

Projekt 'Escape to Happiness' inicijativa je suradnje koja okuplja partnere iz različitih zemalja, od kojih svaki doprinosi svojim jedinstvenim vještinama i iskustvima u rješavanju problema mentalnog zdravlja kod odraslih polaznika. Projekt koristi inovativni koncept 'sobe za bijeg' kako bi uključio polaznike u jedinstveno, interaktivno okruženje za učenje koje promiče mentalnu dobrobit. Kako bi se osigurala učinkovitost projekta, razvijena je matrica kompetencija i Bloomova taksonomija. Ovi alati pružaju sveobuhvatan okvir za razumijevanje znanja, vještina, stavova i ishoda učenja koji su potrebni i odraslim polaznicima i nastavnicima. Oni usmjeravaju dizajn i provedbu projekta, osiguravajući da se učinkovito bavi pitanjima mentalnog zdravlja i oprema edukatore odraslih potrebnim resursima. Projekt je dokaz snage suradničkog učenja i inovativnih obrazovnih strategija u promicanju mentalnog zdravlja i dobrobiti.

Znanje

Kompetence	Opis	Odrasli polaznici	Edukatori odraslih	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 polaznika za brigu o vlastitom mentalnom zdravlju.
Briga o sebi	Znanje i vještine za brigu o vlastitom tjelesnom i psihičkom zdravlju.	✓	✓	Shvatiti važnost brige o sebi i naučiti strategije za očuvanje tjelesnog i mentalnog zdravlja.
Digitalna pismenost	Sposobnost korištenja digitalnih alata i platformi, što može biti posebno korisno za online resurse ili virtualne sobe za bijeg.	✓	✓	Razumjeti kako učinkovito koristiti digitalne alate i platforme za učenje i komunikaciju.
Prva pomoć za mentalno zdravlje	Znanje i vještine za pomoć nekome tko razvija problem mentalnog zdravlja ili doživljava krizu mentalnog zdravlja.		✓	Razumjeti kako pružiti početnu pomoć osobama koje imaju mentalne probleme ili krize.
Prakse mindfulnessa	Njegovanje mindfulnessa i prisutnosti u sadašnjem trenutku, bez osuđivanja.	✓	✓	Shvatiti važnost mindfulnessa. Razviti sposobnost integracije praksi mindfulnessa u svoj svakodnevni život, demonstrirajući vještinu u tehnikama kao što su svjesno disanje, meditacija i svjesnost sadašnjeg trenutka.

Vještine

Kompetence	Opis	Odrasli polaznici	Edukatori odraslih	Ishodi učenja
Komunikacijske vještine	Sposobnost jasnog i učinkovitog izražavanja misli i osjećaja te slušanja drugih.	✓	✓	Poboljšati komunikacijske vještine, uključujući izražavanje misli i osjećaja te aktivno slušanje.
Vještine rješavanja problema	Sposobnost prepoznavanja problema i razvijanja učinkovitih rješenja, osobito u stresnim ili izazovnim situacijama.	✓	✓	Razviti vještine rješavanja problema, uključujući prepoznavanje problema i razvoj učinkovitih rješenja. Povećati otpornost na krize.
Timski rad i suradnja	Sposobnost učinkovitog rada s drugima, što je ključno za grupne aktivnosti poput soba za bijeg.	✓	✓	Poboljšati vještine timskog rada i suradnje, uključujući učinkovit rad s drugima u grupnim aktivnostima.
Prilagodljivost	Sposobnost prilagodbe novim uvjetima ili promjenama u okruženju, što je ključno za snalaženje u sobama za bijeg i rješavanje problema s mentalnim zdravljem.	✓	✓	Poboljšati prilagodljivost, uključujući prilagodbu novim uvjetima ili promjenama u okruženju.
Vještine facilitiranja	Sposobnost usmjeravanja i upravljanja iskustvima učenja drugih, osobito u okruženju sobe za bijeg.		✓	Razviti vještine facilitacije, uključujući vođenje i upravljanje iskustvima učenja drugih.

Pedagoške vještine	Poznavanje metoda i strategija podučavanja koje su učinkovite za odrasle polaznike, posebno one koji se bave problemima mentalnog zdravlja.		✓	Razviti pedagoške vještine, uključujući razumijevanje i primjenu učinkovitih metoda i strategija podučavanja za odrasle učenike.
Razvoj resursa	Sposobnost razvoja i prilagodbe resursa kako bi se zadovoljile potrebe polaznika, posebno u vezi s mentalnim zdravljem i sobama za bijeg.		✓	Razviti vještine razvoja resursa, uključujući razvoj i prilagodbu resursa kako bi se zadovoljile potrebe polaznika.
Procjena i evaluacija	Sposobnost procjene napretka polaznika i evaluacije učinkovitosti iskustva učenja.		✓	Razviti vještine procjene i evaluacije, uključujući procjenu napretka polaznika i evaluaciju učinkovitosti iskustva učenja.
Emocionalna inteligencija	Sposobnost opažanja, razumijevanja, upravljanja i učinkovitog upravljanja vlastitim emocijama i emocijama drugih.	✓	✓	Razviti vještinu za prepoznavanje i upravljanje emocijama, točno tumačenje emocionalnih znakova kod drugih i korištenje ovog razumijevanja za poboljšanje komunikacije, suradnje i rješavanja sukoba u osobnim i profesionalnim okruženjima.
Upravljanje grupnom dinamikom	Vještina razumijevanja, snalaženja i oblikovanja interakcija, odnosa i ponašanja unutar grupe ili tima.		✓	Razviti sposobnost analize i upravljanja grupnom dinamikom, poticanjem pozitivne atmosfere koja potiče aktivno sudjelovanje, različite perspektive i konstruktivne interakcije.
Fleksibilnost	Vještina prilagodbe metoda ocjenjivanja za podršku dobrobiti učenika i potrebama mentalnog zdravlja. Nastavnici s ovom kompetencijom mogu kreirati pristupe ocjenjivanju koji smanjuju stres, tjeskobu i pritisak, potičući pozitivno okruženje za učenje koje promiče i akademski uspjeh i mentalno blagostanje.		✓	Razviti sposobnost dizajniranja metoda ocjenjivanja koje uzimaju u obzir potencijalni utjecaj na mentalno zdravlje učenika, nudeći alternative koje se prilagođavaju različitim kognitivnim i emocionalnim potrebama.

Stavovi				
Kompetence	Opis	Odrasli polaznici	Edukatori odraslih	Ishodi učenja
Empatija	Sposobnost razumijevanja osjećaja drugih, posebno onih koji imaju problema s mentalnim zdravljem.	✓	✓	Razviti empatiju, uključujući razumijevanje osjećaja drugih.
Otpornost	Sposobnost suočavanja sa stresom i nedaćama, te oporavak od teških situacija.	✓	✓	Razviti otpornost, uključujući suočavanje sa stresom i nedaćama i oporavak od teških situacija.
Poštovanje različitosti	Razumijevanje i uvažavanje različitih iskustava i podrijetla drugih, osobito u odnosu na mentalno zdravlje.	✓	✓	Razviti poštovanje prema različitosti, uključujući razumijevanje i uvažavanje različitih iskustava i podrijetla drugih.
Samosvijest	Sposobnost točnog prepoznavanja i razumijevanja vlastitih emocija, misli, ponašanja, prednosti, slabosti, vrijednosti i motivacije.	✓	✓	Razviti sposobnost točnog prepoznavanja i razumijevanja emocija, misli, snaga, slabosti, vrijednosti i motivacije te primijeniti ovu samosvijest za donošenje informiranih odluka, upravljanje emocijama i učinkovitu komunikaciju u osobnom i profesionalnom kontekstu.
Upravljanje stresom	Sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i učinkovitog upravljanja stresorima koji utječu na nečije fizičko, emocionalno i mentalno blagostanje. Pojedinci s ovom kompetencijom posjeduju niz tehnika i strategija za ublažavanje učinaka stresa, promicanje otpornosti i općeg zdravlja.	✓	✓	Razviti sposobnost proaktivnog prepoznavanja, procjene i upravljanja stresom, korištenjem niza tehnika utemeljenih na dokazima za poboljšanje dobrobiti i održavanje otpornosti u osobnom i profesionalnom kontekstu.

