

Projekat 'Bijeg u sreću' je inicijativa saradnje koja okuplja partnere iz različitih zemalja, od kojih svaki doprinosi svojim jedinstvenim vještinama i iskustvima za rješavanje problema mentalnog zdravlja odraslih učenika. Projekat koristi inovativni koncept 'soba za bijeg' kako bi uključio učenike u jedinstveno, interaktivno okruženje za učenje koje promovise mentalno blagostanje. Da bi se osigurala efikasnost projekta, razvijena je matrica kompetencija i Bloomova taksonomija. Ovi alati pružaju sveobuhvatan okvir za razumijevanje znanja, vještina, stavova i ishoda učenja neophodnih i za odrasle učenike i za edukatore. Oni usmjeravaju dizajn i implementaciju projekta, osiguravajući da efikasno rješava probleme mentalnog zdravlja i oprema edukatore odraslih potrebnim resursima. Projekat je dokaz moći zajedničkog učenja i inovativnih obrazovnih strategija u promicanju mentalnog zdravlja i dobrobiti.

Znanje

Kompetencija	Opis	Adult Learners	Adult Educators	Ishodi učenja
Svijest o mentalnom zdravlju	Znanje o problemima mentalnog zdravlja, njihovim uzrocima, simptomima i mogućim tretmanima.	✓	✓	Razumjeti osnove mentalnog zdravlja, uključujući uobičajene probleme, njihove uzroke i moguće tretmane. Povećati vještine odraslih učenika da se brinu o vlastitom mentalnom zdravlju.
Briga o sebi	Znanje i vještine za brigu o vlastitom fizičkom i psihičkom zdravlju.	✓	✓	Shvatite važnost brige o sebi i naučite strategije za održavanje fizičkog i mentalnog zdravlja.
Digitalna pismenost	Mogućnost korištenja digitalnih alata i platformi, što može biti posebno korisno za online resurse ili virtualne sobe za bijeg.	✓	✓	Shvatite kako efikasno koristiti digitalne alate i platforme za učenje i komunikaciju.
Prva pomoć za mentalno zdravlje	Znanje i vještine za pomoć nekome ko razvija problem mentalnog zdravlja ili prolazi kroz krizu mentalnog zdravlja.		✓	Shvatite kako pružiti početnu pomoć osobama koje imaju problema sa mentalnim zdravljem ili krizu.
Prakse svjesnosti	Kultivacija svijesti i prisutnosti u trenutnom trenutku, bez osuđivanja.	✓	✓	Shvatite važnost pažnje. Razviti sposobnost integracije prakse svjesnosti u njihov svakodnevni život, demonstrirajući stručnost u tehnikama kao što su svjesno disanje, meditacija i svjesnost sadašnjeg trenutka.

Vještine

Kompetencija	Opis	Adult Learners	Adult Educators	Ishodi učenja
Komunikacijske vještine	Sposobnost jasnog i efikasnog izražavanja misli i osjećanja i slušanja drugih.	✓	✓	Poboljšajte komunikacijske vještine, uključujući izražavanje misli i osjećaja i aktivno slušanje.
Vještine rješavanja problema	Sposobnost prepoznavanja problema i razvijanja efikasnih rješenja, posebno u stresnim ili izazovnim situacijama.	✓	✓	Razviti vještine rješavanja problema, uključujući prepoznavanje problema i razvoj efikasnih rješenja. Povećana otpornost na krize.
Timski rad i saradnja	Sposobnost efikasnog rada s drugima, što je ključno za grupne aktivnosti poput soba za bijeg.	✓	✓	Poboljšajte timski rad i vještine saradnje, uključujući efikasan rad s drugima u grupnim aktivnostima.
Prilagodljivost	Sposobnost prilagođavanja novim uvjetima ili promjenama u okruženju, što je ključno za kretanje kroz sobe za bijeg i rješavanje problema mentalnog zdravlja.	✓	✓	Poboljšati prilagodljivost, uključujući prilagođavanje novim uvjetima ili promjenama u okruženju.
Vještine facilitacije	Sposobnost usmjeravanja i upravljanja iskustvima učenja za druge, posebno u okruženju escape rooma.		✓	Razvijte vještine facilitacije, uključujući vođenje i upravljanje iskustvima učenja za druge.
Pedagoške vještine	Poznavanje nastavnih metoda i strategija koje su efikasne za odrasle učenike, posebno one koji se bave problemima mentalnog zdravlja.		✓	Razviti pedagoške vještine, uključujući razumijevanje i primjenu učinkovitih nastavnih metoda i strategija za odrasle učenike.



Razvoj resursa	Sposobnost razvoja i prilagođavanja resursa kako bi se zadovoljile potrebe učenika, posebno u vezi sa mentalnim zdravljem i sobama za bijeg.		✓	Razviti vještine razvoja resursa, uključujući razvoj i prilagođavanje resursa kako bi se zadovoljile potrebe učenika.
Procjena i evaluacija	Sposobnost da se proceni napredak učenika i proceni efikasnost iskustva učenja.		✓	Razviti veštine procene i evaluacije, uključujući procenu napretka učenika i procenu efikasnosti iskustva učenja.
Emocionalna inteligencija	Sposobnost percepcije, razumijevanja, upravljanja i efikasnog upravljanja vlastitim i emocijama drugih.	✓	✓	Razvijte vještinu prepoznavanja i upravljanja emocijama, precizno tumačite emocionalne znakove kod drugih i iskoristite ovo razumijevanje za poboljšanje komunikacije, suradnje i rješavanja sukoba u ličnom i profesionalnom okruženju.
Upravljanje grupnom dinamikom	Vještina razumijevanja, navigacije i oblikovanja interakcija, odnosa i ponašanja unutar grupe ili tima.		✓	Razviti sposobnost analize i upravljanja grupnom dinamikom, njegovanje pozitivne atmosfere koja podstiče aktivno učešće, različite perspektive i konstruktivne interakcije.
Fleksibilnost	Vještina prilagođavanja metoda procjene da podrže dobrobit učenika i potrebe mentalnog zdravlja. Nastavnici sa ovom kompetencijom mogu kreirati pristupe ocjenjivanja koji smanjuju stres, anksioznost i pritisak, podstičući pozitivno okruženje za učenje koje promovise i akademski uspjeh i mentalno blagostanje.		✓	Razviti sposobnost dizajniranja procjena koje uzimaju u obzir potencijalni uticaj na mentalno zdravlje učenika, nudeći alternative koje zadovoljavaju različite kognitivne i emocionalne potrebe.

Stavovi

Kompetencija	Opis	Adult Learners	Adult Educators	Ishodi učenja
Empatija	Sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja drugih, posebno onih koji se bave problemima mentalnog zdravlja.	✓	✓	Razvijte empatiju, uključujući razumijevanje i dijeljenje osjećaja drugih.
Otpornost	Sposobnost da se nosi sa stresom i nedaćama, te da se oporavi od teških situacija.	✓	✓	Razvijte otpornost, uključujući suočavanje sa stresom i nedaćama i oporavak od teških situacija.
Poštovanje različitosti	Razumijevanje i uvažavanje različitih iskustava i pozadina drugih, posebno u vezi sa mentalnim zdravljem.	✓	✓	Razvijajte poštovanje prema različitostima, uključujući razumijevanje i uvažavanje različitih iskustava i pozadina drugih.
Samosvijest	Sposobnost preciznog prepoznavanja i razumijevanja vlastitih emocija, misli, ponašanja, snaga, slabosti, vrijednosti i motivacije.	✓	✓	Razvijte sposobnost da tačno identifikujete i razumete emocije, misli, snage, slabosti, vrednosti i motivacije i primenite ovu samosvest da donosite informisane odluke, upravljate emocijama i efikasno komunicirate u ličnom i profesionalnom kontekstu.
Upravljanje stresom	Sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i efikasnog upravljanja stresorima koji utiču na nečije fizičko, emocionalno i mentalno blagostanje. Pojedinci sa ovom kompetencijom posjeduju niz tehnika i strategija za ublažavanje posljedica stresa, promicanje otpornosti i cjelokupnog zdravlja.	✓	✓	Razvijte sposobnost proaktivnog prepoznavanja, procjene i upravljanja stresom, koristeći niz tehnika zasnovanih na dokazima za poboljšanje blagostanja i održavanje otpornosti kako u ličnom tako i u profesionalnom kontekstu.



