelji prispevajo h kulturi rasti in dobrega počutja. To okolje učečim se omogoča, da se ne le akademsko izkažejo, temveč se podajo tudi na pot samospoznavanja, ki na globok način bogati njihovo življenje.





17. POZORNOST IN MEDITACIJA

Čuječnost in meditacija sta zelo učinkoviti praksi, ki si prizadevata za razvijanje zavedanja sedanjega trenutka, krepitev samozavedanja in zmanjševanje ravni stresa. Cilj teh praks je, da posameznika popeljeta v sedanji trenutek in mu omogočita, da razume svoje misli, fizične občutke in razmišljanja z zavestjo brez predsodkov.

Z razvijanjem tega zavedanja si posamezniki prizadevajo doseči stanje duševne jasnosti, čustvenega ravnovesja in sproščenosti.

Drugi ključni cilj je izboljšanje osredotočenosti in koncentracije, ki posameznikom omogočata, da so bolj prisotni in zavzeti pri vsakodnevnih dejavnostih. Končni cilj je spodbujanje splošnega izboljšanja življenja odraslega učečega se, ki zajema duševno, čustveno in telesno zdravje, kar vodi k večjemu občutku pripadnosti in izpolnitve. Čuječnost in meditacija sta povezani z boljšim uravnavanjem čustev, boljšimi odnosi ter večjim sočutjem do sebe in drugih.

PREVERITE TUKAJ





18. DNEVNIK HVALEŽNOSTI

Dnevnik hvaležnosti je praksa, ki spodbuja duševno zdravje in splošno dobro počutje odraslih z razvijanjem občutka hvaležnosti in spoštovanja. Namen te prakse je okrepiti pozitivna čustva, preusmeriti pozornost na pozitivne vidike življenja in spodbujati občutek zadovoljstva.

Z rednim pisanjem dnevnika o stvareh, za katere so hvaležni, lahko odrasli izkusijo preobrazbeno moč hvaležnosti.

PREVERITE TUKAJ





19. VLOGE, S KATERIMI ŽONGLIRAMO: POIMENOVANJE NAPETOSTI IN DILEM, KI SO POSLEDICA KONFLIKTA MED VLOGAMI

Ta praksa vključuje udeležence, ki ugotavljajo in razmišljajo o številnih vlogah, ki jih opravljajo pri svojem delu in širšem življenju. Z uporabo izrezkov v obliki človeka in pripovedovanjem zgodb posamezniki te vloge naredijo bolj vidne in raziskujejo, kako jih krmarijo. Namen je izpostaviti napetosti, dileme in konflikte, ki izhajajo iz nasprotij med vlogami, sistemskih omejitev in osebne pristnosti.

Cilji vključujejo izpodbijanje predpostavk o delovnih praksah, prepoznavanje področij za izboljšave ter prizadevanje za bolj celostno in izpolnjujočo uskladitev vlog. Praksa poudarja pomen usklajevanja osebnih vrednot z vlogami, ki jih posamezniki opravljajo, kar vodi do globljega razumevanja samega sebe in morebitnih strategij za boljšo orientacijo v vlogah.

PREVERITE TUKAJ





20. RAZMIŠLJANJE V OBLAKIH: UJEMANJE NEJASNEGA MIŠLJENJA V DANEM TRENUTKU

Namen uporabe miselnih oblakov je zajeti misli in občutke učencev med učno dejavnostjo ali po njej. Namen je spodbuditi učence, da izrazijo svoje zamisli, tudi če so negotove ali niso v celoti oblikovane, tako da jih vizualno predstavijo na izrezanih miselnih oblakih. Cilj je ustvariti priložnosti, da učenci razmišljajo o svojem procesu razmišljanja, sodelujejo v razpravah z vrstniki in globlje razumejo zapletene teme.

Poleg tega si lahko z miselnimi oblaki predstavljajo misli drugih, kar spodbuja empatijo in spretnosti kritičnega mišljenja. Na splošno ta praksa povečuje preglednost in poglobljenost pogovora v učnem okolju.

PREVERITE TUKAJ





21. UTELEŠENO UČENJE: OSREDOTOČANJE TELESA IN UMA: UČENJE S TELESOM IN UMOM.

Body-Mind Centering (BMC) je na telo usmerjen pristop v izobraževanju odraslih, ki poudarja povezanost gibanja, dotika in samozavedanja.

Za izboljšanje učenja z utelešenjem in osebne rasti vključuje koncepte primitivnih refleksov, popravnih reakcij in ravnovesnih odzivov (RRR). Odrasli lahko povečajo svoje samozavedanje in sposobnost učenja tako, da s pomočjo osnovnih refleksov izkoristijo naravno znanje, z reakcijami za popravljanje ponovno odkrijejo ravnovesje in se z ravnovesnimi odzivi odzovejo na spremembe. Vključevanje konceptov BMC in RRR v neformalno izobraževanje odraslih spodbuja krepitev moči, samostojnost, čustveno dobro počutje in zmanjšanje stresa.

Odrasle pri na telo usmerjenem raziskovanju vodijo usposobljeni moderatorji, ki ustvarijo varno in podporno okolje za transformativne učne izkušnje.

PREVERITE TUKAJ





22. OZEMLJITEV

Prizemljitev je tehnika vadbe pozornosti, s katero vzpostavite stik s sedanjim trenutkom - tukaj in zdaj.

Pristop pozornosti, imenovan "praksa prizemljitve", poudarja prisotnost v trenutku in pozornost na fizične občutke svojega telesa. Z vzpostavljanjem povezave z lokalnim okoljem in prizemljitvijo v sedanjosti želi spodbuditi občutek stabilnosti, umirjenosti in dobrega počutja.

PREVERITE TUKAJ





23. VODENA VIZUALIZACIJA: SPROSTITEV IN ČIŠČENJE

Cilj vodene vizualizacije sprostitve in čiščenja je pomagati posameznikom, da se sprostijo, najdejo jasnost in se odprejo možnostim. S tem ko se udeleženci potopijo v izkušnjo sedanjega časa, jim vizualizacija omogoča, da se začasno izognejo vsakdanjim mislim in motečim dejavnikom.

Namen je poživiti telo in um ter zagotoviti občutek miru in osredotočenosti. Vizualizacija posameznike popelje na potovanje na goro, pri čemer lahko izkusijo osvežujoč zrak, dih jemajoče razglede in občutek, da stojijo višje.

Cilj je ustvariti mirno in pomlajevalno stanje ter udeležence pripraviti na prihajajoče dejavnosti z jasnim in odprtim razmišljanjem.

PREVERITE TUKAJ





24. ČUJEČNO SPREHAJANJE

Čuječna hoja je praksa, ki z združevanjem telesne dejavnosti in pozornosti spodbuja duševno zdravje in splošno dobro počutje odraslih.

Namen te prakse je razvijati zavedanje sedanjega trenutka, zmanjševati stres in krepiti splošno zavestnost.

Z vključevanjem v čuječno hojo lahko odrasli izkusijo prednosti tako telesne vadbe kot prakse čuječnosti.

PREVERITE TUKAJ





25. POVEČANJE SREČE NA DELOVNEM MESTU

Praksa poudarja pomen veselja na delovnem mestu in želi spremeniti prepričanje, da to ni strokovna tema. Poudarja pozitiven vpliv dobrega počutja in pozitivnih čustev na produktivnost, ustvarjalnost in zavzetost zaposlenih.

S spodbujanjem čuječnosti in ukrepanjem za povečanje veselja lahko posamezniki in organizacije doživijo večjo pozitivnost in zadovoljstvo pri delu.

Praksa v sodelovanju s strokovnjakom ponuja 10 preprostih načinov za povečanje sreče in ustvarjanje bolj radostnega delovnega okolja v času mednarodnega tedna sreče na delovnem mestu. Te prakse je oblikovala strokovnjakinja za srečo pri delu in ustanoviteljica organizacije Happitude at Work v Švici, Aurelie Litynsk.

PREVERITE TUKAJ



26. OSEBNI NAČRT: ZAJEMANJE OSEBNIH IZKUŠENJ TEKOM DEJAVNOSTI

Ta praksa vključuje beleženje osebnih učnih poti med delavnico z ustvarjanjem vizualnih profilov na velikih listih papirja. Udeleženci najprej narišejo orise svojega telesa in dodajo podrobnosti.

Po vsaki dejavnosti razmislijo o svojem učnem procesu, spoznanjih, napetostih, vprašanjih ali ciljih in jih vključijo v svoje profile. Poleg tega lahko udeleženci priložijo artefakte, povezane z njihovo učno potjo. Drugi posredujejo povratne informacije z uporabo samolepilnih beležk.

Namen te prakse je ceniti in dokumentirati razvijajočo se naravo učenja, spodbujati samorefleksijo, krepiti občutek skupnosti in spodbujati pozitivno učno okolje z medsebojnimi povratnimi informacijami in skupnimi izkušnjami.

PREVERITE TUKAJ





27. TABELA UČNIH ROBOV

Praksa vključuje uporabo koncepta tabele učnih robov, ki učencem pomaga, da se bolje zavedajo svojega učenja in prevzamejo odgovornost za svojo učno pot. Učni rob predstavlja prostor, kjer posamezniki niso preobremenjeni niti jim ni preveč udobno, temveč so vključeni in izpostavljeni izzivom.

Z razmišljanjem o svojem učnem robu in deljenjem le-tega z drugimi, učenci pridobijo občutek moči in lažje krmarijo svoje učenje. Cilj te prakse je demistificirati naravo učenja, odpraviti stres in družbena pričakovanja ter spodbujati kulturo vseživljenjskega učenja.

Koncept tabele učnih prednosti je lahko za učence osvobajajoč, tudi če ne ustvarijo dejanske tabele, saj jim omogoča učinkovitejše razumevanje in upravljanje njihovih učnih izkušenj.

PREVERITE TUKAJ





POGLAVJE 3

VADBA NA PROSTEM IN TELESNE DEJAVNOSTI



V tem poglavju vstopamo v osvežujoč svet doživetij na prostem in uživljajočih telesnih dejavnosti. Našli boste 6 praks, od katerih vsaka ponuja pot, kako se ponovno povezati z naravo in izkoristiti prednosti gibanja za boljše počutje.

V svetu, v katerem nas naše zasičeno življenje pogosto oddaljuje od narave, je pomen ponovnega stika z naravo še toliko pomembnejši. To poglavje vsebuje prakse, ki učence spodbujajo, da stopijo ven, vdihnejo svež zrak in se potopijo v pomlajevalno energijo naravnega sveta.

Dejavnosti na prostem prinašajo poseben občutek čudenja in navdiha, ki ga je v zaprtih prostorih težko ponoviti. Te prakse nam omogočajo, da vključimo svoje čute, se za trenutek ustavimo in cenimo lepoto okoli sebe, od pozornih sprehodov po zeleni pokrajini do ustvarjalnih vaj, ki združujejo umetnost in naravo.

Vendar se poglavje ne ustavi pri naravi, temveč se razširi na telesne dejavnosti, ki uživljajo telo in duha. Ker se zavedamo povezave med telesnim in čustvenim počutjem, v tej zbirki predstavljamo dejavnosti, ki oživljajo oba vidika hkrati.

Gibanje v različnih oblikah dviguje, daje energijo in goji zadovoljstvo. Ne glede na to, ali gre za seanse joge, ki združujejo dihanje in gibanje, ali za skupinske izzive, ki vadbo prepletajo s tovarštvom, te prakse predstavljajo veselje do gibanja in terapevtske učinke, ki jih praksa prinaša.

Učitelji, ki uporabljajo te prakse, vodijo učence na pot, ki presega tradicionalne učne pogoje. V tem poglavju je poudarjen pomen gibanja zunaj, pomen povezovanja z naravo in uporabe gibanja za obnovo.

Z uvajanjem teh praks vzgojitelji učencem ponudijo veliko priložnost - priložnost, da doživijo dobro počutje na celosten način. Poglavje povezuje notranji in zunanji svet ter nas opominja, da je dobro počutje duha in telesa tesno povezano z naravo in namenskim gibanjem.





28. UMETNIŠKI SPREHOD PO NARAVI

Z dobro prakso smo se srečali maja 2018 v Jaunpilsu v Latviji v okviru skupnega usposabljanja osebja. Sprva je bila združena z nordijsko hojo in ustvarjanjem umetnin ob poti.

Cilji in naloge te dejavnosti so usmerjeni v izboljšanje telesnega in duševnega počutja starejših posameznikov. Pomagati jim želi stopiti iz cone udobja, ceniti in spoštovati naravo ter ohranjati dobro duševno zdravje, kar posledično ohranja njihovo telo in um dejavna. S sodelovanjem v tej dejavnosti imajo udeleženci priložnost ustvariti socialne vezi, spoznati nove prijatelje, deliti svoje izkušnje in se učiti drug od drugega, kar spodbuja občutek skupnosti in razvija empatijo. Poleg tega dejavnost spodbuja medgeneracijsko učenje, saj omogoča izmenjavo znanja in izkušenj med različnimi starostnimi skupinami.

Obravnava izziv, kako združiti skupino in ohraniti sodelovalni duh, pri čemer udeležence motivirajo fizične koristi, ki jih med dejavnostmi doživljajo drugi.

Poleg tega ta dejavnost ustvarja občutek enotnosti med ljudmi iz različnih okolij in držav ter kljub razlikam spodbuja skupnostni duh. Nazadnje, s spodbujanjem telesne pripravljenosti in zdravja prispeva k zmanjšanju bremena zdravstvenih storitev.

PREVERITE TUKAJ





29. RASTEM IN TEČEM

Praksa podarjanja rastlinskih semen med strukturiranim usposabljanjem v izobraževanju odraslih je namenjena ustvarjanju neformalnih trenutkov, ki spodbujajo neformalno učenje, skupinsko dinamiko in dobro počutje. Cilj je gojiti prijazno okolje, v katerem lahko udeleženci eksperimentirajo z naravo, se pogovarjajo in ustvarjajo povezave.

Z zagotavljanjem oprijemljivih spominov na izkušnjo usposabljanja in spodbujanjem razmisleka je cilj prakse izboljšati splošno učno pot in vnesti dodatno razsežnost usposabljanju. Njen namen je spodbuditi radovednost, spodbujati zavzetost in negovati osebno rast zunaj meja usposabljanja.

PREVERITE TUKAJ





30. EKSKURZIJE

Cilji in naloge izvajanja ekskurzij v življenje odraslih učencev za njihovo izboljšanje vključujejo izboljšanje učnih izkušenj z zagotavljanjem uporabe v resničnem svetu in priložnosti za praktično učenje. Njihov namen je razširiti perspektive in kulturno zavest z izpostavljanjem učencev različnim okoljem ter spodbujanjem razumevanja in empatije. Cilj teh ekskurzij je tudi spodbujanje socialne interakcije in sodelovanja, s čimer se med učenci krepijo smiselne povezave in timsko delo.

Poleg tega je cilj spodbuditi radovednost in osebno rast, prižgati zanimanje za nove predmete in podpreti razvoj posameznika. Končni cilj je ustvariti nepozabne izkušnje, ki bodo pustile trajne posledice ter spodbujale občutek navdušenja, pustolovščine in vseživljenjskega spoštovanja do učenja.

PREVERITE TUKAJ





31. IZOBRAŽEVANJE NA PROSTEM

Izobraževanje na prostem je oblika treninga, ki poteka v naravi.

Dejavnosti potekajo na prostem in udeležencem predstavljajo dejanske, konkretne probleme, ki jih je treba rešiti v okviru skupine z neposrednim in takojšnjim delovanjem. Te vaje so razvite in izvedene tako, da spodbujajo čustveno angažiranost udeležencev, jim omogočajo, da presežejo določene ustaljene in do zdaj samoumevne vzorce razmišljanja in vedenja ter posledično razvijejo nove načine delovanja.

Učenje poteka s skupnim razmislekom o rezultatih in pristopih, ki jih je vsaka oseba uporabila v različnih situacijah, s posebnim poudarkom na spretnostih, ki jih je treba pridobiti.

Po drugi strani pa morajo usposabljanje na prostem izvajati izkušeni trenerji, da bi bilo učinkovito.

PREVERITE TUKAJ



32. PLESNA IN GLASBENA TERAPIJA

Cilj izvajanja plesne in glasbene terapije je izboljšati čustveno počutje z zagotavljanjem varnega in izraznega načina ter spodbujanjem čustvenega zavedanja. Poleg tega je cilj izboljšati telesno zdravje z dejavnostmi, ki temeljijo na gibanju, in spodbujati duševno zdravje z zmanjševanjem stresa in tesnobe.

Cilji vključujejo različne gibalne spretnosti in zavedanje telesa, izboljšanje koordinacije in splošnih gibalnih sposobnosti. Poleg tega vadba spodbuja samoizražanje in ustvarjalnost, saj posameznikom omogoča, da avtentično raziskujejo in se izražajo s plesom in glasbo.

PREVERITE TUKAJ



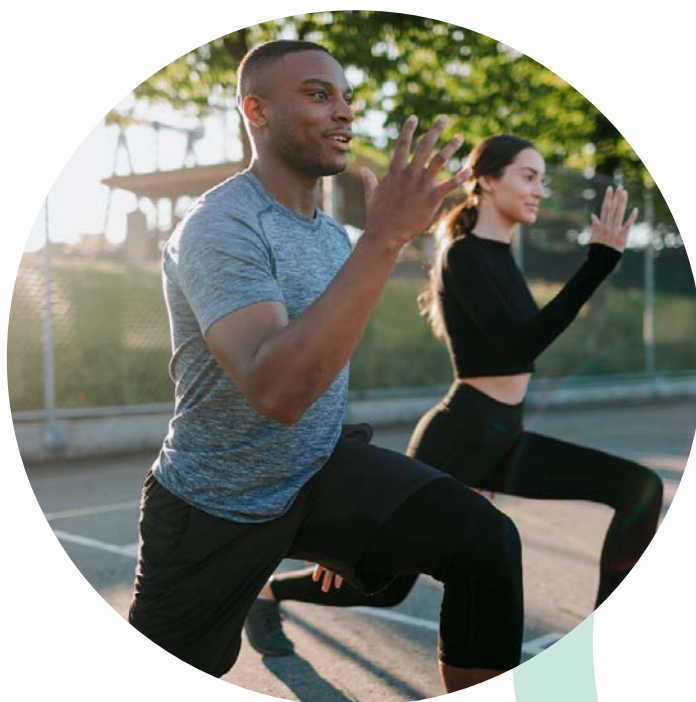


33. REDNA VADBA IN TELESNA DEJAVNOST

Redna vadba in telesna dejavnost prispevata k splošnemu izboljšanju počutja. Cilji te prakse vključujejo izboljšanje telesne pripravljenosti, ohranjanje zdrave telesne teže, izboljšanje kognitivnih funkcij in zmanjšanje tveganja za kronične bolezni. Pri redni telesni dejavnosti se sproščajo endorfini, ki izboljšujejo razpoloženje in zmanjšujejo stres.

Izboljšuje vzorce spanja, povečuje energijo posameznika in izboljšuje zdravje srca in ožilja. Navsezadnje vključitev redne telesne dejavnosti v rutino prispeva k boljši kakovosti življenja, saj izboljšuje tako telesno kot duševno počutje.

PREVERITE TUKAJ





POGLAVJE 4

PROJEKTI, KNJIGE IN ORODJA



V tem poglavju raziskujemo svet novosti, projektov in praktičnih orodij - 7 praks, ki utelešajo ustvarjalnost in uporabnost. Tu odkrivamo zbirko projektov, namenjenih izboljšanju dobrega počutja in niz orodij, namenjenih izboljšanju metod izobraževalcev.

Projekti kot skupna prizadevanja, imajo moč za ustvarjanje pomembnih sprememb. V tem poglavju so predstavljeni tekoči in zaključeni projekti, namenjeni izboljšanju dobrega počutja odraslih. Ti projekti so simboli upanja in preobrazbe, od pobud skupnosti, ki spodbujajo povezave, do ustvarjalnih prizadevanj, ki spodbujajo namen.

Ko se poglobimo v te projekte, smo priča potencialu sodelovanja. Vsak projekt kaže, kaj je mogoče doseči, če se posamezniki združijo s skupnim ciljem - poskrbeti za dobro počutje in ustvariti bolj harmonično družbo. Toda to poglavje ponuja več kot le projekte - odpira vrata inovativnim orodjem, ki jih lahko izobraževalci uporabijo, da obogatijo svoj pristop in povečajo svoj vpliv. Ta orodja dajejo prednost dobremu počutju odraslih in izobraževalcem omogočajo, da pri svojih učečih se spodbujajo celostno rast.

Ta orodja omogočajo izobraževalcem, da z dobro pripravljenim naborom orodij krmarijo po poti izobraževanja odraslih. Od metod, ki spodbujajo pozitivne odnose, do virov za usposabljanje, ki izobraževalce usmerjajo k izboljšanju dobrega počutja, ta orodja izboljšujejo izobraževalno pot.



S sprejetjem teh praks postanejo izobraževalci katalizatorji sprememb - zagovorniki dobrega počutja, ki razumejo, da je preobrazba pot in ne le cilj. S projekti, ki širijo pozitivnost v skupnostih in z vključevanjem inovativnih orodij v poučevanje, vzgojitelji krepijo svojo sposobnost ustvarjanja uspešnih učnih okolij.

Ko bodo izobraževalci raziskovali to poglavje, bodo črpali navdih iz projektov, ki osvetljujejo pot v svetlejšo prihodnost in iz orodij, ki jim omogočajo gojenje dobrega počutja. To poglavje slavi skupna prizadevanja in preobrazbena orodja - poklon izobraževalcem, ki dobro počutje prepoznavajo kot vodilno načelo vseživljenjskega učenja.

Naj to poglavje navdihuje in opolnomoči izobraževalce ter jih spomni, da imajo v rokah ključ za gradnjo boljšega jutri s pomočjo združevalnih projektov in spodbudnih orodij.



34. ČUSTVENA ODPORNOST Z IGRANJEM IGER

Čustvena odpornost se nanaša na sposobnost prilagajanja stresnim situacijam ali krizam. Zato je priročnik EMER (Emotional Management for Beginners) - Čustveno upravljanje za začetnike: je namenjen izboljšanju življenjskih spretnosti odraslih za mirno reševanje konfliktov, sposobnosti obvladovanja stresa in učinkovitega spoprijemanja z njim ter moči za razvijanje popolnega ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem.

Priročnik vključuje tehnike z uporabo igrifikacije, ki temeljijo na kartah z nekaterimi nalogami za razvijanje lastnosti čustvene odpornosti. Igrifikacija je dodajanje igralne mehanike v neigralna okolja za povečanje udeležbe, spodbujanje sodelovanja, deljenja in interakcije. Tokrat predstavljamo njihove rezultate igrifikacije.

Igrifikacija je dodajanje igralne mehanike v neigralna okolja, da bi povečali udeležbo, spodbudili sodelovanje, izmenjavo in interakcijo. Igrifikacija se v izobraževanju odraslih uporablja za ustvarjanje podobnih izkušenj, kot jih doživljamo pri igranju iger, da bi motivirali in vključili odrasle udeležence izobraževanja, izkoristili naravne želje ljudi po druženju, učenju, obvladovanju, tekmovanju, dosežkih, statusu, samoizražanju, altruizmu, zaključku ali preprosto njihov odziv na oblikovanje situacije kot igre ali igranja.

PREVERITE TUKAJ



35. IGRIFIKACIJA- UČENJE Z IGRAMI

Učenje z igrami se nanaša na učenje z uporabo iger ali videoiger, ki se lahko začnejo kot orodje za zabavo, vendar se sčasoma uporabijo za doseganje izobraževalnega cilja, s spremembami ali brez njih.

Morda je izraz "empatija" ključ do vsega. Igre, zlasti digitalne, nam za razliko od drugih medijev omogočajo, da se potopimo v okoliščine in kraje, ki jih je težko predstaviti v resničnosti, in nam omogočajo, da se postavimo "v čevlje drugih", da smo protagonisti v prvi osebi.

PREVERITE TUKAJ





36. INVENTAR VREDNOT V AKCIJI (ANKETA VIA)

Raziskava Values in Action Inventory Strengths (VIA Survey oz. anketa VIA) je znanstveno razvito orodje za ocenjevanje, ki posameznikom pomaga prepoznati njihove značajske prednosti. Z izpolnitvijo ankete VIA udeleženci dobijo vpogled v svoj edinstven profil značajskih prednosti, ki ga lahko uporabijo za izboljšanje osebnega počutja in razvoja.

Raziskava je sestavljena iz 240 postavk, ki zajemajo 24 značajskih prednosti, pri čemer udeleženci na vsako postavko odgovarjajo glede na njen pomen za njihovo osebnost. Rezultati omogočajo razvrstitev močnih lastnosti, pri čemer se osredotočajo na 4-7 najboljših močnih lastnosti, ki veljajo za značilne močne lastnosti.

PREVERITE TUKAJ





37. "NAJDI SVOJE RAVNOVESJE" - REVIJA ZA OPOLNOMOČENJE ŽENSK

Krepitev vloge žensk je enoletni projekt manjšega obsega Erasmus+ (KA2). Namen projekta je opolnomočiti več kot 18 žensk iz različnih okolij in med partnerji izmenjati dobre prakse opolnomočenja žensk.

Eden od rezultatov projekta je bila revija za opolnomočenje žensk. K reviji je priloženih tudi 12 delavnic, ki jih lahko izvajajo moderatorji in mentorji.

PREVERITE TUKAJ





38. IZOBRAŽEVANJE V KRAJU (PBE) IN UČENJE

Učenje v kraju samem je izobraževalni pristop, ki poudarja uporabo lokalnega okolja in skupnosti kot konteksta za poučevanje in učenje. Temelji na ideji, da lahko fizične in kulturne značilnosti določenega kraja služijo kot dragocen vir za izobraževanje: "pristop k učenju, ki izkorišča prednosti geografije za ustvarjanje avtentičnega, smiselnega in zanimivega prilagojenega učenja za učence."

Zlasti v okoljski psihologiji se izraz dostopnost uporablja za opis elementov okolja, ki posameznikom (ali skupnostim) omogočajo določeno vedenje ali dejavnosti (Gibson, 1974). Na primer, odprta travnata površina v parku je dostopnost za poljubno število dejavnosti: piknik, tečaj joge, vadbo, počitek, srečanja itd. Teorijo dostopnosti je mogoče uporabiti tudi pri izobraževanju odraslih in drugih dejavnostih, saj vsak kraj ponuja edinstvene priložnosti za poučevanje in učenje.

Kraj z veliko priložnostmi za delovanje ustvarja več (duševnega in telesnega) dobrega počutja, hkrati pa služi kot učno okolje. Narava je mojster za zagotavljanje navdihujočih možnosti za različne dejavnosti.

PREVERITE TUKAJ





39. ANKETA O VREDNOTAH BULL'S-EYE

Anketa o vrednotah Bull's-Eye je dejavnost, ki je zasnovana tako, da posameznikom pomaga prepoznati in oceniti njihove vrednote na štirih pomembnih življenjskih področjih: Delo/izobraževanje, prosti čas, odnosi in osebna rast/zdravje.

1. Delo/izobraževanje se nanaša na vaše poklicne cilje, vaše vrednote glede izboljševanja izobrazbe in znanja.
2. Prosti čas se nanaša na to, kako se v življenju igrate, kako uživate, na vaše hobije ali druge dejavnosti.
3. Odnosi se nanašajo na intimnost v vašem življenju, odnose z otroki, družino, prijatelji in socialne stike v skupnosti.
4. Osebna rast/zdravje se nanaša na vaše duhovno življenje, bodisi v organizirani religiji bodisi v osebnih izrazih duhovnosti.

Udeleženci razmislijo o svojih vrednotah, ocenijo, koliko živijo v skladu z njimi, prepoznajo ovire, ki jih ovirajo pri doseganju vrednot, in razvijejo cenjen akcijski načrt, da bi se približali zelenemu življenju. Cilj prakse je povečati samozavedanje, doseganje vrednot in vztrajnost pri ovirah.

PREVERITE TUKAJ





40. KULTURA NA RECEPT

Namen projekta Kultura na recept je s kulturnimi dejavnostmi in neformalnim učenjem odpraviti osamljenost in slabo duševno zdravje med odraslimi Evropejci. Ponuja brezplačen izobraževalni program, ki se osredotoča na talente, interese in prednosti udeležencev, da bi spodbudil pripadnost in povezanost. Projekt je namenjen posameznikom, ki se soočajo z osamljenostjo, težavami z duševnim zdravjem ali tistim, ki jih zanima osebna rast z učenjem in kulturnim udejstvovanjem.

Projekt je v teku, zato vsi rezultati niso na voljo. Na spletni strani projekta imamo na voljo spletno virtualno knjižnico s številnimi viri o tem, kako se s kulturnimi dejavnostmi spopasti z osamljenostjo in slabim duševnim zdravjem. Poseben projekt, ki je bil v korelaciji z našo vizijo, je bil The Culture, Health & Wellbeing Alliance (CHWA) v Združenem kraljestvu. Predstavlja vse, ki verjamejo, da lahko kulturno udejstvovanje in sodelovanje spremenita zdravje in dobro počutje.

PREVERITE TUKAJ





ZAKLJUČEK

Ko zaključujemo to potovanje, razmišljamo o velikem pomenu naših skupnih prizadevanj v okviru projekta "Pobeg k sreči". Ta knjižica je dokaz naše zavzemanj k izboljšanju dobrega počutja odraslih, ki se udeležujejo različnih učnih poti. Prakse, strategije in spoznanja, ki jih delimo na teh straneh, vsebujejo vizijo opolnomočenja, rasti in celostnega zadovoljstva.

V svetu, ki ga zaznamujejo nenehne spremembe in nepredvidljivi izzivi, dobiva prizadevanje za dobro počutje nove razsežnosti pomena. Izkušnje zadnjih let, vključno z vplivom pandemije COVID-19, so poudarile ključno vlogo, ki jo ima dobro počutje v našem življenju. Tukaj zbrane prakse niso le orodja za izobraževalce, temveč so vrata k preobrazbi, odpornosti in višji kakovosti življenja.

V tem projektu smo se ukvarjali s skrbnim procesom raziskovanja, preučevanja in sodelovanja, saj nas je vodilo prepričanje, da ima izobraževanje moč, da skrbi za dobro počutje na več ravneh. Od intervjujev, ki so razkrili intimne izkušnje, do dokumentacijskih raziskav, ki so odkrile obstoječe dobre prakse, smo sestavili celovit mozaik strategij za izboljšanje dobrega počutja.

Vsako poglavje te knjižice je mikrokozmos možnosti, ki izobraževalcem ponuja raznoliko orodje za opolnomočenje učencev. Te prakse spodbujajo izobraževalce, da postanejo arhitekti sprememb v življenju tistih, ki jim služijo, bodisi s spodbujanjem povezav, vodenjem pozornega razmišljanja, raziskovanjem v naravi ali izkoriščanjem moči inovativnih orodij.

Ko gledamo naprej, ne pozabimo, da je prizadevanje za dobro počutje vseživljenjsko prizadevanje - potovanje brez končnega cilja. Še naprej raziskujmo, se prilagajajmo in uvajajmo inovacije, saj vemo, da naša skupna prizadevanja prispevajo k svetu, v katerem je dobro počutje osrednji steber učenja in življenja.

Z vključevanjem teh praks izobraževalci postanejo katalizatorji rasti, ki ne spodbujajo le akademskega napredka, temveč tudi osebno preobrazbo. Upamo, da ta knjižica zaneti iskrico navdiha in vzpodbudi izobraževalce, da v svoje poučevanje vnesejo načela dobrega počutja ter spodbujajo okolja, v katerih udeleženci uspevajo, najdejo namen ter se globoko povežejo s seboj in drugimi.

Na koncu se iskreno zahvaljujemo vsem, ki so prispevali k temu projektu, od izobraževalcev in učencev do partnerjev in podpornikov. Naj nas vpogledi na teh straneh vse vodijo v prihodnost, ki jo bodo zaznamovali opolnomočeni posamezniki, odporne skupnosti in družba, ki ceni in neguje dobro počutje vsakega svojega člana.





PROJEKT, KI SO GA USTVARILI



Training Education Research Counselling
Εκπαίδευση, Έρευνα, Συμβουλευτική

Ta publikacija je rezultat projekta Erasmus+ "Escape to Happiness" oz. "Pobeg k sreči", št. projekta 2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108. Besedilo in slike publikacije se lahko brez predhodnega dovoljenja posameznega partnerja reproducirajo, shranjujejo v sistem za pridobivanje podatkov ali prenašajo v kakršni koli obliki ali na kakršen koli način, elektronsko, mehansko, s fotokopiranjem, snemanjem ali kako drugače, samo v nekomercialne namene in za namene usposabljanja. Pri razmnoževanju navedite izvirno gradivo in avtorje.

Za komercialno razmnoževanje in vsa druga vprašanja v zvezi s to publikacijo se obrnite na koordinatorja projekta:

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

"Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno s strani avtorjev in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorni zanje."



Co-funded by
the European Union