

Projekt *Pobeg v srečo* je skupna pobuda, ki združuje partnerje iz različnih držav, pri čemer vsak prispeva svoje edinstvene spretnosti in izkušnje za reševanje duševnih stisk pri odraslih učencih. Projekt uporablja inovativen koncept "sobe pobega", da vključi učence v edinstveno, interaktivno učno okolje, ki spodbuja duševno dobro počutje. Za zagotavljanje učinkovitosti projekta sta bila razvita matrika kompetenc in Bloomova taksonomija. Ta orodja nudijo celovit okvir za razumevanje znanja, spretnosti, stališč in učnih izidov, potrebnih tako za odrasle učence kot izobraževalce. Vodijo zasnovano in izvajanje projekta ter zagotavljajo, da ta učinkovito obravnava vprašanja duševnega zdravja ter opremlja odrasle izobraževalce z ustreznimi viri. Projekt dokazuje moč skupnega učenja in inovativnih izobraževalnih strategij pri spodbujanju duševnega zdravja in dobrega počutja.

Znanje

Kompetence	Opis	Odrasli učenci	Izobraževalci odraslih	Učni izidi
Ozaveščenost o duševnem zdravju	Znanje o težavah povezanih z duševnim zdravjem, njihovih vzrokih, simptomih in možnih načinov zdravljenja.	✓	✓	Razumevanje osnov duševnega zdravja, vključno s pogostimi težavami, njihovimi vzroki in možnimi zdravljenji. Krepitev spretnosti odraslih učencev za skrb za lastno duševno zdravje.
Skrb zase	Znanje in spretnosti za skrb za lastno telesno in duševno zdravje.	✓	✓	Razumeti pomen skrbi zase in učenja strategij za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja.
Digitalna pismenost	Sposobnost uporabe digitalnih orodij in platform, kar je lahko še posebej koristno za spletne vire ali virtualne sobe pobega.	✓	✓	Razumeti uporabo digitalnih orodij in platform za učinkovito učenje in komunikacijo.
Prva pomoč pri duševnem zdravju	Imeti znanje in spretnosti za pomoč osebi, ki razvija duševne težave ali doživlja duševno krizo.		✓	Razumeti, kako nuditi prvo pomoč ljudem, ki doživljajo duševne težave ali krize.
Prakse čuječnosti	Razvoj zavedanja in prisotnosti v sedanjem trenutku, brez obsojanja.	✓	✓	Razumevanje pomena čuječnosti. Razvoj sposobnosti vključevanja praks čuječnosti v vsakdanje življenje, vključno s tehnikami, kot so zavestno dihanje, meditacija in osredotočenost na sedanjí trenutek.

Skills

Kompetence	Opis	Odrasli učenci	Izobraževalci odraslih	Učni izidi
Komunikacijske spretnosti	Sposobnost jasno in učinkovito izražati misli in občutke ter poslušati druge.	✓	✓	Izboljšanje komunikacijskih spretnosti, vključno z izražanjem misli in občutkov ter aktivnim poslušanjem.
Spretnost reševanja problemov	Sposobnost prepoznavanja problemov in razvoja učinkovitih rešitev, zlasti v stresnih ali zahtevnih situacijah.	✓	✓	Razvoj spretnosti reševanja problemov, vključno s prepoznavanjem težav in oblikovanjem učinkovitih rešitev. Povečana odpornost na krizne situacije.
Timsko delo in sodelovanje	Sposobnost učinkovitega dela z drugimi, kar je ključnega pomena za skupinske dejavnosti, kot so sobe pobega.	✓	✓	Izboljšanje sodelovanja in timskih spretnosti, vključno z učinkovitim delom v skupini.
Prilagodljivost	Sposobnost prilagajanja novim razmeram ali spremembam v okolju, kar je pomembno za navigacijo skozi sobe pobega in soočanje z izzivi duševnega zdravja.	✓	✓	Izboljšanje sposobnosti prilagajanja, vključno s prilagajanjem na nove razmere ali spremembe v okolju.
Spretnosti vodenja	Sposobnost vodenja in upravljanja učnih izkušenj za druge, še posebej v kontekstu sobe pobega.		✓	Razvoj spretnosti vodenja, vključno z usmerjanjem in upravljanjem učnih izkušenj.
Pedagoške spretnosti	Znanje o učnih metodah in strategijah, ki so učinkovite za odrasle učence, še posebej tiste s težavami v duševnem zdravju.		✓	Razvoj pedagoških spretnosti, vključno z razumevanjem in uporabo učinkovitih učnih metod in strategij za odrasle učence.

Razvoj virov	Sposobnost razvijanja in prilagajanja učnih virov, ki ustrezajo potrebam učencev, zlasti v povezavi z duševnim zdravjem in sobami pobega.		✓	Razvoj spretnosti pri oblikovanju in prilagajanju učnih virov, ki ustrezajo potrebam učencev.
Vrednotenje in ocenjevanje	Sposobnost spremljanja napredka učencev in ocenjevanja učinkovitosti učnega procesa.		✓	Razvoj ocenjevanja in vrednotenja, vključno z merjenjem napredka učencev in učinkovitosti učnega procesa.
Čustvena inteligenca	Sposobnost prepoznavanja, razumevanja, obvladovanja in učinkovitega navigiranja lastnih čustev ter čustev drugih.	✓	✓	Razvoj sposobnosti prepoznavanja in obvladovanja lastnih čustev, pravilnega razumevanja čustvenih signalov drugih ter uporabe teh veščin za izboljšanje komunikacije, sodelovanja in reševanja konfliktov v osebnem in poklicnem okolju.
Upravljanje skupinske dinamike	Sposobnost razumevanja, usmerjanja in oblikovanja interakcij, odnosov in vedenja znotraj skupine ali tima.		✓	Razvoj sposobnosti analiziranja in upravljanja skupinske dinamike, spodbujanja pozitivnega vzdušja, ki podpira aktivno sodelovanje, raznolikost pogledov in konstruktivne interakcije.
Prilagodljivost	Sposobnost prilagajanja metod ocenjevanja za podporo dobremu počutju in duševnemu zdravju učencev. Izobraževalci s to kompetenco lahko oblikujejo ocenjevalne pristope, ki zmanjšujejo stres, tesnobo in pritisk ter ustvarjajo pozitivno učno okolje, ki spodbuja akademski uspeh in duševno blagostanje.		✓	Razvoj sposobnosti oblikovanja ocenjevanj, ki upoštevajo morebitni vpliv na duševno zdravje učencev, ter ponujanje alternativ, ki ustrezajo različnim kognitivnim in čustvenim potrebam.

Attitudes

Kompetence	Opis	Odrasli učenci	Izobraževalci odraslih	Učni izidi
Empatija	Sposobnost razumevanja in deljenja občutkov drugih, še posebej tistih, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju.	✓	✓	Razvoj empatije, vključno z razumevanjem in deljenjem občutkov drugih.
Odpornost	Sposobnost soočanja s stresom in težavami ter okrevanja po težkih situacijah.	✓	✓	Razvoj odpornosti, vključno s sposobnostjo soočanja s stresom in okrevanja po težavah.
Spoštovanje raznolikosti	Razumevanje in cenjenje raznolikih izkušenj in ozadij drugih, še posebej v povezavi z duševnim zdravjem.	✓	✓	Razvoj spoštovanja raznolikosti, vključno z razumevanjem in cenjenjem različnih izkušenj in ozadij drugih.
Samozavedanje	Sposobnost natančnega prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev, misli, vedenja, prednosti, slabosti, vrednot in motivacij.	✓	✓	Razvoj sposobnosti za natančno prepoznavanje in razumevanje čustev, misli, prednosti, slabosti, vrednot in motivacij ter uporabe tega samozavedanja za sprejemanje premišljenih odločitev, upravljanje čustev in učinkovito komunikacijo v osebnih in strokovnih situacijah.
Obvladovanje stresa	Sposobnost prepoznavanja, razumevanja in učinkovitega obvladovanja stresorjev, ki vplivajo na telesno, čustveno in duševno zdravje in dobro počutje. Posamezniki s to kompetenco obvladajo različne tehnike in strategije za zmanjševanje učinkov stresa, s čimer krepijo odpornost in splošno zdravje.	✓	✓	Razvoj sposobnosti prepoznavanja, ocenjevanja in obvladovanja stresa z uporabo različnih preverjenih tehnik za krepitev dobrega počutja in ohranjanje odpornosti v osebnem in poklicnem življenju.