



BOOKLET

OF GOOD PRACTICES

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



Co-funded by
the European Union



Index

Uvod.....	3
Poglavlje 1 - Prakse poboljšanja dobrobiti odraslih	5
1. StoryComp - kompetencije pripovijedanja za edukatore odraslih u osnovnom obrazovanju i političkom obrazovanju.....	6
2. Vidim te. Svi su važni.....	10
3. Prijelazne radionice	12
4. Ističemo se - podržano volontiranje	15
5. Tečaj prve pomoći mentalnom zdravlju	18
6. Aktivnosti upravljanja vremenom.....	19
7. Drvo života	22
8. Vježba 'Prosječno savršen dan'	26
9. Izražajne kazališne tehnike za odrasle	28
10. Kotač snaga.....	29
11. Kreativno izražavanje.....	31
12. Kontinuirano učenje.....	34
13. Zdrava prehrana	36
14. Filmske večeri	39
15. Poboljšanje "emocionalne inteligencije"	41
16. Praksa "Slušajte svoje tijelo"	44
Poglavlje 2 - Prakse svjesnosti i razmišljanja	48
17. Mindfulness i meditacija	49
18. Dnevnik zahvalnosti	52
19. Uloge kojima žongliramo: Imenovanje napetosti i dilema kao rezultat sukoba uloga	54
20. Oblaci za razmišljanje: Hvatanje nejasnog razmišljanja u trenutku	57
21. Utjelovljeno učenje: Centriranje tijela i uma	62
22. Uzemljenje.....	66
23. Vođena vizualizacija: opuštanje i čišćenje	70
24. Svjesno hodanje.....	73
25. Povećajte sreću na poslu.....	75
26. Osobni okvir: Snimanje osobnih putovanja tijekom radionice	79
27. Učenje grafikona isječaka.....	82





Poglavlje 3 - Vježbe na otvorenom i tjelesne aktivnosti	86
28. Umjetnička šetnja prirodom	87
29. Rast i tok	91
30. Izleti	96
31. Obrazovanje u prirodi.....	99
32. Plesna terapija i glazba.....	102
33. Redovita tjelovježba i tjelesna aktivnost.....	104
Poglavlje 4 - Projekti, knjige i alati	108
34. Emocionalna otpornost kroz igrifikaciju	109
35. Igrifikacija – učenje temeljeno na igrama	112
36. Vrijednosti u akciji Inventar snaga (VIA anketa)	114
37. "Pronađi svoju ravnotežu" - dnevnik za osnaživanje žena	116
38. Obrazovanje i učenje na temelju mjesta (PBE – Place-based education).....	118
39. Opća anketa o vrijednostima (The Bull's-Eye Values Survey)	121
40. Kultura na recept.....	123
Zaključak.....	127





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, pospješujući pozitivne promjene kroz obrazovanje.

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

Nakon detaljne procjene, rasprava i pažljivog razmatranja, preradili smo ovaj skup do njegove suštine - 40 primjernih praksi koje odjekuju 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 pribranošću.

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

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





U izradi ove knjižice naša je težnja dvostruka: opremiti edukatore odraslih sredstvima za podizanje dobrobiti svojih učenika 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".

Kako 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, ovaj odjeljak je značajan 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 učenika. 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 učenike prema ispunjenju izvan učionice, odzvanjajući 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 učenika 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
Sažetak	StoryComp je inovativan pristup koji kombinira pripovijedanje s obrazovanjem odraslih. Naglašava aktivno sudjelovanje učenika 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 učenike, poboljšavajući njihovu dobrobit i opremajući ih vrijednim novim znanjima i vještinama.
Pregled prakse	Za implementaciju StoryComp prakse u obrazovanje odraslih i poboljšanje dobrobiti odraslih, potrebno je slijediti ove korake: 1. Odaberite smislene priče koje su u skladu s ciljevima učenja i uzimaju u obzir kulturnu raznolikost. 2. Uključite učenike kroz dinamične prezentacije koristeći vizualne elemente i multimediju. 3. Potaknite aktivno sudjelovanje, pozivajući učenike da podijele vlastite priče i razmišljanja. 4. Povežite priče sa kontekstom stvarnog života, raspravljajući o praktičnim primjenama u osobnom i profesionalnom životu. 5. Poticati promišljanje i analizu, promicanje kritičkog mišljenja i dubokog razumijevanja. 6. Integrirajte aktivnosti izgradnje vještina kako biste razvili sposobnosti poput komunikacije i empatije. 7. Procijenite učinak putem povratnih informacija učenika, kontinuirano poboljšavajući praksu. 8. Uključite pripovijedanje u nastavni plan i program, osiguravajući usklađenost s drugim metodama. 9. Omogućite obuku edukatorima, poboljšavajući njihove vještine i znanje pripovijedanja. 10. Naglasite blagodatni prakse za dobrobit, promičući osobni rast i samoizražavanje. Slijedeći ove korake, StoryComp praksa u obrazovanju odraslih može podržati dobrobit odraslih poticanjem angažmana, razmišljanja, razvoja vještina i osjećaja povezanosti s osobnim iskustvima.





Preliminarna priprema i potrebni materijali	• Odaberite raznolike i relevantne priče usklađene s ciljevima učenja. • Definirajte jasne ciljeve učenja ili kompetencije za usmjeravanje odabira priče. • Pripremite vizualna pomagala, rekvizite ili multimedijske izvore za poboljšanje pripovijedanja. • Razvijte poticaje za raspravu kako biste potaknuli kritičko razmišljanje i promišljanje. • Osmislite interaktivne aktivnosti za povezivanje priča s iskustvima sudionika. • Stvorite alate za evaluaciju za prikupljanje povratnih informacija od sudionika i procjenu učinkovitosti. • Razvijte vodič za voditelja koji opisuje proces provedbe. • Osigurajte materijale za sudionike koji sažimaju ključne točke i nude dodatne resurse.
Trajanje	Duljina i složenost odabranih priča, dubina razgovora i uključivanje interaktivnih aktivnosti utječu na procijenjeno vrijeme StoryComp aktivnosti u obrazovanju odraslih. Jedna sesija pripovijedanja može trajati od 60 do 90 minuta. Vježba StoryComp, s druge strane, može obuhvatiti brojne sesije ili se integrirati u dugoročniji obrazovni program za temeljitiju primjenu. Kako biste zajamčili nezaboravno iskustvo učenja, ostavite dovoljno vremena za priče, razgovore i interakciju sudionika.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Ključne kompetencije koje edukatori odraslih trebaju za ove aktivnosti su: • Vještine pripovijedanja: Izrada i predavanje zanimljivih priča. • Pedagoško znanje: Razumijevanje principa i metodologija učenja odraslih. • Kulturna kompetencija: Biti osjetljiv na različita podrijetla i iskustva učenika. • Vještine komunikacije i moderiranja: Stvaranje poticajnog okruženja za učenje. • Reflektivna praksa: Kontinuirano poboljšavanje vještina pripovijedanja i podučavanja. • Empatija i emocionalna inteligencija: Povezivanje s učenicima na emocionalnoj razini. • Integracija tehnologije: Korištenje digitalnih alata za poboljšanje iskustva pripovijedanja. • Etičke i inkluzivne prakse: Promicanje inkluzivnosti i poštivanje različitosti. • Način razmišljanja o cjeloživotnom učenju: prihvatanje načina razmišljanja kontinuiranog učenja. • Suradnja i umrežavanje: traženje prilika za profesionalnu suradnju.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Specifične kompetencije kojima se bavi ova dobra praksa uključuju: • Komunikacijske i interpersonalne vještine





	• Kritičko razmišljanje i rješavanje problema • Kreativnost i samoizražavanje • Kulturološka svijest i osjetljivost • Emocionalna inteligencija i empatija • Cjeloživotno učenje i znatiželja • Reflektivna praksa i samosvijest • Suradnja i timski rad • Prilagodljivost i otpornost • Interkulturalna kompetencija
Konkretni problem koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	• Nedostatak aktivnog angažmana i motivacije za učenje odraslih. • Ograničeno zadržavanje formalnog znanja i koncepata. • Nedovoljne mogućnosti za sudionike da doprinesu svojim znanjem i iskustvima. • Neučinkovit razvoj vještina kritičkog mišljenja. • Ograničena kreativnost i samoizražavanje u procesu učenja. • Nedostatak osjećaja pripadnosti i povezanosti među sudionicima. • Izazovi u promicanju komunikacijskih i međuljudskih vještina. • Ograničeno osnaživanje i djelovanje odraslih učenika u oblikovanju vlastitog puta učenja. • Potreba za potpunim pristupom cjeloživotnom učenju. • Neadekvatna integracija pripovijedanja kao pedagoške metode u obrazovanju odraslih. • Nedostatak strategija koje bi učenje učinile relevantnim i značajnim u kontekstu života odraslih učenika.
Izazovi	Neki izazovi koji se mogu pojaviti prilikom provedbe prakse mogu biti: • Otpor pripovijedanju: riješite problem demonstrirajući njegovu vrijednost i relevantnost kroz zanimljiva predavanja. • Vremenska ograničenja: Integrirajte kraće vježbe pripovijedanja ili uključite elemente pripovijedanja u postojeće lekcije. • Jezične i kulturne barijere: Osigurajte prijevode, odaberite univerzalne priče i potaknite dijalog. • Ograničen pristup resursima: Istražite različite izvore i potaknite sudionike da podijele vlastite priče. • Emocionalna osjetljivost: Stvorite sigurno okruženje, uspostavite smjernice i ponudite resurse podrške ako je potrebno. • Ograničene vještine pripovijedanja nastavnika: Omogućite obuku i mogućnosti mentorstva. • Evaluacija i procjena: Koristite različite metode procjene i prikupljajte povratne informacije sudionika.





	• Održavanje angažmana: Mijenjajte pristupe pripovijedanja, uključite interaktivne elemente i potaknite zajednicu koja pruža podršku.
Prilagodba prenosivosti	Praksa ima potencijal za prilagodbu i prijenos u druge zemlje s drugačijim kulturnim obrascima kao i između različitih sektora. • Kulturološka prilagodba: Načela pripovijedanja mogu se prilagoditi različitim kulturnim kontekstima, uključujući lokalni folklor i osobne narative. • Jezična prilagodba: Mogu se osigurati prijevodi ili tumačenja kako bi se osiguralo razumijevanje i inkluzivnost u različitim jezičnim okruženjima. • Prijenos sektora: Pripovijedanje se može primijeniti u različitim sektorima, prilagođavajući priče i narative kako bi se uskladili sa specifičnim potrebama i ciljevima. • Fleksibilna metodologija: Praksa dopušta prilagodbu i prilagodbu kulturnim i sektorskim zahtjevima. • Suradničko učenje: Pripovijedanje promiče međukulturalne interakcije, potičući međusobno razumijevanje i razmjenu znanja. Prihvatanjem kulturne raznolikosti i prilagođavanjem pristupa, StoryComp se može uspješno implementirati u različitim kontekstima.
Inovativnost (izborno)	StoryComp praksa je inovativna jer kombinira teoriju obrazovanja odraslih s pripovijedanjem kako bi se stvorilo privlačno i cjelovito iskustvo učenja. Aktivnim uključivanjem učenika u proces pripovijedanja, potiče se osjećaj posjedovanja i osnaživanja. Praksa nadilazi dostavu informacija, potiče kritičko razmišljanje i emocionalne veze. Njegova prilagodljivost različitim kulturnim obrascima i sektorima dodatno naglašava njegovu inovativnu prirodu, što ga čini svestranim pristupom koji se može prilagoditi različitim obrazovnim okruženjima. Sveukupno, StoryComp uvodi svježiu i učinkovitu metodu koja iskorištava moć pripovijedanja u obrazovanju odraslih.
Linkovi na izvore	https://storycomp.eu/ https://epale.ec.europa.eu/sl/resource-centre/content/pripovedovanje-zgodb-za-izboljsanje-izobrazevanja-odraslih https://lu-jesenice.net/storycomp-kompetence-pripovedovanja-zgodb-za-izobrazevalce-odraslih/





Naziv prakse	2. Vidim te. Svi su važni.
Sažetak	Ova praksa uključuje položaj i poštovanje 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.
Pregled prakse	Ova praksa uključuje sljedeće korake za implementaciju: 1. Započnite pozivanjem svih da ustanu, stvarajući osjećaj fizičke prisutnosti i pažnje. 2. Objasnite grupi da ova praksa ima za cilj produbiti osjećaj povezanosti i poštovanja među sudionicima. 3. Usmjerite sudionike da uzmu trenutak tihe svjesnosti, dopuštajući im da budu prisutni i mentalno priznaju jedni druge. 4. Potaknite pojedince da gledaju u lica, i kada je moguće, u oči drugih, nudeći osmijeh ili nježan prisutan pogled kao znak poštovanja. 5. Naglasite da je namjera prepoznati i vrednovati prisutnost i doprinose svake osobe u prostoru za učenje ili sastanke. 6. Povedite grupu u zajedničko ponavljanje fraze, poput "Vidim te. Svi su važni" ili "Vidimo te. Svi su važni", potvrđujući kolektivno priznanje svakog pojedinca. 7. Stvorite prostor za otprilike jednu minutu tihe svjesnosti, dopuštajući sudionicima da razmisle o zajedničkoj namjeri i povezanosti. 8. Nakon tihe svjesnosti, pozovite pojedince da se vrate na svoja mjesta ili prijeđu na sljedeću točku dnevnog reda ako je primjenjivo. 9. Razmislite o praksi i prikupite povratne informacije od sudionika, promatrajući sve promjene u interakciji ili angažmanu unutar grupe. 10. Prilagodite i poboljšajte praksu na temelju inputa i iskustava, uzimajući u obzir prilagodbe koje mogu poboljšati njezinu učinkovitost i relevantnost za specifično obrazovno okruženje.





Preliminarna priprema i potrebni materijali	Nema potrebe za posebnim materijalima. Evo nekoliko ključnih točaka za jasnu implementaciju: ●Razumjeti svrhu i ciljeve prakse: Upoznajte se s njezinom namjerom poticanja poštovanja, inkluzivnosti i osjećaja pripadnosti među sudionicima. ●Razmislite o osobnim iskustvima: Razmotrite vlastita iskustva da ste se osjećali viđenima i priznatima u grupnom okruženju i kako je to utjecalo na vaše samopouzdanje i sudjelovanje. ●Budite kulturno osjetljivi: Prepoznajte da se kulturne norme mogu razlikovati i osigurajte prostor za rasprave o alternativnim načinima priznavanja i poštovanja drugih. ●Jasno komunicirajte: objasnite sudionicima svrhu i korake prakse, osiguravajući da razumiju njezinu namjeru. ●Njeguajte sigurno okruženje: Stvorite atmosferu dobrodošlice u kojoj se svačiji doprinos cijeni i poštuje.
Trajanje	Ova praksa je osmišljena kao kratka aktivnost, koja obično traje manje od 5 minuta. Namijenjen je da služi kao brz, ali učinkovit način za početak ili završetak predavanja ili sastanka ili kao kratka vježba tijekom većeg predavanja.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	●Poznavanje svrhe i koraka prakse. ●Društvena svijest i uvažavanje različitih perspektiva. ●Promišljenost i samosvijest za modeliranje prakse. ●Učinkovite komunikacijske i vještine posredovanja. ●Kulturna kompetencija i osjetljivost. ●Reflektivna praksa za kontinuirani napredak. ●Pozitivan stav i entuzijizam. Razvijanjem ovih kompetencija edukatori mogu uspješno provoditi praksu i stvoriti inkluzivno okruženje za učenje puno poštovanja.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	●Osjećaj pripadnosti i povezanosti: Odrasli osjećaju veći osjećaj pripadnosti i povezanosti unutar okruženja za učenje, smanjujući osjećaj izolacije i jačajući društvene veze. ●Povećana samosvijest: Odrasli postaju svjesniji svoje uloge unutar grupe i stječu uvid u vlastite predrasude i pretpostavke, promičući osobni rast i svjesnost u interakcijama. ●Ojačana društvena svijest: praksa potiče empatiju, poštovanje i uključenost, pomažući odraslima da cijene vrijednost i doprinose drugih. ●Pomnost i prisutnost: Odrasli njeguju svjesnost sadašnjeg trenutka, smanjujući stres, poboljšavajući fokus i promičući osjećaj smirenosti u svakodnevnom životu.





Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	•Komunikacija: Poboljšanje komunikacije i poticanje aktivnog slušanja među sudionicima. •Uključivanje: Promicanje inkluzivnosti i stvaranje sigurnog prostora za priznavanje i vrednovanje različitih perspektiva. •Pripadnost: njegovanje osjećaja pripadnosti i povezanosti među pojedincima, smanjenje osjećaja izolacije. •Pristranost i predrasude: Osporavanje i ublažavanje predrasuda poticanjem empatije i razumijevanja među sudionicima. •Sudjelovanje: Poticanje aktivnog sudjelovanja i angažmana svih pojedinaca u okruženju učenja. •Izgradnja pozitivnih odnosa: Jačanje odnosa među sudionicima prepoznavanjem i uvažavanjem međusobne prisutnosti i doprinosa. •Promišljenost: Promicanje promišljenosti i svjesnosti sadašnjeg trenutka, smanjenje stresa i povećanje fokusa.
Izazovi	Izazovi mogu uključivati kulturnu osjetljivost, otpor ili nelagodu, vremenska ograničenja, ograničenja veličine grupe, nedostatak angažmana sudionika i ograničeno razumijevanje svjesnosti. Kako biste odgovorili na te izazove, potaknite otvoreni dijalog o kulturnim normama, komunicirajte svrhu i dobrobiti prakse, odredite vrijeme po prioritetu, razmotrite konfiguracije manjih grupa, naglasite važnost aktivnog sudjelovanja i pružite kratka objašnjenja svjesnosti.
Prilagodba i prenosivost	Ova se praksa može prilagoditi i prenijeti u različite zemlje i sektore uzimajući u obzir kulturne obrasce, jezik, specifične kontekste te biti fleksibilna i osjetljiva na lokalne običaje.
Inovativnost (izborna)	Ova praksa pokazuje inovativnost kombinirajući elemente pažnje, društvene svijesti i kulturne osjetljivosti kako bi se stvorila jednostavna, ali snažna praksa koja potiče povezanost, empatiju i pozitivno okruženje za učenje.
Linkovi na izvore	https://ggie.berkeley.edu/practice/i-see-you-everyone-matters/#tab_3

Naziv prakse	3. Prijelazne radionice
Sažetak	Prijelazne radionice dobra su praksa koja ima za cilj podržati odrasle učenike s lakšim invaliditetom tijekom prijelaznih razdoblja u njihovim životima. Primarni cilj ove prakse je omogućiti glatku i uspješnu tranziciju pružanjem relevantnih informacija, resursa i smjernica. Ciljevi prijelaznih radionica uključuju:





	●Cilj i smjer: pomoći odraslim učenicima da razjasne svoje ciljeve i težnje tijekom prijelaznih razdoblja, bilo da se radi o promjenama karijere, ponovnom obrazovanju ili osobnim životnim prijelazima. ●Razvoj vještina: opremite odrasle učenike potrebnim vještinama i znanjem za snalaženje u izazovima povezanim s određenim prijelazom ili kroz koji prolaze. ●Informacije i pružanje resursa: Ponudite sveobuhvatne informacije i resurse vezane uz tranziciju, uključujući prilike za karijeru, obrazovne programe, usluge podrške i mogućnosti umrežavanja. ●Emocionalna podrška: Osigurajte poticajno okruženje u kojem odrasli učenici mogu podijeliti svoje brige, strahove i iskustva vezana uz prijelaz i dobiti emocionalnu podršku od vršnjaka i obučених psihologa.
Pregled prakse	Koraci prakse su: ●Planiranje radionice: Razvijte opsežan plan radionice koji uključuje raspored, teme koje treba obraditi i aktivnosti učenja. Osigurajte da se sadržaj bavi ciljevima prijelaznih radionica. ●Razvoj vještina: Ponudite radionice i aktivnosti koje su usredotočene na razvoj osnovnih vještina povezanih s tranzicijom. To može uključivati pisanje životopisa, pripremu intervjua, vještine umrežavanja, upravljanje vremenom, prilagodljivost i upravljanje stresom. ●Postavljanje ciljeva: omogućite radionice u kojima sudionici mogu razmišljati o svojim ciljevima, težnjama i vrijednostima. Pomozite im da razjasne svoje željene rezultate tijekom prijelaza i podržite ih u postavljanju realnih i dostižnih ciljeva. ●Akcijsko planiranje: Vodite sudionike u razvoju personaliziranih akcijskih planova koji ocrtavaju specifične korake, vremenske okvire i strategije za postizanje njihovih ciljeva prijelaza. Potaknite redovite provjere napretka i prilagodbe planova prema potrebi. ●Evaluacija i povratne informacije: Provedite evaluacije kako biste procijenili učinkovitost prijelaznih radionica. Prikupite povratne informacije od sudionika kako biste razumjeli njihova iskustva, razine zadovoljstva i područja za poboljšanje.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Preliminarna priprema: 1. Definirajte ciljeve radionice: Jasno definirajte ciljeve prijelaznih radionica i postavite specifične i mjerljive ciljeve koji su u skladu s njihovim prijelaznim ciljevima i željenim ishodima. 2. Razvoj nastavnog plana i programa: Razvijte sveobuhvatan nastavni plan i program koji pokriva relevantne teme, vještine i znanja vezana uz specifičnu tranziciju. Dizajnirajte aktivnosti učenja, vježbe i resurse koji uključuju sudionike i olakšavaju njihovo učenje i rast.





	3. Priprema materijala: Pripremite sve potrebne materijale, uključujući brošure, slajdove, radne listove i sve druge resurse koji će biti podijeljeni sudionicima tijekom radionica.
Trajanje	Tijekom cijele godine.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Kompetencije: - Poznavanje principa učenja odraslih. - Komunikacijske vještine i vještine posredovanja - Tematska stručna znanja. - Vještine ocjenjivanja i dizajniranja programa. - Empatija i emocionalna podrška.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Prednosti za odrasle učenike: - Poboljšano planiranje prijelaza: odrasli učenici razvijaju praktične vještine i strategije za učinkovito istraživanje karijere i traženje posla. - Jačanje samopouzdanja: kroz radionice sudionici stječu povjerenje u svoje sposobnosti i osjećaju se osnaženim za poduzimanje proaktivnih koraka prema željenoj karijeri ili životnoj tranziciji. - Prošireni horizonti: sudjelovanje u tranzicijskim radionicama omogućuje odraslim učenicima da se povežu s vršnjacima i profesionalcima u industriji, šireći svoju profesionalnu mrežu i potencijalne prilike. - Osobni razvoj: Radionice pružaju prilike za samorefleksiju, osobni rast i razvoj načina razmišljanja.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Poboljšanja: - Poboljšana samosvijest - Povećano samopouzdanje - Proširena mreža - Osobni rast
Izazovi	- Vremenska ograničenja: višestruke odgovornosti kao što su posao, obitelj i osobne obveze. - Nedostatak motivacije: Nekim odraslim učenicima može nedostajati intrinzična motivacija ili se suočiti s vanjskim preprekama koje utječu na njihov angažman i predanost učenju.
Prilagodba i prenosivost	Vrlo prilagodljiv. Vrlo prenosiv.





Linkovi na izvore

<https://www2.ed.gov/about/offices/list/ovae/pi/AdultEd/transpost.pdf>
<https://symondsresearch.com/benefits-of-adult-learning/>

Naziv prakse	4. Ističemo se - podržano volontiranje
Sažetak	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 We Pop-Up sastoji se od redovitih grupnih aktivnosti te projektnih i event timova. Kako kapacitet sudionika raste, on ili ona mogu prijeći na moderiranje redovnih grupa ili na pridruživanje timovima za projekte i događaje, gdje se od sudionika očekuje da pridonese i preuzmu odgovornost za provedbu zajedničkog projekta.
Pregled prakse	Redovne grupe u kojima možete raditi zajedno, izražavati svoje ideje i vještine te se družiti. Događaji i grupe u sklopu projekta besplatni su, otvoreni i bez sadržaja. Sadržaj događanja ne smije biti diskriminirajući, rasistički ili stigmatizirajući, a u pravilu ih vode volonteri. Također nam je cilj promovirati pristupačnost događaja. Ideje koje treba implementirati biraju se glasovanjem, a preostale ideje se čuvaju u banci ideja i postupno provode. Redovne grupe i radionice će osluškivati želje ljudi i, gdje je to moguće, implementirati ideje koje se pojave. Aktivno se radi na uključivanju ljudi svih dobnih skupina u radne skupine. Projekt nije zamišljen kao terapijski, već kao vršnjački vođene i vršnjački idejne funkcionalne rekreacijske aktivnosti. To treba uzeti u obzir pri planiranju sadržaja grupa i događanja. 1. Sudjelovanje u redovnim aktivnostima projektne skupine 2. Sudjelovanje u vođenju redovitih grupnih aktivnosti projekta 3. Sudjelovanje u događaju projekta ili radnoj skupini projekta Primjeri različitih skupina koje su implementirane: - Izložbena radna skupina - Radna skupina za igru Escape room - Radna skupina za događanja - Grupa za prirodu i poljodjelstvo





	- Grupa za animaciju - Grupa za osobe sa strahom od društvenih situacija
Preliminarna priprema i potrebni materijali:	Potrebni alati biraju se prema temi grupe. Obavezno npr.: - Prikladni prostori za grupni rad - Prirodno okruženje, dvorište ili park - Pribor za pripremu kave i čaja, kuhinja - Papir, olovke, markeri, boje, pribor za rukotvorine
Trajanje	Godina je podijeljena u tri razdoblja - Proljeće: siječanj-veljača-ožujak-travanj - Ljeto: svibanj - srpanj - sredina godine - Jesen: rujan-listopad-studeni-Božić Tijekom prvog mjeseca razdoblja praktična priprema za početak aktivnosti promicanje pokretanja i dopiranje do ciljnih skupina putem mreža prikupljanja i izvještavanja o aktivnostima iz prethodnog razdoblja. Početak drugog mjeseca razdoblja bit će uspostavljene nove radne skupine. - Drugi, treći i četvrti mjesec razdoblja posvećeni su aktivnostima radnih skupina - Krajem trećeg i početkom četvrtog mjeseca ciklusa organizirat će se Večer novih ideja za događanja U četvrtom mjesecu ciklusa organizirat će se zajednički sastanak svih radnih skupina koje su bile aktivne tijekom ciklusa- - Projekti i događaji radnih grupa mogu se odvijati fleksibilno tijekom razdoblja - Pokušajte ponuditi aktivnosti kada su druga mjesta zatvorena
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Osnovne vještine vođenja grupe i socijalne vještine. Sve ostalo je dodatni bonus! Ako su ciljna skupina ranjive osobe s mentalnim problemima, potreban je poseban senzibilitet.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Aktivnosti su otvorenog tipa i besplatne. Grupe aktivnosti posebno su prikladne za osobe sa životnim ili mentalnim poteškoćama. Možda nedostaju samopouzdanje i samopoštovanje, a usamljenost može biti prijetnja. Naše grupe niskog praga u početku su za ljude koji samo žele slušati i gledati. Sam dolazak u prekrasno okruženje Lapinlahtija daje nadu i osjećaj blagostanja. Naše raznolike grupe sigurno će imati zanimljivu temu zbog koje je zabavno doći i upoznati ljude. Grupe se redovito sastaju i nude priliku za razvoj i upoznavanje ljudi. Kako sudionici stječu samopouzdanje, uz podršku mogu provoditi vlastite ideje i projekte. Iskustvo





	uspjeha dolazi u različitim kulturnim oblicima: pružamo plodno tlo za inspiraciju, jačanje, učenje i dijeljenje vlastitih vještina. Ili samo biti, osnažiti se radeći stvari i biti s ljudima. Koristi koje su prijavili sudionici • iskušavanje samog sebe • učenje novih vještina • mentorski rad • socijalne i projektne vještine • smanjenje usamljenosti • smislene aktivnosti • opušteno zajedništvo • pripadnost grupi kakva jeste • prihvaćanje ljudske različitosti
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	• usamljenost • napetost u društvenim situacijama • zlorporaba sredstava ovisnosti i/ili problemi s mentalnim zdravljem • nedostatak hobija • nisko samopoštovanje Za mnoge se osposobljavanje redovitih grupa pokazalo lakšim korakom od sudjelovanja u radionici, jer omogućuje sudioniku da radi sam uz podršku projektnog djelatnika. Projekt je također razvio zatvorene redovne grupe aktivnosti koje su pokrenuli volonteri. Kako bi se podržale vještine grupnog rada, mogu se uključiti posjeti i rekreativne aktivnosti, kao i tečajevi za pomoć ljudima u otkrivanju vlastitih resursa.
Izazovi	Tijekom projekta utvrđeno je da je sudjelovanje u organizaciji događaja lakše kada možete započeti pridruživanjem redovnoj grupnoj aktivnosti koja ne zahtijeva ništa više od pojavljivanja, a zatim postupno povećavati razinu sudjelovanja. Identificirajte sve izazove koji se mogu pojaviti prilikom provedbe prakse i dajte prijedloge kako ih riješiti.
Prilagodba i prenosivost	Ovaj pristup je lako prilagodljiv različitim zemljama i kulturama.
Inovativnost (izborna)	Ideje za sadržaj događaja i grupne aktivnosti dolaze od ciljnih skupina projekta. Mogu postojati i članovi neciljane skupine koji volontiraju uz njih da daju smjernice i podršku.
Linkovi na izvore	(na finskom): https://lapinlahdenlahde.fi/palvelut/we-pop-up/ http://www.prolapinlahtiry.fi/wp-content/uploads/2019/11/osallisuudenpolku.pdf





Naziv prakse	5. Tečaj prve pomoći mentalnom zdravlju
Sažetak	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.
Pregled prakse	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 webinarima za online obuku, kao i izrada samostalnih zadataka. Ne mogu se vršiti zamjene za izostanke, tj. neće se vršiti zamjene. Teme: • Mentalno zdravlje kao dio dobrobiti i zdravlja • Emocionalne vještine • Mnoge životne krize i osoba koja se nosi s njima • Odnosi i interakcije u podršci mentalnom zdravlju • Mentalno zdravlje i vještine svakodnevnog života
Preliminarna priprema i potrebni materijali:	U Finskoj postoji posebna knjiga za ovaj tečaj, ali teme možete naučiti online ili na neki drugi način. Ovaj tečaj je bolji u razredu, ali se može dogovoriti i online.
Trajanje	Trajanje edukacije je 14 sati.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih:	Edukator mora imati kvalifikaciju za savjetovanje ili vještine mentalnog zdravlja. • Sažetak razgovora • Interpersonalne vještine • Sposobnost suosjećanja • Dobre komunikacijske vještine
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	• Ovaj tečaj podučava polaznike o različitim vrstama mentalnih bolesti i pomoću praktičnog akcijskog plana temeljenog na vještinama stječete vještine procjene i





	reagiranja na nekoga tko ima problem mentalnog zdravlja ili krizu mentalnog zdravlja. • Poboljšano znanje o mentalnim bolestima, njihovom liječenju i odgovarajućim strategijama prve pomoći • Samopouzdanje u pružanju prve pomoći osobi koja ima psihički problem. • Smanjenje stigmatizirajućih stavova. • Povećanje količine i vrste podrške koja se pruža drugima.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	• Suočavanje s problemima mentalnog zdravlja. • Povećano razumijevanje i znanje • Bolji načini za suočavanje sa životnim krizama • Bolji načini pomoći drugima u krizi
Izazovi	Ljudi vam mogu reći o bolnim stvarima, pa morate zapamtiti povjerljivost. Dakle, pravila grupe se raspravljaju zajedno, a glavno načelo je da sve što čujete u grupi ostaje u grupi.
Prilagodba i prenosivost	Ovaj pristup se već proširio iz Australije barem na Englesku, Finsku i Izrael. Trebalo bi ga proširiti na cijelu Europu.
Inovativnost (izborna)	Ovaj pristup čini vidljivom činjenicu da mentalno zdravlje varira tijekom života i da svi ponekad imamo poteškoća. U kulturama koje nisu navikle govoriti o mentalnom zdravlju, ovo je novo i inovativno.
Linkovi na izvore	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mieleninterveyden-ensiapu-koulutukset/ Handofmentalhealth: https://mieli.fi/en/materials/hand-of-mental-health/ https://mieli.fi/en/materials/roller-coaster-of-emotions/

Naziv prakse	6. Aktivnosti upravljanja vremenom
Sažetak	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 obaviti sve. Krećemo od sastanka do poziva, od projekta do budžeta, noseći sa sobom iskustvo i iscrpljenost koji se nakupljaju kako sati prolaze. Vratiti se kući umorni i s velikim popisom "TO DO's" 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.
Pregled prakse	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. Aktivnosti osmišljene kao podrška odraslim učenicima u upravljanju svojim vremenom mogu biti igre ili vježbe, online ili na neki drugi način, koje im omogućuju stjecanje korisnih vještina koje se potencijalno mogu primijeniti u različitim područjima njihova života. Aktivnosti koje treba predložiti mogu se grupirati u sljedeće kategorije: - Online - Uživo - Grupe Neki primjeri: Što si radio jučer? Ovaj zadatak, koji zahtijeva korištenje olovke i lista papira, radi se individualno, a zatim se razgovara s kolegama. upute: Učenici moraju navesti pet stvari koje su radili dan prije, bez obzira na vrstu aktivnosti. Razmotrite nešto zbog čega su jučer gubili vrijeme. To bi mogla biti distrakcija koja je ometala njihov napredak ili ih spriječila da postignu cilj. Usporedite i usporedite te popise s popisima njihovih kolega. Zapisivanje pet postignuća usmjerava pozornost na ciljeve koje su postigli. Imamo tendenciju zaboraviti na svoja postignuća, bila ona manja ili velika. Identificiranje izvora distrakcije omogućuje vam da budete svjesniji toga kako provodite svoje vrijeme. Okvir Ovo je zajednički projekt koji zahtijeva korištenje slagalice. upute: Zadajte grupi zagonetku, ali nemojte im reći kakav bi trebao biti krajnji rezultat. Potaknite ih da to dovrše što je prije moguće. Svake 3-4 minute pitajte ih "koji dio nedostaje?" i "zašto je ovo tako teško?" Pokažite im gotov proizvod. Sada bi im trebalo biti lakše završiti. Cilj ove vježbe je shvatiti da bi moglo biti teško dovršiti zadatak ako ne vizualizirate širu sliku. Kao rezultat toga, ključno je sastavljanje popisa obaveza i planiranje unaprijed.





	Vrijeme na kvadrat Ovo je vježba koja bi mogla pomoći ljudima da procijene svoju svakodnevnu rutinu. Morat ćete pripremiti tri stranice s 24 kvadrata za svakog sudionika. Upute: Svaki kvadrat simbolizira različit sat u danu. Svaki sudionik treba ispuniti kvadratiće na prvoj stranici dnevnim aktivnostima. Na primjer, spavanje 7 sati = 7 kvadrata, jedenje 3 sata = 3 kvadrata, itd. Drugi list treba ispuniti svaki sudionik svojim neradnim vremenom, na primjer, korištenjem društvenih mreža, pauzama za kavu i tako dalje. Na trećoj stranici svaki sudionik treba sažeti gradivo s prve i druge stranice. Poželjno je koristiti različite boje za svaku stranicu. Nebojani kvadratići predstavljaju potencijalno produktivno vrijeme. Ova igra omogućuje vizualizaciju organizacije vašeg vremena. Postoji li nešto što možete učiniti da poboljšate svoje upravljanje vremenom?
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Ovisi o tome koja se konkretna aktivnost namjerava provoditi, ali nije potrebno nabaviti nikakav poseban materijal (olovke i papiri, slagalica itd.)
Trajanje	Nekoliko sati
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Kako bi bio učinkovit u podučavanju o upravljanju vremenom, trener mora biti vrlo dobro pripremljen za teme. Imati odgovarajuću obrazovnu pozadinu, biti u stanju usmjeravati učenike i imati veliku osjetljivost za teme.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Evo nekih prednosti povezanih s aktivnostima upravljanja vremenom: -Oni potiču fleksibilno razmišljanje i kreativnost, omogućujući vam da izgradite sposobnosti rješavanja problema i suočavate se s novim problemima. - Pomažu u upravljanju stresom. Nije tajna da stres utječe na fizičko i psihičko zdravlje. Nakon dugog radnog dana, osoba se osjeća manje iscrpljeno i kognitivno aktivnija kada uživa u zabavi i oslobađa se napetosti. -Pospješuju komunikaciju i sposobnosti timskog rada. Budući da većina tih aktivnosti uključuje povezivanje s drugima, uči se umijeće uspješne komunikacije dok se



	također bolje upoznaju članovi tima i stoga potiče zdravo timsko okruženje. -Pomažu u razumijevanju značaja upravljanja vremenom i vrijednosti vremena. -Ove vježbe nisu samo korisne nego i ugodne. Zabava je ključna ako osim smanjenja stresa želite bolje spavati i poboljšati međuljudske odnose, jer raste razina serotonina koji upravlja mnogim osnovnim procesima u našem tijelu, mijenjajući naše pamćenje, obrasce spavanja, tjelesnu temperaturu i raspoloženje. - Pomažu u boljem zapamćivanju: kada se bavite nekom vrstom vježbe, jačate svoje kapacitete za učenje, omogućujući vam jačanje znanja i vještina.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Primjena dobrog upravljanja vremenom omogućuje: - smanjenje razine stresa, - stvaranje kvalitetnog rada ili puta učenja i to na vrijeme, - provođenje više vremena s obitelji ili prijateljima - prihvaćanje složenijih zadataka.
Izazovi	Izazovi mogu biti povezani s raširenom navikom da ne znamo kako najbolje upravljati vlastitim vremenom i otporom promjenama na ovom osobnom aspektu.
Prilagodba i prenosivost:	Pristup je lako prilagodljiv i prenosiv na različite geografske okolnosti i različite sektore.
Linkovi na izvore	https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/Of42ce32-9801-4dc2-9d82-fde5acb4d32a/Leisure%20Time%20Management%20and%20Recreation%20(3).pdf https://symondsresearch.com/time-management-activities/ https://www.theexceptionalskills.com/time-management-activities/ https://www.makeuseof.com/time-management-wellness-goals-positively-impact/

Naziv prakse	7. Drvo života
Sažetak	Drvo života je narativni alat za psihološku podršku koji koristi metaforu stabla za vraćanje samopoštovanja i poticanje nade u budućnost.





Pregled prakse

Kroz pažljivo sročena pitanja i metafore, pojedinci se potiču 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 nebudu 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.

1. Uvod:

- Uvesti koncept Drveta života kao metafore za istraživanje različitih aspekata vlastitog života.
- Objasnite da aktivnost ima za cilj vratiti samopoštovanje, potaknuti nadu i povećati samosvijest.

2. Crtanje stabla:

- Uputite svakog sudionika da nacrtava stablo na plakatu ili papiru, uključujući korijenje, zemlju, debl, grane, lišće i voće.
- Objasnite da svaki dio stabla predstavlja drugačiji aspekt njihove životne priče.

3. Korijeni (prošlost):

- Zamolite sudionike da stave riječi ili fraze na korijenje svog stabla.
- Potaknite razmišljanje o značajnim događajima, susretima, vještinama i iskustvima koji su oblikovali njihovu sadašnju situaciju.
- Poticaj s pitanjima kao što su:
 - "Od kuda dolaziš?"
 - "Ako pogledate unatrag na svoj život, koji događaji, susreti ili vještine objašnjavaju gdje ste sada?"

4. Zemlja (sadašnjost):

- Zamolite sudionike da rasprave o tome što njihovo stablo treba da raste i cvjeta u sadašnjosti.
- Potaknite ih da identificiraju čimbenike koji pridonose njihovoj dobrobiti i sreći.
- Poticaj s pitanjima kao što su:
 - "Što je potrebno vašem stablu da bi raslo i cvjetalo u vašem sadašnjem životu?"
 - "Koji vam aspekti života donose radost i ispunjenje?"

5. Debl (snage i resursi):

- Uputite sudionike da napišu riječi na deblu svog stabla.
- Pomozite im da identificiraju i priznaju svoje snage, vještine i resurse koje su prepoznali oni sami i drugi.





	- Pružite podršku sugerirajući osobine ili snage koje ste primijetili. - Potaknite sudionike da prepoznaju kvalitete koje su najkorisnije za njihove osobne i profesionalne ciljeve. 6. Grane (budućnost): - Zamolite sudionike da podijele svoje snove, nade i težnje za budućnost. - Potaknite ih da zamisle ispunjen život i razgovarajte o tome što žele postići. - Potaknite sudionike da uspostave vezu između svojih snova i radnji koje mogu poduzeti. 7. Lišće (ljudi koji pružaju podršku): - Uputite sudionike da svom drvetu dodaju lišće koje predstavlja ljude koji im pružaju podršku u životu. - Svaki list treba sadržavati ime ključne osobe za resurse, uključujući preminule pojedince koji i dalje imaju utjecaj. 8. Voće (pozitivni aspekti): - Razgovarajte o pozitivnim aspektima života koje predstavlja plod na stablu. - Potaknite sudionike da se ponovno povežu s trenucima radosti, otpornosti i osobnog rasta. - Potaknite ih da razmišljaju o darovima koje su primili od života, čak i suočeni s izazovima. 9. Refleksija i završetak: - Dopustite sudionicima da razmisle o svom dovršenom stablu i podijele sve uvide ili emocije koje se pojave. - Omogućite grupnu raspravu kako biste istražili zajedničke teme i veze među pričama sudionika. - Naglasite važnost samopoštovanja, nade i otpornosti u osobnom rastu i dobrobiti. 10. Praćenje i primjena: - Potaknite sudionike da prenesu uvide stečene tijekom aktivnosti u svoj svakodnevni život. - Podržite ih u postavljanju ciljeva i poduzimanju radnji kako bi uskladili svoje živote s njihovim vrijednostima i težnjama.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	- Plakat ili veliki papir za crtanje stabla. - Markeri ili olovke za pisanje. - Pripremljena pitanja za svaku fazu aktivnosti. - Sigurno i poticajno okruženje za dijeljenje osobnih priča.
Trajanje	Trajanje aktivnosti Drvo života može varirati ovisno o dubini razmišljanja i rasprave. Obično se može završiti unutar 60-90 minuta.





Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	- Poznavanje narativnih praksi i uporabom metafora u terapiji. - Vještine aktivnog slušanja za stvaranje sigurnog prostora za pojedince da podijele svoje priče. - Empatija i osjetljivost na emocionalna iskustva pojedinca. - Sposobnost olakšavanja refleksije i vođenja pojedinaca kroz različite faze aktivnosti.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	- Vraćeno samopoštovanje i poboljšano blagostanje. - Povećana nada, ponos i otpornost. - Poboljšana samosvijest i razumijevanje osobnih snaga i resursa. - Pojašnjenje ciljeva i osjećaj smisla života. - Poboljšana samospoznaja i profesionalni identitet. Zaključak: bolje razumijevanje sebe, veze s važnim ljudima i osjećaj osobnog osnaživanja.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	- Vraćanje samopoštovanja i samopouzdanja. - Razvijanje nade i otpornosti. - Jačanje samosvijesti i samospoznaje. - Pronalaženje smisla i svrhe života. - Poboljšanje profesionalnog identiteta.
Izazovi	- Stvaranje sigurnog i poticajnog okruženja za pojedince da dijele osobne priče i iskustva. - Rješavanje potencijalnih emocionalnih izazova koji se mogu pojaviti tijekom aktivnosti. - Osjetljivost na kulturološke razlike u tumačenju metafora i pripovijedanja.
Prilagodba i prenosivost	Praksa Drveta života može se prilagoditi i prenijeti u različite zemlje i sektore modificiranjem jezika, kulturnih referenci i primjera koji se koriste u aktivnosti. Temeljna načela istraživanja i samorefleksije temeljenog na naraciji ostaju primjenjiva u svim kulturnim obrascima.
Inovativnost (izborna)	Praksa Drveta života koristi metafore i narativne tehnike za istraživanje različitih aspekata života pojedinaca, što ga čini kreativnim i inovativnim pristupom vraćanju samopoštovanja i poticanju nade.
Linkovi na izvore	DVD: Tree of life - An approach of working with vulnerable children - Ncazelo Ncube Websites : https://www.dulwichcentre.com.au/ http://lafabriquenarrative.org/blog/





Naziv prakse	8. Vježba 'Prosječno savršen dan'
Sažetak	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.
Pregled prakse	Ovu vježbu možete raditi u dnevniku, praznoj bilježnici ili na računalu, a prilično je jednostavna – napišite kako izgleda prosječno savršen dan. Bitno je usredotočiti se na savršen dan svake osobe bez dodatnih dodataka ili iznenađenja (bez dobitnih lutrijskih listića ili iznenađujućih romantičnih izleta). Ideja je ovdje napraviti detaljan popis kako izgleda prosječan dan, korak po korak. To može uključivati: - Savršeno vrijeme za buđenje i kako to izgleda – čitanje 20 minuta prije ustajanja? Pozdravite sunce ili budite svjesni za početak dana? - Što se radi kad se izađe iz kreveta? Kuhaju li se prvo kava i doručak ili prvo tuš? Jesu li zavjese ili rolete potpuno otvorene ili zatvorene dok se spremate? -Što je slijedeće? Ići na posao/školu ili ostati kod kuće – kako to izgleda? S kim surađujete? Kako izgleda radni stol? - Kako izgleda i uključuje hranjivi ručak? I tako dalje. Stvorite dan koji ne može biti dosadan i koji se može rado ponavljati pet ili sedam dana u tjednu. 'Prosječno savršen dan' može se kreirati za različite dane i scenarije - radni dan i dane zastoja. Razmislite o ponašanju pojedinca koji se javlja tog dana.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Sudionici će trebati dnevnik, praznu bilježnicu ili pristup računalu za bilježenje svojih opisa. Dajte jasne upute o tome kako pristupiti vježbi i naglasite važnost fokusiranja na dnevne rutine bez izvanrednih događaja.





Trajanje	Trajanje aktivnosti ovisit će o pojedinom sudioniku. Za dovršetak vježbe može biti potrebno od 30 minuta do sat vremena ili više.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	- Upoznavanje s pojmom dobrobiti i njegovim značenjem u obrazovanju odraslih. - Razumijevanje važnosti samorefleksije i postavljanja ciljeva za osobni rast. - Sposobnost stvaranja sigurnog i poticajnog okruženja za sudionike da istražuju i izražavaju svoje želje i težnje. - Dobre vještine slušanja i osposobljenost za učinkovito vođenje sudionika kroz vježbu.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	- Poboljšana samosvijest i jasnoća u pogledu željenih dnevnih rutina i aktivnosti. - Povećana motivacija i usmjerenost ka cilju u usklađivanju sadašnjih života sa svojim idealnim životom. - Poboljšano blagostanje kroz namjerno osmišljavanje dnevnih navika i aktivnosti. - Razvoj vještina postavljanja ciljeva, određivanja prioriteta i upravljanja vremenom. - Povećano zadovoljstvo i radost u svakodnevnom životu.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	- Nedostatak jasnoće i smjera u dnevnim rutinama pojedinaca. - Neučinkovito upravljanje vremenom i određivanje prioriteta aktivnosti. - Nepovezanost između sadašnjih života pojedinaca i njihovih idealnih života. - Smanjeno blagostanje i zadovoljstvo zbog neispunjenih dnevnih rutina. - Odrasli će naučiti kako postaviti i postići dugoročne ciljeve - Odrasli učenici mogu voditi produktivnije živote
Izazovi	- Otpor ili poteškoće u zamišljanju idealnog dana za neke sudionike. - Emocionalni izazovi koji se mogu pojaviti prilikom razmišljanja o trenutnim rutinama koje nisu u skladu sa težnjama sudionika. - Osigurati da sudionici zadrže realna očekivanja i razumiju da svakodnevni život uključuje i rutinske zadatke i ugodne aktivnosti.
Prilagodba i prenosivost	Vježba "Prosječno savršen dan" može se prilagoditi i prenijeti u različite zemlje i kulturne kontekste jer je fokus na osobnim težnjama i dnevnim rutinama pojedinaca, koje se mogu razlikovati od kulture do kulture. Međutim, ključno je uzeti u obzir kulturne nijanse i prilagoditi jezik i primjere kako bi bili prikladni i smisleni sudionicima u svakom kontekstu.
Inovativnost (izborno):	Vježba "Prosječno savršen dan" nije nužno inovativna u svom konceptu, jer slične vježbe i prakse postoje u području osobnog razvoja.





	Međutim, njegovo uključivanje u okvir projekta Bijeg u sreću i njegova specifična primjena u obrazovanju odraslih čine ga vrijednim alatom za promicanje dobrobiti i samorefleksije.
Link na izvore	https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/

Naziv prakse	9. Izražajne kazališne tehnike za odrasle
Sažetak	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.
Pregled prakse	Proces kazališnog izražavanja omogućuje učenicima da eksperimentiraju s normama i procesima međuljudske razmjene. Ovom se strategijom ostvaruju sljedeći ciljevi: - razvijanje vokalnih, fizičkih i izražajnih sposobnosti; - učenje o sebi; - naučiti i razumjeti kako svoje ponašanje i energiju usmjeriti na konstruktivan, a ne na negativan način; - otkrivanje ograničenja i rad s drugima na prevladavanju nekih od njih; - učenje rješavanja problema; - promjenom odnosa s drugima povećati samopoštovanje; - preuzimanje nekoliko uloga za doživljavanje situacija iz različitih perspektiva; - formaliziranje scena i kreativan rad na likovima i pričama.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Za izvođenje ovih radnji potrebne su sljedeće stavke: - Vježbe izgradnje znanja i formiranja radnih grupa - Komponente glume i dikcije - Osnove vokalnog obrazovanja - Biomehanika i bioenergetika scenskog pokreta
Trajanje	Promijenljivo.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Kako bi izgradio sposobnosti da kreaciju pretvori u izražaj, trener mora znati kako potaknuti kreativnost učenika. Od ključne je važnosti razumjeti precizne mehanizme koji stoje iza pristupa komunikaciji i izražavanju. Trener mora biti sposoban ponuditi komunikacijske alate koji pomažu u rušenju zida nekomunikativnosti u kojem se





	ljudi koji još uvijek ne mogu u potpunosti izraziti svoj emocionalni svijet često zatvaraju, rješavajući jedan od glavnih uzroka osjećaja iritacije izraženog u frazi " nitko me ne razumije." Nadalje, budući da pruža potencijalne izlaze za sile i impulse koji su prisutni, ali su prečesto potisnuti, kreativnost sama po sebi služi kao oblik otpora mnogim uznemirujućim situacijama.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Glavne koristi odrasloj osobi koja se bavi izražajnim aktivnostima kroz kazališne tehnike su: -Unaprjeđenje znanja o sebi i vlastitim potencijalima -Usavršiti poznavanje vlastitog tijela i glasa -Poboljšanje vještina empatije i socijalizacije -Poboljšanje kreativnosti, koncentracije i pamćenja
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Komunikacija, izražajnost, članstvo u grupi, izlazak iz zone komfora, učenje kako se pokazati, samopoštovanje, samosvijest, osobno zadovoljstvo, osjećaj učinkovitosti, izražavanje kreativnosti
Izazovi	Identificirajte sve izazove koji se mogu pojaviti prilikom provedbe prakse i dajte prijedloge kako ih riješiti.
Prilagodba i prenosivost	Pristup je lako prilagodljiv i prenosiv na različite geografske okolnosti i različite sektore.
Inovativnost (izborno)	Ovo je inovativna i kulturološki pronicljiva didaktika koja se provodi kroz kazalište, a ne u klasičnom stilu lekcije. Kazalište i obrazovanje kombiniraju se na način koji omogućuje postizanje ciljeva, poput postajanja alatom znanja, zanimljivim načinom učenja novih jezika i važnim alatom za obuku koji se može koristiti u raznim disciplinama. Učenik pristaje sudjelovati u okruženju učenja i ukloniti sve osobne maske kako bi se ponovno otkrio kao glasnik jedinstvene, gotovo personalizirane komunikacije.
Linkovi na izvore	https://www.researchgate.net/publication/370637395_The_Theatre_and_Drama_as_the_Framework_for_Adult_Education https://epale.ec.europa.eu/en/blog/theatre-we-trust https://oercommons.org/browse?f.keyword=theatre

Naziv prakse	10. Kotač snaga
Sažetak	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.
Pregled prakse	1. Uvod: - Objasniti pojam snaga i njihovu važnost za osobni rast i dobrobit. - Istaknite cilj vježbe, a to je stvaranje grafičkog prikaza trenutne uporabe prednosti i potencijala za daljnju uporabu. 2. Identifikacija prednosti: - Vodite sudionike u prepoznavanju svojih jakih strana pomoću alata kao što su ankete, upitnici ili vježbe samorefleksije. - Potaknite sudionike da razmotre prednosti u raznim područjima svog života, kao što su posao, odnosi ili osobni hobiji. 3. Krug snaga: - Dajte sudionicima dijagram kruga snaga, koji se sastoji od kruga podijeljenog na segmente. - Uputite sudionike da stave dvije oznake u svaki segment: a) Prva ocjena predstavlja mjeru u kojoj trenutno koriste određenu snagu u odabranom kontekstu (npr. posao). b) Druga oznaka označava opseg za više korištenja te snage u istom kontekstu. 4. Stvaranje trokuta: - Vodite sudionike u crtanju linija da povežu dvije oznake koje su napravili u svakom segmentu, stvarajući trokute unutar kruga snaga. - Veličina svakog trokuta predstavlja potencijal za veću upotrebu snage, s većim jazom između trenutne upotrebe i opsega koji ukazuje na veći potencijal. 5. Razmišljanje i planiranje: - Olakšajte raspravu oko krugova snaga sudionika i uvida stečenih vježbom. - Potaknite sudionike da razmisle o područjima u kojima mogu optimizirati korištenje snage i izrade akcijski plan za to.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	- Alati za procjenu prednosti ili ankete - Kružni dijagram prednosti (može se izraditi na papiru ili pomoću online alata) - Markeri ili olovke za sudionike da označe svoj krug snaga





Trajanje	Aktivnost se može završiti unutar 60-90 minuta, ovisno o dubini razmišljanja i rasprave.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	- Poznavanje pozitivne psihologije i pristupa temeljenih na prednostima - Vještine posredovanja za stvaranje sigurnog i podržavajućeg okruženja za samorefleksiju - Učinkovita komunikacija i vještine aktivnog slušanja - Sposobnost vođenja sudionika u samoprocjeni i planiranju aktivnosti
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	- Povećana samosvijest o prednostima - Poboljšano samopouzdanje i samodisciplina - Identifikacija područja za rast i optimizacija prednosti - Razvoj personaliziranog akcijskog plana za učinkovitije korištenje snaga - Poboljšanje općeg blagostanja i otpornosti
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	- Nedostatak samopouzdanja - Nedostatak samodiscipline - Ograničena svijest i korištenje osobnih snaga
Izazovi	- Sudionici se mogu boriti s prepoznavanjem svojih jakih strana, zahtijevajući vodstvo i podršku. - Može biti izazovno točno procijeniti opseg trenutne upotrebe snage i potencijal za daljnju upotrebu. Potaknite iskreno razmišljanje i istraživanje.
Prilagodba i prenosivost	Praksa se može s lakoćom prilagoditi i prenijeti u različite kulturne kontekste i sektore, budući da su prednosti univerzalne i primjenjive na razna područja života.
Inovativnost (izborna)	Praksa se temelji na načelima pozitivne psihologije i pristupima koji se temelje na prednostima, koji su naširoko istraženi i korišteni u osobnom razvoju i dobrobiti.
Link na izvore	https://crisplearning.co.uk/wp-content/uploads/2020/10/The-Strengths-Wheel-1.pdf

Naziv prakse	11. Kreativno izražavanje
Sažetak	Praksa Kreativnog izražavanja ima za cilj osnažiti odrasle pružajući im priliku da istražuju svoju kreativnost i poboljšaju emocionalno blagostanje, kroz različite umjetničke aktivnosti.





	Ciljevi uključuju poticanje samootkrivanja, njegovanje samopouzdanja i poticanje mašte. Ciljevi uključuju ponudu različitih kreativnih aktivnosti, stvaranje poticajnog okruženja, pružanje povratnih informacija i smjernica te uživanje u prednostima stvaranja nečega od nule. Kroz ovu praksu, odrasli mogu kapitalizirati svoj kreativni potencijal kako bi pronašli osobno ispunjenje i rast.
Pregled prakse	Prvo uspostavljamo gostoljubiv i neosuđujući prostor u kojem se odrasli učenici osjećaju ugodno izražavajući se kreativno. Pobrinite se da okolina potiče povjerenje, poštovanje i otvorenu komunikaciju. Nakon pažljive dubinske analize, nudimo niz umjetničkih aktivnosti. Nudimo široku paletu umjetničkih medija i platna za slikanje, crtanje, pisanje i kiparstvo. To omogućuje sudionicima da istraže različite oblike kreativnog izražavanja i pronađu ono što im odgovara. Kada radionice počnu, edukatori odraslih daju smjernice i inspiraciju kako bi pomogli sudionicima da razviju svoje umjetničke vještine. Grupne ili individualne radionice su predviđene tako da se aktivnosti mogu organizirati i za grupne i za pojedinačne radionice prema različitim željama. Grupne radionice promiču suradnju, društvenu interakciju, dok individualne radionice omogućuju fokusiranu pozornost i osobno istraživanje. Na kraju radionice od 45 minuta potičemo razmišljanje i opcionalno dijeljenje misli i osjećaja. U konačnici, potičemo sudionike da svoje jedinstvene perspektive i emocije unesu u svoja umjetnička djela.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Kako bi se osigurala jasna provedba prakse kreativnog izražavanja, važno je poduzeti određene preliminarne pripreme 1. Prikupljanje likovnih potrepština: platna, kistovi, papir, olovke, flomasteri, glinamol. 2. Dajte inspirativne primjere: prikupite izbor umjetničkih djela, literature koja može nadahnuti sudionike i prikazati različite stilove i tehnike. 3. Aktivnosti i upute: Pripremite popis poruka, tema ili aktivnosti koje sudionici mogu izabrati kao početnu točku za svoje kreativno izražavanje. 4. Sigurnosne smjernice: Osigurajte potrebne mjere opreza i izradite sigurnosne smjernice i upute za rukovanje umjetničkim materijalima, posebno ako će sudionici koristiti potencijalno opasne tvari ili alate (škare, vruće ljepilo itd.).
Trajanje	Satovi u trajanju od 45 minuta tijekom cijele godine.





Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	1. Umjetničke vještine: Edukatori odraslih moraju imati snažnu osnovu u kreativnom izražavanju kako bi nadahnuli sudionike na praktične načine. 2. Poznavanje umjetnosti i kulture: Poznavati druge umjetničke stilove, poput povijesti umjetnosti i kulturnih perspektiva. 3. Komunikacijske vještine: Edukator bi trebao biti sposoban prikazati ideje i prenijeti emocije povezane s kreativnim izražavanjem na podržavajući i ohrabrujući način.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Prednosti za odrasle učenike: 1. Samootkrivanje: Kreativno izražavanje potiče introspekciju i samorefleksiju i omogućuje odraslima da steknu dublje razumijevanje samih sebe. 2. Smanjenje stresa: Kad se netko usredotoči isključivo na umjetničke aktivnosti, to može poslužiti kao oblik oslobađanja od stresa i opuštanja pomažući sudionicima da se opuste i napune energijom. 3. Poboljšava inovativnost i vještine rješavanja problema: Kreativno izražavanje potiče različito razmišljanje, potičući odrasle da istražuju nove ideje i izazovu konvencionalno razmišljanje. Jača vještine rješavanja problema i kreativnost u različitim aspektima života. Ključni zaključci: • Steći umjetničke vještine i tehnike. • Samoizražavanje. • Otpornost i ustrajnost. • Povjerenje i osnaživanje.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Poboljšanje u: 1. Komunikacijske vještine: Poboljšanje komunikacijskih vještina korištenjem umjetnosti kao medija za učinkovito prenošenje poruka, ideja i perspektiva. 2. Samopouzdanje: Jačanje samopouzdanja i samopoštovanja kroz istraživanje i razvoj umjetničkih vještina i talenata. 3. Samoizražavanje: Poboljšanje sposobnosti izražavanja misli, emocija i iskustava na smislen i autentičan način. 4. Stres i tjeskoba: Pružanje kreativnog izlaza za ublažavanje stresa, upravljanje tjeskobom i promicanje opuštanja.
Izazovi	Izazovi: 1. Otpor: Biti iskren i ranjiv kroz umjetničke aktivnosti može biti uznemirujuće za sudionike. 2. Ograničeno vjerovanje u umjetničke prakse: Nedostatak samopouzdanja i sumnja u sebe mogu biti potencijalne prepreke za nove odrasle učenike. 3. Vremenska ograničenja: Užurbani životi i posao te osobne odgovornosti mogu stati na put.





Prilagodba i prenosivost	Vrlo prilagodljiv. Vrlo prenosiv.
Link na izvore	https://doi.org/10.1080/14649365.2018.1562088

Naziv prakse	12. Kontinuirano učenje
Sažetak	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.
Pregled prakse	Edukatori odraslih počinju provođenjem individualne procjene kako bi razumjeli specifične ciljeve učenja i interese svakog odraslog učenika. Zatim osmišljavaju nastavni plan i program koji zadovoljava različite potrebe i interese odraslih učenika. Radimo sa svakim odraslim učenikom pojedinačno i pružamo im sve online resurse koji su im potrebni i nudimo prijedloge. Zatim organiziramo različite aktivnosti učenja ovisno o preferencijama odraslih polaznika. Aktivnosti uključuju predavanja, grupne rasprave, privatne seminare i praktične vježbe. Uključene su i radionice za razvoj vještina koje uključuju specifične vještine učenja. Potičemo suradnju i međuvršnjačko učenje njegujući inkluzivno okruženje u kojem sudionici mogu dijeliti vještine i znanja te slaviti svoja postignuća.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Nema puno preliminarne pripreme za praksu kontinuiranog učenja jer su edukatori odraslih uvijek dostupni za pomoć sudionicima. 1. Fleksibilni program: Fleksibilni plan učenja osmišljen je za ciljeve učenja koje sudionici žele postići. 2. Organizirajte aktivnosti učenja: Aktivnosti učenja također se mogu prilagoditi stilu učenja koji svaki sudionik preferira.





	3. Odgovornost: Zakažite redovite prijave sa sudionicima kako biste dali povratne informacije o njihovom napretku i riješili izazove. 4. Pružite smjernice i podršku: Ponuđeno je vodstvo kroz cijeli proces učenja i daju se povratne informacije o napretku. 5. Slavite postignuća: Potaknite kulturu slavljenja i potaknite sudionike da razmišljaju o svojim postignućima.
Trajanje	Od 2019. Radionice po jedan sat tijekom cijele godine.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Edukatori odraslih uključeni u kontinuirano učenje trebali bi imati izvrsne komunikacijske vještine, učinkovite verbalne i komunikacijske vještine za vođenje rasprava, pružanje povratnih informacija i uključivanje u smislene dijaloge. Također bi trebali imati znanje i biti upoznati sa širokim rasponom izvora za učenje, kako tradicionalnih tako i digitalnih, koji mogu podržati odrasle učenike na njihovom kontinuiranom učenju. Konačno, nastavnik bi trebao biti dovoljno organiziran da razvije sveobuhvatan kurikulum koji usklađuje ciljeve, interese i različite potrebe učenja odraslih učenika.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Prednosti za odrasle učenike: 1. Osobni rast: Kontinuirano učenje omogućuje odraslima da prošire svoje znanje, vještine i perspektive. Oni mogu steći osjećaj postignuća i ispunjenja dok stječu nove kompetencije i postižu svoje ciljeve učenja. 2. Profesionalni razvoj: čini ih konkurentnijima na tržištu rada jer mogu steći nove vještine vezane uz posao, biti u tijeku s trendovima u industriji i poboljšati svoje izgleda za karijeru i prilike. 3. Prilagodljivost: Pomaže odraslima u stjecanju vještina i znanja potrebnih za prilagodbu promjenama i snalaženje u okruženju koje se razvija. Razvijaju snažniji način razmišljanja i s povjerenjem prihvaćaju nove izazove i prilike. Ključni zaključci: ● Povećano znanje i stručnost u određenim područjima interesa. ● Poboljšano kritičko razmišljanje i vještine rješavanja problema. ● Poboljšane sposobnosti komunikacije i suradnje. ● Prilagodljivost i otpornost na promjene. ● Kontinuirani osobni i profesionalni razvoj.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom	Konkretna stvari koje poboljšavamo:





dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	● Kritičko razmišljanje: Poboljšanje analitičkih vještina i vještina rješavanja problema za donošenje informiranih odluka i pronalaženje inovativnih rješenja. ● Komunikacija i suradnja: Poboljšanje međuljudskih i komunikacijskih vještina za poticanje učinkovitog timskog rada i suradnje. ● Osobno ispunjenje: njegovanje osobnih interesa i strasti, što dovodi do osjećaja ispunjenosti i užitka u cjeloživotnom učenju.
Izazovi	ograničena digitalna pismenost. Korištenje računala, za neke, može biti vrlo komplicirano pa ćemo možda morati isključiti digitalni pristup. Vremenska ograničenja i balansiranje prioriteta još su dva izazova s kojima se edukatori odraslih mogu suočiti budući da odrasli učenici imaju višestruke odgovornosti uključujući osobne i profesionalne obveze.
Prilagodba i prenosivost	Vrlo prilagodljiv. Vrlo prenosiv.
Linkovi na izvore	https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377812 https://thelifeinstitute.ca/page/benefits-of-home-learning https://www.health.org.uk/publications/long-reads/lifelong-learning-and-levelling-up-building-blocks-for-good-health

Naziv prakse	13. Zdrava prehrana
Sažetak	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 da biraju hranu bogatu hranjivim tvarima kao što su voće, povrće, cjelovite žitarice, nemasne bjelancevine i zdrave masti, dok smanjuju unos prerađene hrane, slatkih pića i nezdravih masti.





Pregled prakse	Primjena prakse zdrave prehrane kao edukator odraslih uključuje nekoliko koraka. Prvo procjenjujemo potrebe i razumijemo specifične interese odraslih učenika u vezi s prehranom. Provedite ankete ili intervjuje kako biste prikupili informacije o njihovim prehrambenim navikama, izazovima i ciljevima. Zatim razvijamo strukturirani kurikulum ili niz obrazovnih predavanja o temama zdrave prehrane koje uključuju informacije o uravnoteženoj prehrani, esencijalnim hranjivim tvarima, kontroli porcija, planiranju obroka i pažljivom hranjenju. Najvažniji korak je uključivanje praktičnih aktivnosti koje jačaju prakse zdrave prehrane. To može uključivati obilaske trgovina mješovitom robom, razmjenu recepata, vježbe planiranja obroka i/ili kuharske radionice. Potaknite odrasle na primjenu naučenog znanja i vještina u situacijama iz stvarnog života. Naposljetku, želimo promicati dugoročnu promjenu ponašanja i pružiti strategije za održavanje zdrave prakse prehrane izvan obrazovnog programa. Konačno potičemo odrasle da postavljaju osobne ciljeve, prate svoj napredak i traže stalnu podršku svojih zajednica.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	1. Prikupite opremu za kuhanje. 2. Posavjetujte se s profesionalnim dijetetičarima i nutricionistima.
Trajanje	Jednom mjesečno.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Specifične kompetencije koje edukatori odraslih trebaju imati: 1. Znanje o prehrani: dobro razumijevanje načela prehrane, uključujući esencijalne hranjive tvari, prehrambene smjernice i utjecaj odabira hrane na zdravlje i stil života. 2. Planiranje jelovnika: Jaka sposobnost stvaranja uravnoteženih i hranjivih planova obroka. 3. Priprema obroka: Pružite smjernice o tehnikama pripreme obroka. 4. Dijetetski zahtjevi: Vještine za procjenu prehrambenih navika pojedinaca, identificiranje područja za poboljšanje i davanje personaliziranih preporuka. 5. Komunikacija i obrazovanje: Učinkovite komunikacijske vještine za prenošenje informacija o prehrani na jasan i





	razumljiv način, promicanje promjene ponašanja i zdravih prehrambenih navika.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	1. Poboljšano tjelesno zdravlje: Bolje upravljanje tjelesnom težinom, smanjeni rizik od kroničnih bolesti (npr. bolesti srca, dijabetes) i poboljšano opće tjelesno blagostanje. 2. Povećana energija i vitalnost: Odgovarajuća prehrana osigurava potrebne hranjive tvari za optimalnu razinu energije, promičući vitalnost i poboljšanu funkcionalnost na dnevnoj bazi. 3. Poboljšano mentalno blagostanje: izbor hrane bogate hranjivim tvarima može podržati zdravlje mozga, spoznaju i stabilnost raspoloženja, što dovodi do poboljšanog mentalnog blagostanja i emocionalne ravnoteže. 4. Bolje zdravlje probavnog sustava: Uravnotežena prehrana pridonosi zdravom probavnom sustavu, smanjujući rizik od probavnih tegoba kao što su zatvor i nadutost. 5. Jačanje imunološkog sustava: bolja imunološka funkcija i smanjeni rizik od infekcija te podrška općem imunološkom zdravlju.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Poboljšanja: 1. Upravljanje tjelesnom težinom: Pomaganje pojedincima u postizanju i održavanju zdrave tjelesne težine putem uravnotežene prehrane i kontrole porcija. 2. Loše prehrambene navike: Rješavanje nezdravih prehrambenih navika i promicanje izbora hranjive hrane. 3. Mentalno blagostanje: Poboljšanje mentalnog zdravlja i emocionalnog blagostanja podupiranjem funkcije mozga i smanjenjem rizika od poremećaja mentalnog zdravlja. 4. Prevencija kroničnih bolesti: Smanjenje rizika od kroničnih bolesti poput bolesti srca, dijabetesa i određenih vrsta raka pravilnom prehranom. 5. Funkcija imunološkog sustava: Jačanje imunološkog sustava radi povećanja otpornosti na bolesti i infekcije.
Izazovi	- Emocionalno jedenje i žudnja za hranom: Suočavanje s emocionalnim okidačima i žudnjom za hranom može otežati pridržavanje plana zdrave prehrane i donošenje promišljenih odluka. - Užurbani životni stil: Posao i obiteljske obveze mogu otežati pronalaženje vremena za planiranje obroka, kuhanje i održavanje rutine zdrave prehrane, tako da odrasli učenici radije pojedu nešto brzo i potpuno nezdravo.
Prilagodba i prenosivost	Vrlo prilagodljiv. Vrlo prenosiv.
Linkovi na izvore	https://doi.org/10.1136/bmj.m4269





<https://www.healthdirect.gov.au/amp/article/food-drink-and-mental-health>
<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health>

Naziv prakse	14. Filmske večeri
Sažetak	Ciljevi i zadaci filmskih večeri kao prakse su sljedeći: - izložiti odrasle učenike raznolikoj lepezi filmova kako bi poboljšali njihovo kulturno razumijevanje, proširili perspektive; - promicati međukulturnu kompetenciju. - promicati kritičko mišljenje i analizu. Ciljevi: Ciljevi su potaknuti odrasle učenike 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 učenicima, promičući aktivno sudjelovanje i razmišljanje o sadržaju filmova, temama i važnosti za njihove vlastite živote.
Pregled prakse	Pregled: Filmske večeri dobra su praksa koja uključuje prikazivanje filmova relevantnih za interese sudionika i ciljeve učenja. Pruža zanimljivu i interaktivnu platformu za odrasle za gledanje filmova, razmišljanje o temama i sudjelovanje u raspravama. Koraci koje slijedimo za uspješno izlaganje prakse su: 1. Odabir filmova: Odaberite relevantne filmove koji su u skladu s interesima i ciljevima učenja sudionika. Razmotrite različite žanrove i kulturološke pozadine kako biste zadovoljili različite preferencije. 2. Planiranje i raspored: Uspostavite raspored za filmske večeri, uzimajući u obzir dostupnost sudionika i unaprijed priopćite datume, vremena i izbor filmova kako biste omogućili pripremu. 3. Postavljanje mjesta i opreme: Organizirajte prikladno mjesto s udobnim sjedalima, odgovarajućom audiovizualnom opremom i odgovarajućom rasvjetom za filmske projekcije. 4. Pogledajte film. 5. Rasprava: Uključite se u smislene rasprave nakon svake projekcije filma. Potaknite sudionike da podijele svoja razmišljanja i perspektive o temama, porukama i likovima filma.





	6. Razmišljanje i primjena u stvarnom životu: Potaknite ih da identificiraju praktične primjene, naučene lekcije i uvide stečene iz filma. 7. Kriitička analiza i interpretacija: Potaknite sudionike da kritički analiziraju zaplet filma i temeljne poruke. Vodite ih da istražuju različita tumačenja i gledišta.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	1. Odaberite film koji će odgovarati potrebama i željama gledatelja 2. Osigurajte lijepo okruženje za "filmsku večer" 3. Grickalice i slatkiši mogu se cijeniti!
Trajanje	Jednom mjesečno za svaki film.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Kompetencije: 1. Kritičko razmišljanje i analiza: Edukatori odraslih trebaju biti vješti u promicanju kritičkog mišljenja među sudionicima. Trebali bi moći voditi rasprave koje ih spajaju s dubljim značenjima filmova. 2. Organizacijske sposobnosti i sposobnosti planiranja: Edukatori odrasli trebali bi moći koordinirati logistiku, rezervirati odgovarajuća mjesta i osigurati da su potrebni materijali dostupni za filmske večeri. 3. Vještine rasprave: Edukatori odraslih trebali bi posjedovati jake komunikacijske vještine i vještine aktivnog slušanja kako bi potaknuli sudionike da podijele svoja razmišljanja, analiziraju teme filma i povežu ih s iskustvima iz stvarnog života.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Prednosti za odrasle učenike: 1. Zabava i užitek: Filmske večeri odraslima pružaju priliku za opuštanje, zabavu i uživanje. Omogućuje im da pobjegnu od svakodnevne rutine i uključe se u slobodne aktivnosti koje mogu biti i zabavne i intelektualno poticajne. 2. Intelektualna stimulacija: bavljenje filmovima potiče kritičko razmišljanje i analitičke vještine gdje odrasli mogu analizirati teme i poruke prenesene u filmovima, promičući intelektualni rast i šireći svoje kognitivne sposobnosti. 3. Emocionalna i psihološka poboljšanja: Filmovi mogu poslužiti kao izvor inspiracije, ohrabrenja i emocionalne katarze, poboljšavajući emocionalnu dobrobit i promičući samorefleksiju. 4. Društvena interakcija i izgradnja zajednice: Filmske večeri odraslima pružaju prilike za društvenu interakciju i povezanost. Mogu sudjelovati u značajnim raspravama, dijeliti svoje perspektive i graditi odnose s kolegama sudionicima. Ključni zaključci:





	• Razvoj vještina kritičkog mišljenja. • Kultiviranje kulturne svijesti i osjetljivosti. • Promicanje osobnog promišljanja i samosvijesti. • Poboljšanje komunikacijskih i izražajnih vještina. • Stvaranje zajedničkih iskustava i povezanost s drugima.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Poboljšanja: • Društvena izolacija i nepovezanost: Filmske večeri potiču društvenu interakciju i stvaraju osjećaj zajedništva među sudionicima. • Kritičko razmišljanje i medijska pismenost: Uključivanje u filmske rasprave tijekom filmskih večeri može poboljšati vještine kritičkog razmišljanja sudionika i promicati medijsku pismenost.
Izazovi	• Izbor filmova: Odabir filmova koji zadovoljavaju različite interese i sklonosti odraslih učenika može biti izazovan. • Pristupačnost: Osiguravanje da su odabrani filmovi dostupni svim sudionicima, s obzirom na jezik, titlove i dostupnost. • Grupna dinamika: Upravljanje različitim perspektivama, ukusima i mišljenjima unutar grupe tijekom filmskih rasprava.
Prilagodba i prenosivost	Vrlo prilagodljiv. Vrlo prenosiv.
Linkovi na izvore	https://www.medicinanarrativa.eu/movies-as-a-tool-for-wellbeing-knowledge-and-personal-growth https://www.ucl.ac.uk/brain-sciences/news/2020/jan/why-watching-movie-could-improve-wellbeing

Naziv prakse	15. Poboljšanje "emocionalne inteligencije"
Sažetak	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.
Pregled prakse	Sposobnost ispravnog rukovanja emocijama omogućuje nam da živimo u skladu sa sobom i drugima. Emocionalna inteligencija se sastoji od tri podkompetencije: 1. Samosvijest, odnosno svijest o našim osjećajima. Ova samosvijest uključuje ispravno "čitanje" govora tijela, koji je skup gesti, položaja, pogleda i drugih neverbalnih znakova koji se obično koriste u međuljudskoj komunikaciji. 2. Samoregulacija, odnosno sposobnost učinkovitog upravljanja vlastitim emocijama. 3. Samomotivacija je sposobnost da ostanemo motivirani usprkos neizbježnim problemima, krizama i frustracijama koje dolaze sa slijeđenjem cilja koji je značajan za nas ili naše životno iskustvo općenito. Samospoznaja, samoregulacija i samomotivacija su unutarosobne sposobnosti koje teže aktivnom uočavanju, definiranju i upravljanju našim emocijama. Iznimno su korisni tijekom cijelog života, posebice kada smo suočeni s teškim odlukama ili problemima. Prema Rogersovom istraživanju iz 1978., učenje je poboljšano kada se odvija u okruženju koje podržava osobni rast uzimajući u obzir cijelu osobu - uključujući intelekt, strasti i osjećaje - uključenu. Galimberti će 2001. ustvrditi da je emocionalno zadovoljstvo neophodno za učenje i da je to ključni trenutak u borbi protiv emocionalne nepismenosti. Prvi korak na tom putu postaje uvođenje programa emocionalnog obrazovanja koji, između ostalog, iznosi obiteljske probleme, latentne traume i unutarnje nelagode koje ometaju učenikov miran život. Stoga je odgovor poticanje kulture otvorenosti bez predrasuda i razumijevanja bez obzira na gledište kroz razgovor. Pomažući učeniku u upravljanju svojim emocijama na odgovarajući način, obratite pozornost na njihove borbe.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Umjesto pripreme specifičnog materijala, potrebno je usredotočiti se na neke radnje koje treba provesti s učenicima, na primjer: 1. Neka učenici izraze svoje osjećaje i emocije, kroz regulirano izražavanje pozitivnih osjećaja, ali i negativnih emocija. 2. Pokažite da je osoba s kojom imate posla važna. 3. Naučite da u životu ne možete uvijek dobiti ono što želite. 4. Naučite da kada imate problem, prva stvar koju trebate učiniti je razmisliti, a zatim djelovati mirno, bez povrijeđivanja drugih ljudi kako biste riješili problem.





	5. Uspostavite sposobnost samomotiviranja i motiviranja drugih. 6. Cijenite pozitivne postupke, ali nemojte zanemariti rješavanje negativnih. 7. Cijenite način komunikacije za rješavanje sukoba. 8. Razgovarajte sa svojim učenicima. Razgovaranje s njima o različitim temama pomoći će im da razumiju stvarnost i razviju kritičko prosuđivanje. 9. Čestitajte učeniku kad god se na odgovarajući način nosi s negativnom emocijom. Nikad ne zaboravite da je najbolji način poučavanja i obrazovanja kroz 'primjer'.
Trajanje	Paralelna aktivnost
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih: Dobar trener koji može podržati razvoj emocionalne inteligencije kod svojih polaznika, trebao bi imati izvrsne kompetencije u ovim područjima: -Samokontrola: učenje upravljanja osjećajima i emocijama kako bi se pojednostavio zadatak koji je pred vama -Samosvijest - Motivacija -Društvene vještine i vještine suradnje/upravljanja sukobima - Empatija: opažanje tuđeg svijeta osjećaja, senzacija i boli gledajući s njihove točke gledišta kako bi se razvila emocionalna usklađenost i povjerenje
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Produbljivanje i razvijanje naše emocionalne inteligencije može nam donijeti nekoliko dobrobiti, kako u svakodnevnom životu, tako i u obrazovnom životu i u poslovnom životu. Neki primjeri: 1. pomaže nam dodati veću samosvijest o sebi (znati što osjećam i zašto to osjećam); 2. podržava nas u poboljšanju samoupravljanja (upravljanje stresnim emocijama i prepoznavanje pozitivnih emocija); 3. podržava nas u razvoju socijalne svijesti (prepoznavanje i suosjećanje s tuđim emocijama); 4. olakšava upravljanje odnosima (za učinkovitiju suradnju s drugima, rješavanje sukoba, inspiriranje i motiviranje).
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Komunikativnost, sukobi, emocionalna nepismenost, poteškoće u samoizražavanju, samopoštovanje, suradnja s drugima, osjećaj adekvatnosti





Izazovi	Vjerojatno je jedan od glavnih izazova natjerati odrasle da pristanu staviti se na kocku emocionalno i da se osjećaju spremnima podijeliti putovanje emocionalnog opismenjavanja. Takav stav zapravo nije uvijek prisutan kod odrasle osobe, koja možda ne uživa ili joj je teško dijeliti emocije ili percepcije s drugima
Prilagodba i prenosivost	Pristup je lako prilagodljiv i prenosiv na različite geografske okolnosti i različite sektore.
Inovativnost (izborno)	Ovo je inovativna metodologija jer predstavlja skup postupaka i strategija, uglavnom nepovezanih s tradicionalnim poučavanjem, ali temeljnih za funkcionalne modele poučavanja, koji privlače učiteljevu kreativnost i talent te jačaju emocije.
Linkovi na izvore	https://dorea.org/erasmuscourses/emotional-intelligence/ https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/ https://www.mindtools.com/ab4u682/emotional-intelligence https://blog.gitnux.com/emotional-intelligence-statistics/ https://entrecampeurope.eu/news/social-and-emotional-learning/

Naziv prakse	16. Praksa "Slušajte svoje tijelo"
Sažetak	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.
Pregled prakse	Naše blagostanje ovisi o 3 aspekta o nama, jedan od njih je fizički. Kada stvari ne idu onako kako smo očekivali, naše tijelo nam se obraća. Obično ljudi neko vrijeme ignoriraju signale, dopuštajući emocijama i mislima da odu u stranu. Ako je naše tijelo počelo pokazivati neke znakove, to će nam skrenuti pozornost na neke aspekte našeg života. Izbjegavajući čuti svoje tijelo, završit ćemo s bolestima i narušiti dobrobit.





	Osluškivanje vlastitog tijela najbolja je praksa da se povežemo sami sa sobom i da nas bolje upoznamo. Usmjeravanjem pažnje na sebe i sve aspekte našeg tijela možemo istaknuti najbolje dijelove sebe i uključiti ih u približavanje vašim dnevnim/tjednim ciljevima. Naše tijelo je nekada komuniciralo simptomima i osjećajima, prvi korak je promatrati ih cijeli dan. Promatranje je ključna praksa za usmjeravanje pažnje na naše tijelo. Promatrajte kako vaše tijelo reagira na stres, aktivnosti ili čak na hranu koju jedete. Promatrajte sve promjene u svom tijelu tijekom dana pitajući se: "Kako se sada osjećam?"; "Osjećam li bol bilo gdje u tijelu?"; "Jesam li iscrpljen ujutro/poslijepodne/navečer?"; "Kada se osjećam aktivnije/pasivnije?" Sva ova pitanja mogu se napisati u dnevnik. Imajući dnevnik, možemo pratiti osim svakodnevnih navika i svoje osjećaje i reakcije tijela. Druga praksa je meditacija. Meditacija je najbolja praksa za usporavanje naših misli/nesigurnosti/strahova i povezivanje sa svojim tijelom i tjelesnim procesima. Meditacija može trajati od 10 do 40 minuta ovisno o vašem osobnom vremenu i razini meditacije. Postoji mnogo vrsta meditacije koje se mogu fokusirati na dijelove našeg tijela/čakre ili na cijelo tijelo, za opuštanje i oslobađanje od stresa. Slušati svoje tijelo i biti u sadašnjem trenutku dva su aspekta pažljivog prakticiranja meditacije. Ljudi koji meditiraju sjede u opuštenom položaju i paze na svoje disanje dok objektivno ispituju svoje misli i osjećaje. Ova vježba pomaže u razvoju samosvijesti i sposobnosti samoregulacije, kao i boljem razumijevanju vlastitog tijela i uma.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Ovisi o tome koja se aktivnost namjerava provoditi, ali za svakodnevno vođenje dnevnika potrebno je imati: dnevnik, penkalo/olovku. Za prakticiranje meditacije: tiho mjesto, opuštajuća glazba/mantre/zvukovi prirode.
Trajanje	Od nekoliko sati do nekoliko mjeseci.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Sljedeće vještine potrebne su edukatoru odraslih za vođenje odraslih u praksi meditacije: Razumijevanje važnosti sabranosti i samosvijesti u procesu učenja. Sposobnost stvaranja sigurnog i ugodnog okruženja za praksu meditacije. Poznavanje različitih oblika meditacije





	i sposobnost njihove prilagodbe potrebama polaznika. Predanost kontinuiranoj osobnoj praksi meditacije i brige o sebi kako bi se modelirala važnost ovih praksi za učenike. Sposobnost vođenja učenika kroz praksu meditacije na razumljiv i učinkovit način. Razumijevanje potencijalnih izazova i prepreka u praksi meditacije za učenike.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	- Unapređenje znanja o važnosti svijesti o tijelu u promicanju blagostanja - Razumijevanje veze uma i tijela i kako se ona odnosi na fizičko i emocionalno zdravlje - Sposobnost stvaranja sigurnog okruženja bez osuđivanja za učenike da istražuju svoje tjelesne osjete - Poznavanje različitih tehnika za razvoj svijesti o tijelu, kao što su meditacija, joga i skeniranje tijela - Sposobnost vođenja učenika kroz vježbe za razvoj svijesti o tijelu i pružanje podrške i povratnih informacija - Razumijevanje potencijalnih izazova i prepreka za razvoj svijesti o tijelu kod učenika i sposobnost da se njima prikladno pozabave - Posvećenost stalnoj osobnoj praksi i brizi o sebi kako bi se modelirala važnost ovih praksi za učenike - Razumijevanje veze uma i tijela i kako se ona odnosi na fizičko i emocionalno zdravlje - Razumijevanje meditacije kao prakse razvijanja svijesti o tijelu
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	-Upravljanje stresom i anksioznošću -Optimalno upravljanje energijom - Veza uma i tijela -Personalizirani pristup učenju - Emocionalna regulacija - Fizičko blagostanje -Oslobađanje od fizičke i emocionalne nelagode
Izazovi	-Nedostatak motivacije -Manjak pozornosti -Vremensko ograničenje -Ometanja i vanjski pritisci - Otpor promjenama - Traženje podrške i smjernica Ti se izazovi mogu prevladati uspostavljanjem rutine određivanjem svake prakse i koraka za jedan dan. Potaknite svoje samoosjećanje i razumijevanje da je ova praksa dio vašeg dnevnika učenja. Također, vrlo je važno naglasiti pozitivan utjecaj koji osluškivanje tijela može imati na dobrobit i dijeljenje svakog uspješnog trenutka ove prakse, kako bi se samomotivirali za postizanje novih rezultata.
Prilagodba i prenosivost	Pristup je lako prilagodljiv i prenosiv na različite geografske okolnosti i različite sektore.





Linkovi na izvore

<https://ameliafreer.com/article/the-importance-of-listening-to-your-body/>

<https://www.kaylaitsines.com/blogs/lifestyle/listen-to-your-body>

<https://www.yogajournal.com/meditation/meditation-classes/body-sensing-learn-listen-body-meditation/>

<https://www.highfocuscenters.com/how-to-listen-to-what-your-body-is-telling-you/>



Poglavlje 2 - Prakse svjesnosti i razmišljanja

U ovom poglavlju krećemo na putovanje samospoznaje i unutarnjeg istraživanja. Ovdje ćete pronaći zbirku od 11 praksi koje potiču učenike 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 učenike 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.

Promišljenost nije ograničena na učionicu; proteže se na sve dijelove života. Kako edukatori uključuju ove prakse, oni osnažuju učenike 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 učenike da razmišljaju o svojim iskustvima, vrijednostima i ciljevima, edukatori olakšavaju smislen proces samootkrivanja. Ovo poglavlje uvodi upute i vježbe koje potiču dijalog između učenika 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 učenike ne samo da napreduju u akademskom smislu, već i da krenu na putovanje samospoznaje koje obogaćuje njihove živote na duboke načine.



Naziv prakse	17. Mindfulness i meditacija
Sažetak	Pomnost 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 učenika, 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.
Pregled prakse	Pomnost i meditacija uključuju uključivanje u namjerne prakse kako bi se pozornost sudionika privukla na sadašnji trenutak, svjesnost bez osuđivanja. Tijekom čitavih 45 minuta radionice odrasli se polaznici potiču da se usredotoče na svoj dah, osjete, njegujući pojačan osjećaj koncentracije i pažnje. Kako bismo implementirali prakse svjesnosti i meditacije, započnemo edukacijom sudionika o tome što su ti koncepti. Nastavljamo stvarajući mirno i tiho okruženje u kojem pojedinci mogu udobno sjediti/leći. Radionice od 45 minuta uključuju različite vježbe kao što su fokusiranje na dah, promatranje udisaja i izdisaja. Scan meditacija, koja uključuje poticanje sudionika da primijete osjete u različitim dijelovima tijela. Zatim integriramo svjesnost u dnevne aktivnosti, kao što su jelo, hodanje, vodeći sudionike da zamišljaju te aktivnosti i rekreiraju sretne prizore u svom umu. Ono što je važno za redovitu praksu i napredovanje je započeti s kraćim seansama i postupnim povećanjem trajanja, počevši od 15 minuta do 30 do 45. Na kraju svake seanse potičemo razmišljanje i raspravu, dopuštajući svima da podijele svoja iskustva i objasne njih, čak i jednom jedinom riječju. Pružamo stalnu podršku i nastavljamo dalje istraživati dobrobiti svjesnosti i meditacije kroz inovativne prakse.





Preliminarna priprema i potrebni materijali	1. Istraživanje i upoznavanje: Steknite jasno razumijevanje prakse i upoznajte odrasle učenike s praksom i potencijalnim dobrobitima. 2. Osobna praksa: Edukatori odraslih i/ili stručnjaci za meditaciju trebali bi se i sami uključiti u redovitu osobnu praksu kako bi mogli bolje prenijeti informacije koje znaju/stječu, kao i voditi marljive bilješke kako bi mogli dobiti jasnu predodžbu o kojem programu dizajnirati. 3. Dizajn programa: Čimbenici koje uzimamo u obzir pri osmišljavanju programa svjesnosti i meditacije su trajanje, učestalost i željeni rezultati. Osmišljavanje dobro strukturiranog programa osigurat će sustavno i progresivno iskustvo učenja za sudionike. 4. Evaluacija programa i povratne informacije: uspostavljamo sustav za prikupljanje podataka i povratnih informacija od sudionika tijekom cijelog programa i po završetku. Čineći to, u mogućnosti smo osmisлити učinkovitije i utjecajnije programe kako bismo bolje zadovoljili potrebe sudionika.
Trajanje	Seanse od 45 min, 4 mjeseca
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	U idealnom slučaju, edukatori odraslih trebali bi imati iskustva u općim praksama meditacije i konkretnije praktično iskustvo u osvježavanju daha i vođenju grupe kroz proces smirenog i pažljivom energijom. Edukatori bi trebali imati snažne instruktivne vještine i biti u stanju koristiti jasan i koncizan jezik, znakove i odgovarajući ton, kako bi olakšali opuštanje. Empatija i visoka emocionalna inteligencija neophodne su kvalitete, kao i stvaranje sigurnog i poticajnog okruženja za sve uključene u praksu. Ostale ključne kompetencije su aktivno slušanje i osjetljivost. Edukatori aktivno trebaju biti prisutni i pažljivi u svim iskustvima, pitanjima ili nedoumicama koje odrasli uče i prilagoditi svoje smjernice na temelju potreba pojedinaca.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Prednosti za odrasle učenike: 1. Poboljšajte svijest o sebi kroz promatranje misli, emocija i osjeta. 2. Smanjenje stresa: Smanjenjem razine stresa sudionici mogu njegovati veću stabilnost i bolji način razmišljanja. U





	konačnici, mogu postati spremniji za upravljanje stresom kada su suočeni sa svakodnevnim stresnim situacijama. 3. Emocionalna regulacija: Pomnost i meditacija pomažu odraslim učenicima da razviju emocionalnu inteligenciju, omogućujući im da bolje razumiju svoje osjećaje kao i osjećaje drugih ljudi i reagiraju s više otpornosti i samokontrole. Ključni zaključci: • Poboljšana samosvijest, samoprihvatanje kao i ekološka svijest. • Bolja emocionalna regulacija i samokontrola. • Veća sposobnost upravljanja stresom i pronalaska unutarnjeg mira. Specifične kompetencije: • Samoupravljanje • Upravljanje stresom • Emocionalna inteligencija
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Poboljšanja: 1. Bolje komunikacijske vještine: s pažnjom i meditacijom želimo promicati osjećaj prisutnosti, empatiju i aktivno slušanje. 2. Samorefleksija: Pojedince se potiče na samorefleksiju koja vodi osobnom rastu i dubljem razumijevanju sebe. 3. Koncentracija: Povećava raspon pažnje i sposobnost da ostanete usredotočeni.
Izazovi	Fizička nelagoda jedan je od izazova s kojim se susrećemo kod odraslih učenika jer je ponekad teško sjediti dulje vrijeme, što uzrokuje bolove u leđima i ukočenost. Ponekad sudionici osjećaju zauzet um tijekom meditacije i gube fokus zbog stalnih, utrkujućih nevažnih misli.
Prilagodba i prenosivost	Vrlo prilagodljiv. Vrlo prenosiv.
Linkovi na izvore	https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/use-mindfulness-to-improve-well-being https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/meditation-to-boost-health-and-wellbeing https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-what-you-need-to-know





Naziv prakse	18. Dnevnik zahvalnosti
Sažetak	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.
Pregled prakse	1. Uvod: - Objasnite pojam zahvalnosti i njezine potencijalne dobrobiti za dobrobit. - Razgovarajte o svrsi vođenja dnevnika zahvalnosti, a to je razvijanje navike fokusiranja i uvažavanja pozitivnih aspekata života. 2. Postavite dnevnik zahvalnosti: - Potaknite sudionike da nabave dnevnik ili bilježnicu posebno posvećenu vođenju dnevnika zahvalnosti. - Dajte smjernice o tome kako strukturirati dnevnik, kao što je njegova podjela na dnevne ili tjedne unose. 3. Razmislite o zahvalnosti: - Uputite sudionike da svaki dan ili tjedan odvoje određeno vrijeme za vođenje dnevnika zahvalnosti. - Vodite ih da razmišljaju i zapisuju stvari na kojima su zahvalni, kao što su ljudi, iskustva, postignuća ili čak mali trenuci radosti. 4. Razradite unose zahvalnosti: - Potaknite sudionike da odu dalje od nabiranja stavki i da razrade zašto su zahvalni za svaki pojedinačni unos. - Promicati razmišljanje o pozitivnim emocijama i utjecaju koji je svaki predmet imao na njihovu dobrobit. 5. Dosljednost i promišljanje: - Naglasite važnost redovitog vođenja dnevnika kako biste razvili naviku zahvalnosti. - Potaknite sudionike da povremeno pregledaju svoje prethodne unose, razmišljajući o pozitivnim aspektima koje su uhvatili.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	- Dnevnik ili bilježnica posvećena vođenju dnevnika zahvalnosti - Olovka ili pribor za pisanje
Trajanje	Trajanje vođenja dnevnika zahvalnosti je fleksibilno i može se prilagoditi individualnim preferencijama. Sudionici mogu potrošiti samo 5-10 minuta dnevno ili izdvojiti dulja razdoblja za opsežnija razmišljanja.





Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	- Razumijevanje dobrobiti zahvalnosti i pozitivne psihologije - Sposobnost stvaranja sigurnog i poticajnog okruženja za samorefleksiju i izražavanje - Dobre vještine slušanja za poticanje sudionika da podijele svoja iskustva i uvide - Poznavanje tehnika vođenja dnevnika i poticaja za pojačavanje razmišljanja zahvalnosti
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	- Njegovanje pozitivnih emocija i blagostanja - Povećano uvažavanje pozitivnih aspekata života - Poboljšana samorefleksija i samosvijest - Razvoj načina razmišljanja i perspektive zahvalnosti - Ojačana otpornost i mehanizmi suočavanja
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	- Negativni obrasci razmišljanja - Nedostatak fokusa na pozitivne aspekte života - Nisko emocionalno blagostanje
Izazovi	- Dosljednost: Potaknite sudionike da uspostave rutinu te im dajte podsjetnike ili upute za redovito vođenje dnevnika zahvalnosti. - Otpor ili skepticizam: riješite svaki skepticizam ili otpor dijeljenjem istraživanja i osobnih anegdota o dobrobiti prakse zahvalnosti.
Prilagodba i prenosivost	Vođenje dnevnika zahvalnosti može se lako prilagoditi i prenijeti u različite kulturne kontekste jer su izrazi zahvalnosti univerzalni koncepti. Primjenjiv je u raznim sektorima, uključujući obrazovanje, radna mjesta, društvene organizacije i zdravstvene ustanove.
Inovativnost (izborno)	Vođenje dnevnika zahvalnosti nije inovativno, budući da je praksa izražavanja zahvalnosti odavno prepoznata. Međutim, njegova strukturirana i namjerna provedba u obliku vođenja dnevnika promiče trajni angažman i dublje promišljanje.
Linkovi na izvore	Greater Good Magazine - "Tips for Keeping a Gratitude Journal": https://greatergood.berkeley.edu/article/item/tips_for_keeping_a_gratitude_journal





Naziv prakse	19. Uloge kojima žongliramo: Imenovanje napetosti i dilema kao rezultat sukoba uloga
Sažetak	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 integriranim i ispunjujućim 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.
Pregled prakse	Ova praksa uključuje sljedeće korake za implementaciju: 1. Pripremite materijale: sakupite izreze u obliku čovjeka ili ih izradite crtanjem figura na papiru. Osigurajte materijale za pisanje za sudionike. 2. Predstavite aktivnost: Objasnite njenu svrhu i važnost u razumijevanju uloga kojima pojedinci žongliraju. 3. Podijelite materijale: Podijelite sudionicima isječke i pribor za pisanje. 4. Identificirajte uloge: Uputite sudionike da zapišu svoje različite uloge na izrezima, budu specifični i zahvate sve relevantne uloge. 5. Podijelite i raspravljajte: Dopustite sudionicima da podijele svoje isječke i objasne kako se snalaze u svojim ulogama kroz pripovijedanje. 6. Površinska pitanja: Olakšajte raspravu postavljanjem otvorenih pitanja kako biste istražili napetosti, sukobe vrijednosti i ograničenja sustava. 7. Pretpostavke izazova: Potaknite sudionike da kritički ispituju pretpostavke o radnoj praksi i očekivanjima uloge. 8. Zamislite idealno stanje: Potaknite sudionike da zamisle svoje željeno stanje integracije i usklađivanja uloga. 9. Razmišljajte o strategijama: Omogućite seansi u kojoj sudionici raspravljaju o potencijalnim strategijama i promjenama za učinkovito snalaženje u ulogama. 10. Razmislite i isplanirajte: Završite tako da sudionici razmisle o stečenim uvidima i razviju akcijski plan za bolje usklađivanje uloga i autentičnost.





	Ova praksa ima za cilj učiniti uloge vidljivijima, riješiti sukobe, dovesti u pitanje pretpostavke i poticati autentičnu i ispunjavajuću navigaciju ulogama u radu i životima sudionika.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	• Postavite udoban prostor za aktivnosti. • Skupite izreze u obliku čovjeka ili ih nacrtajte na papiru. • Osigurajte materijale za pisanje za sudionike. • Razvijte vodič za moderiranje s koracima, pitanjima za raspravu i uputama. • Njeguajte sigurno i otvoreno okruženje za dijeljenje. • Upoznajte se s ciljevima i ishodima. • Stvorite atmosferu bez osuđivanja. • Potaknite aktivno slušanje i poštovanje. • Osigurajte da se sudionici osjećaju ugodno u dijeljenju. • Učinkovito vodite raspravu i rješavajte sva pitanja koja se pojave.
Trajanje	Očekivano trajanje aktivnosti može varirati ovisno o broju sudionika i dubini rasprave. Međutim, tipično trajanje ove aktivnosti je oko 60-90 minuta.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	• Vještine moderiranja za stvaranje sigurnog i uključivog okruženja za učenje. • Aktivno slušanje za razumijevanje perspektiva i iskustava sudionika. • Učinkovito ispitivanje i ispitivanje za poticanje promišljanja i kritičkog mišljenja. • Reflektivna praksa za kontinuirani profesionalni rast i usavršavanje. • Poznavanje načela učenja odraslih za učinkovito vođenje prakse. • Rješavanje sukoba i vještine posredovanja za upravljanje sukobima uloga. • Kulturološka osjetljivost za poštovanje različitog podrijetla i perspektiva sudionika. • Emocionalna inteligencija za stvaranje okruženja koje podržava i ne osuđuje. • Poznavanje teorije uloga za pružanje relevantnih uvida i smjernica. • Vrednovanje autentičnosti i poticanje sudionika da usklade uloge s vrijednostima i strastima.





Dobrobit za odrasle i ključne stavke	• Povećana samosvijest: Odrasli stječu dublje razumijevanje višestrukih uloga kojima žongliraju i kako te uloge utječu na njihovu dobrobit i ispunjenje. • Poboljšano usklađivanje uloga: Sudionici mogu identificirati napetosti, sukobe i neusklađenosti u svojim ulogama i raditi na usklađivanju svojih uloga sa svojim vrijednostima, strastima i težnjama. • Poboljšana integracija uloga: Odrasli uče strategije za učinkovito snalaženje i integraciju svojih različitih uloga, smanjujući fragmentaciju i promičući skladniju ravnotežu. • Autentičnost i ispunjenje: Sudionici su osnaženi da svoje autentične sebe unesu u svoje uloge, što dovodi do povećanog zadovoljstva, svrhe i blagostanja u njihovom poslu i širem životu. • Poboljšani međuljudski odnosi: praksa potiče empatiju, razumijevanje i poštovanje tuđih uloga i iskustava, promičući bolju suradnju i komunikaciju.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Konkretni problemi koji se mogu riješiti i poboljšanja koja se traže kroz ovu praksu uključuju: • Sukobi uloga i napetosti • Fragmentacija uloga • Nedostatak usklađenosti uloga s osobnim vrijednostima i težnjama • Neautentičnost u prikazivanju uloga • Sukob vrijednosti u različitim ulogama • Ograničenja sustava koja utječu na navigaciju uloga • Ograničena samosvijest o ulogama koje pojedinci igraju • Poteškoće u učinkovitom integriranju višestrukih uloga • Izazovi u usklađivanju poslovnih i osobnih životnih uloga • Problemi s komunikacijom i suradnjom koji proizlaze iz sukoba uloga • Nedostatak ispunjenja i zadovoljstva u ulogama • Pretpostavke o radnim praksama koje ometaju integraciju uloga i autentičnost • Ograničene strategije za snalaženje i balansiranje uloga • Želja za skladnijim i svrhovitijim pristupom upravljanju ulogama • Poboljšanje općeg blagostanja i ispunjenja kroz poboljšano usklađivanje uloga.
Izazovi	Primjena prakse istraživanja uloga i navigacije u sukobima uloga može se suočiti s izazovima kao što su otpornost na ranjivost, vremenska ograničenja, dinamika moći, emocionalni intenzitet i ograničena podrška implementacije. Kako biste odgovorili na te izazove, stvorite okruženje koje podržava i ne osuđuje, modelirajte ranjivost kao posrednika, pružite jasne smjernice za koncizno dijeljenje, odredite prioritete ključnih tema i razmislite o naknadnim seansama.





	Potaknite ravnopravno sudjelovanje, riješite neravnoteže moći, dodijelite vrijeme za emocionalne provjere, osigurajte resurse za podršku, ponudite obuku i resurse za voditelje i potaknite podršku vršnjaka. Poduzimajući ove korake, voditelji mogu stvoriti pogodno okruženje za sudionike da upravljaju sukobima uloga i izvlače smislene uvide iz prakse.
Prilagodba i prenosivost	Praksa istraživanja uloga i upravljanja sukobima uloga može se prilagoditi i prenijeti u različite zemlje i sektore. Kulturni obrasci mogu varirati, ali temeljni koncept razumijevanja i upravljanja ulogama ostaje relevantan. Kulturološka osjetljivost i prilagodba ključni su kako bi se osiguralo da praksa ima odjeka među sudionicima u različitim kulturnim kontekstima.
Inovativnost (izborno)	Ova se praksa može smatrati inovativnom jer pruža strukturiran i reflektivan pristup istraživanju i upravljanju višestrukim ulogama i sukobima. Uključujući samorefleksiju, pripovijedanje i fokus na autentičnost, nudi jedinstven i učinkovit način rješavanja složenosti žongliranja ulogama u različitim kontekstima.
Link na izvore	Institute for adult learning Singapore

Naziv prakse	20. Oblaci za razmišljanje: Hvatanje nejasnog razmišljanja u trenutku
Sažetak	Praksa korištenja oblaka razmišljanja ima za cilj uhvatiti misli i osjećaje učenika tijekom ili nakon aktivnosti učenja. Svrha je potaknuti učenike 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 učenike da razmišljaju o svom procesu razmišljanja, 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.





Pregled prakse

Praksa korištenja oblaka razmišljanja uključuje sljedeće korake za implementaciju:

1. Postavite kontekst: Predstavite učenicima koncept oblaka razmišljanja i objasnite njihovu svrhu. Naglasite da je cilj uhvatiti i podijeliti misli i osjećaje, čak i ako su nesigurni ili nisu u potpunosti razvijeni.
2. Osigurajte materijale: Podijelite izrezane oblake razmišljanja svakom učeniku. To mogu biti komadići papira u obliku oblaka ili unaprijed ispisani predlošci oblaka.
3. Uključite se u aktivnost učenja: Odaberite aktivnost učenja u kojoj će se učenici vjerojatno uključiti u duboko razmišljanje ili se susresti s izazovnim konceptima. To može biti zadatak rješavanja problema, analiza studije slučaja ili bilo koja aktivnost koja zahtijeva kritičko razmišljanje.
4. Zabilježite misli na oblacima: uputite učenike da napišu ili nacrtaju svoje misli i osjećaje povezane s aktivnošću na oblacima za razmišljanje. Potaknite ih da budu što opasniji, čak i ako su njihove ideje nesigurne ili nategnute.
5. Sparite učenike: Zamolite učenike da pronađu partnera i podijele svoje oblake razmišljanja. Svaki učenik naizmjenice objašnjava svoj oblak svom partneru, raspravljajući o mislima i emocijama iza njega.
6. Olakšajte grupne rasprave: Okupite učenike kao grupu i potaknite ih da podijele zanimljive uvide ili veze koje su otkrili kroz oblake razmišljanja. Stvorite sigurno i otvoreno okruženje za raspravu, dopuštajući učenicima da postavljaju pitanja i traže pojašnjenja od svojih kolega.
7. Razmislite o procesu: Zaključite aktivnost seansom za razmišljanje u kojoj učenici mogu raspravljati o prednostima korištenja oblaka za razmišljanje. Potaknite ih da razmisle o tome kako je praksa utjecala na njihovo razumijevanje, potaknula nove razgovore ili im pomogla da steknu uvid u različite perspektive.
8. Ponovite i proširite: Integrirajte oblake razmišljanja u buduće aktivnosti učenja, proširujući njihovu upotrebu izvan pojedinačnih razmišljanja za zamišljanje misli drugih. Potaknite učenike da nagađaju o procesima razmišljanja i motivaciji pojedinaca u studijama slučaja ili scenarijima iz stvarnog života.

Prateći ove korake, praksa oblaka razmišljanja može se učinkovito implementirati, potičući dublju razinu angažmana, razmišljanja i rasprave među učenicima.





Preliminarna priprema i potrebni materijali	● Razumjeti svrhu oblaka razmišljanja i pregledati primjere njihove upotrebe u okruženjima za učenje. ● Odaberite aktivnosti učenja koje su prikladne za uključivanje oblaka razmišljanja, uzimajući u obzir temu, složenost i ciljeve. ● Pripremite izreze ili predloške u obliku oblaka koje će učenici koristiti. ● Osigurajte pribor za pisanje, kao što su olovke, flomasteri ili bojice. ● Stvorite sigurno i uključivo okruženje koje potiče otvorenu komunikaciju i poštovanje. ● Odvojite vrijeme za partnerske ili grupne rasprave kako biste podijelili oblake razmišljanja i uključili se u dijalog.
Trajanje	Očekivano trajanje aktivnosti je: 1. Uvod i podjela materijala: 5 minuta 2. Uključivanje u aktivnost učenja: Varijabilno, ovisno o prirodi zadatka (npr. 15-30 minuta) 3. Hvatanje misli na oblacima: 10-15 minuta 4. Uparivanje i dijeljenje oblaka razmišljanja: 10-15 minuta 5. Grupna rasprava i refleksija: 15-20 minuta Sveukupno, aktivnost se može završiti unutar vremenskog okvira od približno 60 minuta, ali se može prilagoditi na temelju specifičnih potreba i dinamike okruženja za učenje. Važno je ostaviti dovoljno vremena za značajne rasprave i razmišljanja, budući da su oni sastavni dio prakse oblaka razmišljanja.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	● Vještine moderiranja: Stvaranje sigurnog i uključivog okruženja, moderirana rasprava i poticanje aktivnog sudjelovanja. ● Aktivno slušanje: Pažljivo slušanje objašnjenja učenika i postavljanje relevantnih pitanja. ● Refleksivna praksa: Razmišljanje o pristupima poučavanju na temelju odgovora i potreba učenika. ● Poznavanje strategija učenja: Poznavanje tehnika koje potiču kritičko mišljenje, promišljanje i dijalog. ● Učinkovita komunikacija: Jasno objašnjavanje svrhe i uputa prakse i poticanje otvorenog dijaloga. ● Kulturološka osjetljivost: Razumijevanje i poštivanje različitih pozadina i perspektiva učenika. ● Fleksibilnost i prilagodljivost: Prilagodba prakse različitim kontekstima i potrebama učenika. ● Reflektivno ispitivanje: Poticanje učenika da razmišljaju o svom razmišljanju i uključe se u rasprave temeljene na ispitivanju. ● Emocionalna inteligencija: Osjetljivost na emocije učenika i stvaranje poticajne atmosfere.





	• Kontinuirano učenje: Posvećenost profesionalnom razvoju i ažuriranje učinkovitih nastavnih praksi.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	• Samorefleksija i samosvijest: Oblaci razmišljanja potiču odrasle da razmišljaju o svojim mislima i osjećajima, promičući samosvijest i dublje razumijevanje vlastitih procesa razmišljanja. • Poboljšano kritičko razmišljanje: Hvatanjem i raspravom o svojim mislima na oblacima, odrasli se uključuju u kritičko razmišljanje, ispituju svoje pretpostavke, istražuju različite perspektive i razvijaju nijansiranije vještine zaključivanja. • Poboljšana komunikacija i suradnja: Dijeljenje oblaka razmišljanja s partnerima ili u grupnim raspravama potiče učinkovitu komunikaciju, aktivno slušanje i zajedničko rješavanje problema. • Empatija i zauzimanje perspektive: Kroz zamišljanje misli drugih, odrasli razvijaju empatiju i stječu uvid u različita gledišta, poboljšavajući svoje međuljudske vještine i razumijevanje ljudskog ponašanja. • Emocionalna dobrobit: praksa omogućuje odraslima da izraze svoje osjećaje, neizvjesnosti i napetosti, promičući emocionalnu dobrobit i pružajući platformu za zajedničku podršku i razumijevanje unutar zajednice učenja.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	• Komunikacija: Poboljšanje komunikacijskih vještina, aktivnog slušanja i učinkovitog izražavanja misli i osjećaja. • Kritičko razmišljanje: Razvijanje sposobnosti kritičkog mišljenja, uključujući rasuđivanje, analiziranje i procjenu informacija. • Refleksija: Poticanje samorefleksije i metakognitivnih vještina za poboljšanje razumijevanja i strategija učenja. • Suradnja: Promicanje suradnje i timskog rada poticanjem otvorenog dijaloga, poštivanja različitih perspektiva i učinkovitog rješavanja problema. • Empatija: njegovanje empatije i zauzimanja perspektive zamišljanjem misli i motivacija drugih. • Emocionalna dobrobit: Pružanje platforme za izražavanje i obradu emocija, neizvjesnosti i napetosti, pridonoseći emocionalnoj dobrobiti. • Dubina razumijevanja: Produbljivanje razumijevanja i analize složenih koncepata kroz promišljeno razmišljanje i raspravu. • Angažman: Povećanje angažmana i aktivnog sudjelovanja u aktivnostima učenja pružanjem vizualnog i interaktivnog alata za izražavanje. • Interpersonalne vještine: Poboljšanje međuljudskih vještina, kao što su aktivno slušanje, empatija i učinkovita komunikacija.





	• Metakognicija: Razvijanje metakognitivnih vještina za bolje razumijevanje vlastitih procesa razmišljanja i poboljšanje strategija učenja.
Izazovi	Primjena prakse oblaka razmišljanja može se suočiti s izazovima kao što su nevoljkost dijeljenja, ograničene vještine vizualnog izražavanja, nedostatak angažmana, nedovoljno vremena, poteškoće u partnerskim raspravama, kulturološka i jezična raznolikost, ograničene mogućnosti razmišljanja i otpor dvosmislenosti. Kako bi odgovorili na te izazove, edukatori bi trebali stvoriti sigurno okruženje bez osuđivanja, ponuditi alternativne mogućnosti izražavanja, jasno priopćiti svrhu i prednosti, izdvojiti dovoljno vremena, pružiti smjernice za učinkovitu komunikaciju, poticati inkluzivnost i pružiti jezičnu podršku ako je potrebno, olakšati razmišljanje rasprave i naglašavaju vrijednost prihvatanja dvosmislenosti. Proaktivnim rješavanjem ovih izazova, edukatori mogu stvoriti okruženje koje podržava aktivno sudjelovanje, promišljanje i smislen angažman s oblacima razmišljanja.
Prilagodba i prenosivost	Praksa korištenja oblaka razmišljanja može se prilagoditi i prenijeti u različite zemlje s različitim kulturnim obrascima i sektorima. Kulturološka osjetljivost, razmatranja jezika, relevantnost konteksta, obuka, fleksibilnost i prilagodljivost ključni su čimbenici za uspješnu implementaciju. Poštivanjem kulturnih razlika, prilagođavanjem prakse specifičnim kontekstima, pružanjem jezične podrške i promicanjem suradnje i dijeljenja znanja, praksa se može učinkovito prilagoditi i primijeniti u različitim kulturnim i profesionalnim okruženjima.
Inovativnost (izborno)	Korištenje oblaka za razmišljanje je inovativna praksa koja uvodi vizualni pristup bilježenju i dijeljenju misli i osjećaja. Poboljšava komunikaciju, kritičko razmišljanje i emocionalno blagostanje, odvajajući ga od tradicionalnih refleksivnih praksi i promičući aktivno sudjelovanje među učenicima.
Link na izvore	Institute for adult learning Singapore





Naziv prakse	21. Utjelovljeno učenje: Centriranje tijela i uma
Sažetak	Centriranje tijela i uma (Body-Mind Centering - BMC) 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 (Primitive Reflexes, Righting Reactions, and Equilibrium Responses - RRR). Odrasli mogu povećati svoju samosvijest i sposobnost učenja uključivanjem prirodnog znanja kroz osnovne reflekse, ponovnim otkrivanjem ravnoteže putem ispravljujućih reakcija i reagiranjem na promjene kroz ravnotežne reakcije. Uključivanje BMC i RRR konceptata 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.
Pregled prakse	Koraci koje treba slijediti u ovoj praksi: 1. Obuka edukatora: Omogućite edukatorima obuku o centriranju tijela i uma i somatskim praksama. 2. Stvorite siguran prostor: Uspostavite poticajno okruženje za učenje za sudionike. 3. Predstavite somatske koncepte: Objasnite važnost somatskih praksi u poboljšanju dobrobiti i samosvijesti u obrazovanju odraslih. 4. Iskustvene aktivnosti: Uključite sudionike u somatsko istraživanje kroz vježbe i pokretne aktivnosti. 5. Razmišljajte i raspravljajte: Olakšajte seanse razmišljanja kako biste produbili razumijevanje i uvide. 6. Emocionalna regulacija i smanjenje stresa: Integrirajte prakse za emocionalnu regulaciju i smanjenje stresa. 7. Svjesno kretanje i integracija: Uključite svjesne prakse pokreta za svjesnost i integraciju tijela. 8. Primijenite na kontekst učenja: Povežite somatska iskustva sa specifičnim kontekstom učenja. 9. Osobno razmišljanje i planiranje akcije: Potaknite sudionike da razmišljaju i planiraju kako integrirati somatske prakse u svoj svakodnevni život. 10. Stalna podrška i integracija: Osigurajte stalnu podršku i resurse za kontinuirani rast i dobrobit.





Preliminarna priprema i potrebni materijali	Za učinkovito provođenje prakse potrebna je prethodna priprema. Evo ključnih točaka koje treba razmotriti: • Obuka edukatora: Osigurajte da edukatori dobiju sveobuhvatnu obuku o centriranju tijela i uma i somatskim praksama kako bi razvili potrebna znanja i vještine. • Pomoćni materijali: Osigurajte materijale s uputama, uključujući brošure i preporučenu literaturu, za podršku edukatorima u razumijevanju i provedbi prakse. • Prikladno okruženje za učenje: Stvorite siguran i udoban prostor koji omogućuje kretanje i somatsko istraživanje, osiguravajući da se sudionici mogu slobodno uključiti. • Rekviziti i oprema: Prikupite potrebne rekvizite i opremu, kao što su prostirke za jogu i deke, kako biste podržali udobnost i angažman sudionika tijekom somatskih aktivnosti. • Smjernice za sudionike: Uspostavite smjernice koje promiču ponašanje puno poštovanja i stvaraju okruženje za učenje bez osuđivanja i uključivanja. • Raspored i logistika: Planirajte trajanje seanse, učestalost i logistiku kako biste osigurali neometanu provedbu, uključujući dostupnost prostora za učenje i potrebne opreme.
Trajanje	Preporučeno trajanje svake seanse aktivnosti je 60-90 minuta, što omogućuje dovoljno vremena za smisleno uključivanje u somatske prakse, razmišljanje i raspravu.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Ključne kompetencije koje edukatori odraslih trebaju za ove aktivnosti su: • Poznavanje centriranja tijela i uma i somatskih praksi • Somatska stručnost i utjelovljenje načela • Pedagoške vještine za učinkovito podučavanje i facilitaciju • Vještine promatranja i procjene obrazaca pokreta i odgovora • Snažne komunikacijske i refleksivne vještine • Kulturološka osjetljivost i inkluzivnost • Predanost cjeloživotnom učenju i profesionalnom razvoju • Otvorenost i empatija prema učenicima





Dobrobit za odrasle i ključne stavke

- Poboljšana samosvijest: Odrasli razvijaju dublje razumijevanje svoje povezanosti tijela i uma, stječući uvid u svoje fizičke osjete, emocije i obrasce mišljenja. Ova povećana samosvijest potiče samorefleksiju, samoregulaciju i poboljšano blagostanje.
- Smanjenje stresa: Uključivanje u somatske prakse i somatsko istraživanje pomaže odraslima da se oslobode napetosti, smanje stres i razviju učinkovite mehanizme suočavanja. To dovodi do poboljšanog emocionalnog blagostanja i otpornosti u upravljanju životnim izazovima.
- Poboljšana emocionalna regulacija: Odrasli stječu vještine emocionalne regulacije kroz somatske prakse. Uče upravljati i izražavati svoje emocije na zdrav i uravnotežen način, potičući emocionalnu dobrobit i međuljudske odnose.
- Utjelovljeno učenje: Odrasli doživljavaju učenje na dubljoj razini integracijom kognitivnog razumijevanja s fizičkim utjelovljenjem. Ovaj holistički pristup poboljšava njihovo razumijevanje, zadržavanje pamćenja i praktičnu primjenu znanja.
- Tjelesno blagostanje: kroz praksu RRR principa, odrasli poboljšavaju svoje fizičko blagostanje poboljšavajući ravnotežu, koordinaciju i učinkovitost kretanja. Također razvijaju bolji osjećaj za poravnanje tijela, držanje i svijest o prostoru.

Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati

- Zanemarivanje povezanosti tijela i uma u tradicionalnom obrazovanju odraslih
- Nedostatak somatske svijesti i utjelovljenja u procesima učenja
- Ograničeno razumijevanje i korištenje primitivnih refleksa, ispravnih reakcija i odgovora ravnoteže
- Nedovoljna usmjerenost na samosvijest, emocionalnu regulaciju i smanjenje stresa u obrazovanju odraslih
- Odvojite vezu između kognitivnog učenja i tjelesne dobrobiti
- Nedovoljna pozornost posvećena holističkoj dobrobiti i integraciji tijela i uma u okruženja za učenje





Izazovi	Neki izazovi koji se mogu pojaviti prilikom provedbe prakse mogu biti: • Ograničena svijest i otpor: Omogućite obrazovne seanse ili radionice za podizanje svijesti i dijeljenje dobrobiti somatskih praksi. • Nedostatak obuke i stručnosti: Ponudite prilike za profesionalni razvoj i programe obuke za edukatore kako bi naučili o BMC-u i razvili potrebne vještine i znanja. • Vremenska ograničenja i zahtjevi kurikuluma: strateški integrirajte somatske prakse unutar kurikuluma, usklađujući ih sa specifičnim ciljevima i ishodima učenja. Uključite kratke somatske vježbe ili aktivnosti koje nadopunjuju sadržaj koji se podučava, učinkovito iskorištavajući raspoloživo vrijeme. • Stvaranje sigurnog i poticajnog okruženja: Potičite neosuđujuće i uključivo okruženje za učenje postavljanjem jasnih očekivanja, naglašavanjem poštovanja i povjerljivosti te promicanjem kulture povjerenja. Potičite otvoreni dijalog, aktivno slušanje i međusobnu podršku.
Prilagodba i prenosivost	Praksa uključivanja centriranja tijela i uma i načela primitivnih refleksa, ispravnih reakcija i uravnoteženih odgovora može se prilagoditi i prenijeti u druge zemlje i sektore u značajnoj mjeri zbog univerzalnosti povezanosti tijela i uma. Može se prilagoditi kako bi se uskladio s različitim kulturnim obrascima i preferencijama te primijeniti u različitim sektorima kao što su zdravstvo, terapija, izvedbene umjetnosti i korporativno osposobljavanje. Fleksibilnost prakse omogućuje prilagođenu primjenu u formalnom obrazovanju, obrazovanju odraslih, radionicama u zajednici i individualnom treniranju. Suradnja, kulturološka osjetljivost i prilagodba ključni su za uspješan prijenos i provedbu.
Inovativnost (izborno)	Praksa uključivanja centriranja tijela i uma i načela primitivnih refleksa, ispravnih reakcija i odgovora ravnoteže u obrazovanje odraslih je inovativna: • Holistički pristup: Ova praksa nadilazi tradicionalne metode učenja usmjerene na kognitivne sposobnosti integracijom tijela i uma. • Naglasak na dobrobiti: praksa daje prednost dobrobiti baveći se smanjenjem stresa, emocionalnom regulacijom i fizičkim zdravljem. • Povezanost uma i tijela u učenju: Iako je veza uma i tijela prepoznata u raznim disciplinama, njena primjena u obrazovanju odraslih još uvijek je relativno nova.





Link na izvore

<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/embodied-learning-body-mind-centering-and-adult-education>

Naziv prakse

22. Uzemljenje

Sažetak

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.

Ciljevi prakse uzemljenja uključuju sljedeće:

- Prisutnost i svjesnost: Cilj vježbe je ponovno usmjeriti vašu pozornost na ovdje i sada, a ne na brige, strahove ili užurbane misli. Razvijate osjećaj pažnje i povećane svijesti koncentriranjem na tjelesne osjete i okolinu oko sebe.

- Stabilnost i smirenost: Uspostavljanje osjećaja stabilnosti i mira unutar sebe putem uzemljenja. Pomaže vam da se osjećate uzemljeno i da imate kontrolu, što smanjuje uznemirenost, preopterećenost ili osjećaj odvojenosti.

- Emocionalna regulacija: Postajete vještiji u prepoznavanju i kontroli emocionalnih stanja tako što postajete svjesniji osjećaja svog tijela i trenutnog trenutka. Pomaže u poticanju osjećaja ravnoteže i otpornosti, omogućujući vam da na teške emocije reagirate s više jasnoće i vedrine.

- Smanjenje stresa: pomaže u smanjenju stresa preusmjeravanjem vaše pažnje s tjeskobnih misli na ovdje i sada. Možete postići osjećaj opuštenosti i osloboditi se tjelesne napetosti fokusiranjem na svoje fizičke osjete.

- Povezanost s okolinom: pomaže ljudima da se osjećaju povezanim s okolinom. Možete razviti jači osjećaj povezanosti i zahvalnosti za svoju okolinu fokusiranjem na senzorne informacije koje su posvuda oko vas, kao što su tekstura stvari, zvuk vaše okoline ili osjećaj tla pod vašim nogama.





Pregled prakse	U zasebnoj studiji koja je uključivala više od 400 sudionika, istraživači su otkrili da brojanje udisaja povećava pažnju i smanjuje lutanje uma. Postoji mnogo metoda za primjenu uzemljenja. U nekim metodama to uključuje povezanost s prirodom, ali u drugim metodama uključuje koncentraciju. Sljedeća metoda pomaže u kontroli anksioznosti, odvrćanjem pažnje od misli, sjećanja, briga i fokusiranjem na sadašnji trenutak, kako biste doživjeli najbolje iskustvo u sadašnjosti, angažirajući svoju pažnju na svrsishodnu stvar. Tehnika 5-4-3-2-1 Ovo je jedna od tehnika brojanja koja ima svrhu promatrati detalje vašeg okruženja, koristeći svih svojih 5 osjetila. Osvrnite se oko sebe i pokušajte obratiti pažnju na detalje: 1. Kojih 5 stvari možete vidjeti? 2. Koje su 4 stvari koje možete osjetiti? 3. Koje su 3 stvari koje možete čuti? 4. Koje su 2 stvari koje možete namirisati? 5. Koju 1 stvar možete kušati? Ova tehnika pomaže smiriti vaš živčani sustav i osloboditi negativnu energiju, kako bi napravili mjesta za pozitivnu.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Za vježbanje ove tehnike nije potrebno ponijeti nikakve stvari. Važno je razumjeti tehniku i metodologiju.
Trajanje	Od 15-40 minuta.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Potrebne vještine su: vodstvo i emocionalne vještine kao što su kreativnost, intuitivnost, usredotočenost na zadatak, svijest o procesu i stanje unutarnje fleksibilnosti.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Poznavanje prednosti uzemljenja tijela može nam pomoći pristupiti uzemljenju za vlastiti oporavak na nove načine. Evo nekoliko primjera kako uključiti terapijsku tehniku uzemljenja u sveobuhvatan plan liječenja. Razgovarajte sa svojim liječnikom o svojim specifičnim zdravstvenim problemima i neka uzemljenje postane ključna komponenta vašeg režima oporavka. Tehnika 5-4-3-2-1 uključuje angažiranje svih vaših osjetila i dovodi vas u sadašnji trenutak. Postoje neke prednosti korištenja ove tehnike za odrasle u procesu učenja: - Smanjenje stresa - Poboljšati vještine promatranja.





	- Poboljšajte fokus i koncentraciju. - Povećajte pozornost. - Emocionalna regulacija. - Uzemljenje i sidrenje. - Poboljšajte samosvijest. - Upravljanje stresom i anksioznošću. Aktivnim uključivanjem svih osjetila povećavate fokus na stvarima koje su bitne i oslobađate se svih misli i sumnji koje mogu donijeti izazov u procesu učenja. To može dovesti do poboljšanja dobrobiti i pozitivnijeg iskustva učenja.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Prakticiranjem svih vrsta tehnika uzemljenja rezultati neće izostati. Neki od uobičajenih problema koje bi uzemljenje moglo riješiti su: -Stres: Upravlajte preopterećenošću preusmjeravanjem fokusa na sadašnjost. -Negativne emocije: smanjuju tjeskobu, povećavajući smirenost. -Loša koncentracija: pojačava pozornost te vodi boljim usredotočenjem na proces. -Emocionalna bolest: Promatranje i stabilizacija emocionalnog zdravlja. - Odvojite se od iskustava učenja: ponovnom dopunom mentalnog fokusa i otpuštanjem stresa.
Izazovi	Za odrasle bi uključivanje prakse uzemljenja u proces učenja moglo predstavljati jedinstven skup poteškoća. Evo nekih potencijalnih problema koji se mogu pojaviti i rješenja za njih: -Nedostatak znanja i razumijevanja: Neke odrasle osobe možda nisu upoznate ili u potpunosti ne razumiju prednosti postupaka uzemljenja. Ključno je dati detaljna objašnjenja i upute o praksi uzemljenja, njegovim prednostima i kako bi moglo poboljšati učenje. Osigurajte materijale koji pomažu ljudima da razumiju ideju i uspješno prakticiraju tehnike uzemljenja, kao što su članci, video zapisi ili seminari. - Odrasli mogu oklijevati usvojiti nova ponašanja ili sumnjati u korisnost uzemljenja. Ključno je osigurati sigurno, prihvatljivo okruženje koje promiče otvorenost. Podijelite primjere ljudi koji su otkrili da im je uzemljenje korisno u procesu učenja. Dopustite ljudima da iskuse prednosti kratkih, lakih aktivnosti prizemljenja dok postupno povećavate njihovo samopouzdanje i spremnost da više istražuju.





	- Nedostatak dosljednosti: Kada se primjenjuju metode uzemljenja, dosljednost bi mogla biti teška jer je to nova navika. Odrasli mogu isprva prakticirati uzemljenje, ali im je teško nastaviti redovito s vremenom. Potaknite ljude da postavite alarme ili razviju režim za aktivnosti uzemljenja. Razmislite o tome da u svoje rutine ili rituale dodate uzemljenje, na primjer da to učinite prije nego počnete učiti ili uz jutarnju šalicu čaja. Pojedinci mogu biti motivirani i podržani u pridržavanju svoje prakse uzemljenja putem partnera za odgovornost ili grupa za podršku. -Tehnike uzemljenja mogu se modificirati kako bi se prilagodile različitim preferencijama i filozofijama učenja. Neke vježbe uzemljenja za odrasle mogu nekim ljudima biti korisnije ili zabavnije nego drugima. Potaknite ljude da eksperimentiraju s raznim strategijama uzemljenja kako bi vidjeli koja im najbolje odgovara. Pružite ljudima niz alternativa, kao što je uzemljenje usmjereno na disanje, uzemljenje temeljeno na osjetilima ili uzemljenje temeljeno na pokretima, i dopustite im da odaberu strategije koje im se jedinstveno obraćaju.
Prilagodba i prenosivost	Pristup je lako prilagodljiv i prenosiv na različite geografske okolnosti i različite sektore.
Linkovi na izvore	https://www.therapistaid.com/therapy-article/grounding-techniques-article https://chopra.com/articles/grounding-techniques-to-help-root-you-in-the-present-moment https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2319417022001585





Naziv prakse	23. Vođena vizualizacija: opuštanje i čišćenje
Sažetak	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.
Pregled prakse	Provedite praksu vođene vizualizacije na sljedeći način: 1. Priprema: uputite sudionike da zatvore oči, opuste tijelo i usredotoče se na dah. 2. Vizualizacija: Opišite prekrasnu planinu sa stazom koja vodi kroz drveće i paprat. Usmjerite sudionike da zamisle hodanje uzbrdo, okruženi stijenama i grmljem. 3. Iskustvo vrha: Usmjerite sudionike da zamisle dolazak na vrh, uživajući u jasnog pogledu i osjećaju jasnoće i revitalizacije. Potaknite duboko disanje. 4. Povratak u sadašnjost: Potaknite sudionike da vrate svoju svijest u prostoriju, primjećujući svoje fizičke osjete i migajući prstima i stopalima. 5. Ponovno otvaranje očiju: uputite sudionike da polako otvore oči, pogledaju oko sebe i nasmiješe se. Osigurajte mirno okruženje i cijelo vrijeme koristite umirujući glas. Omogućite tiho razmišljanje i po želji podijelite iskustva bez preranog upuštanja u analizu.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Kako biste se pripremili za praksu vođene vizualizacije, stvorite tiho i ugodno okruženje bez ometanja. Jasno komunicirajte svrhu i koristi sudionicima. Vježbajte davati upute umirujućim tonom. Izborni rekviziti poput tihe glazbe ili eteričnih ulja mogu poboljšati doživljaj, ali nisu potrebni.





Trajanje	Očekivano trajanje vođene vizualizacijske aktivnosti opuštanja i čišćenja može varirati ovisno o razini detalja tijekom vizualizacije i svakom dodatnom razmišljanju ili raspravi koja slijedi. Općenito, sama vizualizacija može trajati od 5 do 10 minuta. Uključujući pripremu i povratak u sadašnji trenutak, cijela aktivnost može trajati oko 10 do 15 minuta. Važno je procijeniti potrebe sudionika i prilagoditi trajanje u skladu s tim, dopuštajući dovoljno vremena za opuštanje, vizualizaciju i povratak u sadašnjost bez osjećaja žurbe.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Za učinkovito provođenje prakse vođene vizualizacije, edukator odraslih treba sljedeće kompetencije: • Poznavanje tehnika vođene vizualizacije. • Snažne vještine pružanja instrukcija. • Razumijevanje principa učenja odraslih. • Osjetljivost i empatija prema sudionicima. • Fleksibilnost i prilagodljivost za prilagođavanje prakse. • Predanost reflektivnoj praksi za kontinuirano poboljšanje. Posjedovanjem ovih kompetencija, edukatori mogu stvoriti poticajno okruženje i olakšati smisleno iskustvo vođene vizualizacije.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Dobrobiti za boljitak: • Opuštanje i smanjenje stresa: praksa pomaže odraslima da opuste svoje umove i tijela, smanjujući stres i potičući osjećaj smirenosti. • Mentalna jasnoća i fokus: Tehnike vizualizacije poboljšavaju mentalnu jasnoću, pomažući odraslima da razbistre um, poboljšaju fokus i poboljšaju kognitivnu funkciju. • Emocionalno blagostanje: praksa pruža priliku za emocionalno oslobađanje, promicanje emocionalnog blagostanja i samosvijesti. • Poboljšana briga o sebi: uključivanje u vođenu vizualizaciju potiče odrasle da daju prioritet brizi o sebi, uzimajući vrijeme za opuštanje i osobno pomlađivanje. • Poboljšana otpornost: Redovita praksa vizualizacije može ojačati otpornost pružajući odraslima mehanizam za suočavanje s izazovima i neuspjesima.





Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Praksa vođene vizualizacije ima za cilj rješavanje i poboljšanje specifičnih problema i područja: • Upravljanje stresom: Pomaganje odraslima da učinkovito upravljaju i smanje razinu stresa. • Mentalna jasnoća i fokus: Poboljšanje koncentracije i kognitivne funkcije. • Emocionalna dobrobit: Promicanje emocionalne regulacije i samosvijesti. • Briga o sebi i dobrobit: Poticanje pojedinaca da daju prioritet vlastitoj dobrobiti. • Otpornost: Izgradnja strategija suočavanja i jačanje otpornosti u suočavanju s izazovima. • Pomnost: njegovanje svjesnosti i pažnje sadašnjeg trenutka. • Opuštanje: Pružanje tehnika za opuštanje i pomlađivanje. • Iskorištavanje unutarnjih resursa: Pomaganje pojedincima da pristupe i iskoriste svoje unutarnje resurse tijekom teških vremena. Praksa vođene vizualizacije služi kao alat za rješavanje ovih specifičnih problema i poboljšanje različitih aspekata dobrobiti i osobnog rasta pojedinaca.
Izazovi	Prilikom provedbe prakse vođene vizualizacije mogu se pojaviti izazovi kao što su otpor sudionika, smetnje, poteškoće s vizualizacijom, emocionalne reakcije, vremenska ograničenja i kulturološka osjetljivost. Kako bi odgovorili na te izazove, edukatori mogu objasniti svrhu i prednosti, stvoriti tiho okruženje, pružiti različite upute, uspostaviti siguran prostor za dijeljenje, dodijeliti dovoljno vremena i pokazati kulturološku osjetljivost. Proaktivnim rješavanjem ovih izazova, edukatori mogu osigurati uspješniju i inkluzivniju provedbu prakse.
Prilagodba i prenosivost	Praksa vođene vizualizacije može se prilagoditi i prenijeti u različite zemlje i sektore uz potrebne izmjene. Kulturna prilagodba, prilagodba na temelju potreba specifičnih za sektor, suradnja s lokalnim stručnjacima i procesi povratnih informacija ključni su za njegovu uspješnu implementaciju u različitim kontekstima.
Inovativnost (izborno)	Praksa vođene vizualizacije nije inherentno inovativna u svom temeljnom konceptu. Međutim, uključivanje inovativnih elemenata poput moderne tehnologije ili interaktivnih pristupa može poboljšati njegovu učinkovitost i angažman.
Link na izvore	• Institute for adult learning Singapore





Naziv prakse	24. Svjesno hodaње
Sažetak	Svjesno hodaње 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 hodaње, odrasli mogu iskusiti dobrobiti i tjelesne vježbe i prakse svjesnosti.
Pregled prakse	1. Uvod: - Objasnite koncept svjesnog hodaња i njegove dobrobiti za mentalno zdravlje i dobrobit. - Naglasite cilj vježbe, a to je njegovanje svjesnosti tijekom hodaња. 2. Priprema: - Odaberite prikladnu lokaciju za svjesno hodaње, poput parka, staze kroz prirodu ili bilo kojeg mirnog vanjskog prostora. - Potaknite sudionike da nose udobnu odjeću i obuću prikladnu za hodaње. 3. Postavljanje namjere: - Započnite vježbu s kratkom meditacijom svjesnosti ili razmišljanjem kako biste odredili namjeru za šetnju. - Pozovite sudionike da se usredotoče na prisutnost, promatranje svoje okoline i usklađivanje s vlastitim tjelesnim senzacijama. 4. Svjesno hodaње: - Uputite sudionike da počnu hodati udobnim tempom, obraćajući pažnju na fizičke osjećaje svakog koraka, kretanje tijela i kontakt između stopala i tla. - Potaknite sudionike da promatraju svoj dah, primjećuju sve misli ili emocije koje se javljaju i lagano im vratite pozornost na sadašnji trenutak. 5. Angažiranje osjetila: - Vodite sudionike da u potpunosti angažiraju svoja osjetila primjećujući prizore, zvukove, mirise i teksture oko sebe. - Potaknite ih da istražuju prirodni okoliš i cijene ljepotu i detalje s kojima se susreću. 6. Razmišljanje i dijeljenje: - Nakon svjesne šetnje, osigurajte vrijeme sudionicima da razmisle o svom iskustvu.





	- Po izboru, omogućite grupnu raspravu ili krug dijeljenja kako biste omogućili sudionicima da izraze svoja zapažanja, uvide i osjećaje.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	- Pogodno vanjsko mjesto za šetnju - Udobna odjeća i obuća za hodanje Izborno: meditacija ili vodič za razmišljanje
Trajanje	Trajanje svjesnog hodanja može varirati ovisno o raspoloživom vremenu i preferencijama sudionika. Može trajati od 15 minuta do jednog sata ili duže.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	- Poznavanje praksi svjesnosti i njihovih prednosti - Sposobnost vođenja svjesne meditacije ili refleksije - Dobre komunikacijske i vještine moderiranja za stvaranje poticajnog i uključivog okruženja - Osjetljivost na potrebe i emocije sudionika tijekom prakse
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	- Smanjenje stresa i tjeskobe - Poboljšana svjesnost sadašnjeg trenutka i promišljenosti - Poboljšano raspoloženje i opće blagostanje - Povećana povezanost s prirodom i okolišem - Veća otpornost i sposobnost suočavanja s izazovima
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	- Stres i tjeskoba - Nedostatak pažnje i svjesnosti sadašnjeg trenutka - Odvajanje od prirode i okoliša
Izazovi	- Vremenski uvjeti: riješite potencijalni izazov lošeg vremena tako da imate na raspolaganju alternativne zatvorene prostore ili promijenite raspored aktivnosti. - Uključivanje sudionika: Potaknite sudionike da se u potpunosti udube u praksu i pružite smjernice za održavanje fokusa tijekom hodanja.
Prilagodba i prenosivost	Svjesno hodanje se može prilagoditi različitim kulturnim kontekstima i prenijeti u druge zemlje s lakoćom, budući da kombinira univerzalne prakse hodanja i mindfulnessa. Može se implementirati u različitim sektorima, uključujući obrazovanje, radna mjesta, društvene organizacije i zdravstvene ustanove.
Inovativnost (izborna)	Iako praksa svjesnog hodanja sama po sebi nije posve inovativna, kombinacija tjelesne aktivnosti i svjesnosti nudi jedinstven pristup promicanju dobrobiti.
Linkovi na izvore	https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice/ https://positivepsychology.com/mindful-walking/





Naziv prakse	25. Povećajte sreću na poslu
Sažetak	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
Pregled prakse	1. Razmislite o tome što vam je potrebno da budete "samo" malo sretniji Vaša je sreća vaša vlastita odgovornost. Morate poznavati vlastite pokretače sreće na poslu. Odvojite vrijeme da si postavite neka introspektivna pitanja: • Što me motivira na poslu? • Što me zaista čini sretnim u mom poslu? • Što sam radio zadnji put kad sam bio istinski sretan na poslu? Jednom kada shvatite ove stvari, znat ćete što trebate učiniti kako biste poboljšali svoju sreću. Ako niste sigurni kako započeti, pogledajte Aurelien TEDx govor sa 100 tisuća pregleda u kojem ona objašnjava cijeli proces otkrivanja pokretača sreće na poslu: "Kako biti istinski sretan na poslu". 2. Pokažite više zahvalnosti na poslu Izražavanje zahvalnosti na poslu poboljšava vašu sreću, odnose i podiže samopoštovanje. Važno je provesti neko vrijeme razmišljajući o tome što imate i na čemu ste zahvalni – posebno o malim stvarima koje inače uzimate zdravo za gotovo. Napravite popis svih stvari na kojima ste zahvalni na poslu, pokrenite dnevnik zahvalnosti i podijelite ono na čemu ste zahvalni sa svojim kolegama. 3. Širite sreću – emocije su zarazne! Okružite se pozitivnim ljudima i inspirirajte druge da budu sretniji. Možda to znači više se smiješiti svojim kolegama, provoditi pauzu za kavu sa svojim omiljenim kolegom, organizirati druženje iznenađenja za svoj tim ili dati više pozitivnih povratnih informacija. Svi smo iskusili pozitivnu





energiju oko sebe: te ljude koji uđu u sobu i učine da ona zablista. Svi postaju energizirani, oduševljeni, nadahnuti i povezani.

Pokušajte biti pozitivni energizator i inspirirajte druge da vas slijede na vašem putu sreće. Ali nemojte me krivo shvatiti: cilj nije glumiti pozitivnost, već biti autentičan u svom ponašanju.

4. Započnite sastanak s pozitivnošću

Jeste li znali da će početak sastanka s pozitivnošću vaš sastanak učiniti produktivnijim? Sudionici će osjetiti pozitivne emocije te će biti kreativniji, motiviraniji i angažiraniji. Evo nekoliko ideja za brzi početak tjednog sastanka: organizirajte probijanje leda, započnite krugom priznanja, proslavite male dobitke ili igrajte brzu igru.

5. Pokažite svoju zahvalnost i pošaljite svoje ohrabrenje nekome kome je potrebno

Jednostavne riječi mogu napraviti veliku razliku. Dajte svojim kolegama do znanja da ih cijenite tako što ćete im zahvaliti i odati priznanje za njihov doprinos. Mogli biste reći:

- "Hvala vam na vašem trudu."
- "Stvarno cijenim vaš doprinos."
- "Danas si bio odličan."
- "Cijenim vašu pomoć tijekom sastanka."

Ako vidite da se netko bori ili se suočava s teškim zadatkom, recite nekoliko riječi ohrabrenja kao što su:

- "Možeš ti to!"
- "Vjerujem u tebe!"
- "Bit ćeš sjajan!"
- "Oduševit ćete se!"

Isprobajte happycards. To je brz i jednostavan način iskazivanja priznanja, pozitivnog ohrabrenja i povratne informacije. Ove čestitke su zabavan način da iznenadite svoje kolege.

6. Proslavite svoje redovite dobitke

Zamolite svoje kolege da podijele svoje nedavne pobjede i napravite 'zid uspjeha' na kojem ćete ih objaviti. Ti uspjesi mogu biti veliki ili mali, ali potaknite ih da budu jednostavni. Ovo je sjajan način da navedete svoj tim da shvati koliko ste nevjerojatnih stvari zapravo postigli, čak i ako o tome u posljednje vrijeme niste razmišljali.

7. Zapitajte se: Koja je jedina stvar kojoj se trenutno veselim na poslu?

Snažno je pitanje za početak dana ili tjedna s pozitivnošću.





	Moguće je da jedva čekate: • druženje sa svojim timom • određeni sastanak • razgovor na kavi 1:1 sa svojim omiljenim kolegom • završetak projekta Izražavajući to naglas i s drugima, mogli biste još više uživati kada se dogodi. 8. Zamolite svoje kolege da podijele svoj vrhunac tjedna Pokušajte ovo sa svojim kolegama na sastancima i učinite to sami na kraju dana. Može vam pomoći da smanjite svoju negativnu predrasudu i prisjetite se svih malih stvari zbog kojih ste se danas ili ovaj tjedan osjećali dobro. Imamo tendenciju pamtit i više negativnih nego pozitivnih iskustava, zato moramo hakirati svoj mozak da zapamtimo pozitivne stvari koje dogoditi se. Sjajno je to pitanje postaviti na timskim sastancima na kraju tjedna. 9. Čuvajte SVOJU sreću na poslu Sreća je vještina koju svi možemo naučiti i uvijek postoji potencijal za rad na njoj. Svi možemo učiniti nešto kako bismo poboljšali svoju sreću i učinili svoje radno mjesto boljim. Kao i svaku drugu vještinu, morate je vježbati da biste je održali. Svakako poradite na vlastitoj sreći. Radite stvari koje vas čine sretnima, postavljajte si prava pitanja, okružite se ljudima koji čine da se osjećate dobro. Poduzmite nešto kako biste poboljšali svoju sreću ako je potrebno. 10. Širite svijest o sreći na poslu unutar svog tima Tvrtke moraju stvoriti sigurno okruženje u kojem je zadovoljstvo zaposlenika dio kulture tvrtke, a ne samo iznimka. Srećom, postoji mnogo načina za implementaciju strategija za povećanje sreće na poslu. Započnite dijeljenjem ovog članka ili organiziranjem webinara, radionice ili cjelovitog programa na ovu temu.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	-olovka i papir -TEDx govore Aurelie Litynsk možete pronaći na youtubeu
Trajanje	fleksibilano – ovisno o pojedincu
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Za ovu vježbu nisu potrebne posebne kompetencije, budući da je ova praksa više prijedlozi kako ih raditi u svakodnevnom životu. Edukator mora naglasiti važnost sreće na radnom mjestu.





Dobrobit za odrasle i ključne stavke	• Poboljšano blagostanje: praksa promiče sreću i pozitivne emocije, koje imaju značajan utjecaj na dobrobit odraslih na poslu. To može dovesti do povećanog zadovoljstva poslom, motivacije, angažmana i sveukupne sreće. • Poboljšani odnosi: Izražavanjem zahvalnosti, pokazivanjem uvažavanja i širenjem pozitivnosti, odrasli mogu negovati pozitivne odnose sa svojim kolegama, stvarajući poticajno i skladno radno okruženje. • Povećana produktivnost: Započinjanje sastanaka s pozitivnošću, slavljenje pobjeda i fokusiranje na najvažnije stvari mogu potaknuti kreativnost, motivaciju i angažman sudionika, što dovodi do povećane produktivnosti i učinka. • Promjena načina razmišljanja: Odrasli će se naučiti usredotočiti na pozitivne stvari prije nego na negativne, trenirati svoje mozgove da vide dobro u svom radnom okruženju i razviti optimističniji i otporniji način razmišljanja. • Samosvijest i briga o sebi: Razmišljanje o osobnim pokretačima sreće, davanje prioriteta individualnoj sreći i poduzimanje radnji za poboljšanje dobrobiti doprinose samosvijesti i brizi o sebi, potičući zdraviju ravnotežu između poslovnog i privatnog života.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	1. Nizak moral i motivacija zaposlenika 2. Nedostatak zahvalnosti i uvažavanja na radnom mjestu 3. Negativno radno okruženje i sukobi 4. Stres i izgaranje među zaposlenicima 5. Nedostatak angažmana i produktivnosti 6. Neučinkovita komunikacija i suradnja 7. Ograničeni fokus na dobrobit i ravnotežu između poslovnog i privatnog života 8. Negativnost i pesimističan način razmišljanja 9. Nedostatak svijesti i provedbe strategija sreće na poslu 10. Nepovezanost i nedostatak pozitivnih odnosa među kolegama
Izazovi	Nekima bi moglo biti teško prilagoditi ovaj koncept sreće na radnom mjestu
Prilagodba i prenosivost	Praksa je prilagodljiva svim sektorima
Inovativnost (izborna)	Inovativnost je u načinu razmišljanja prakse.
Linkovi na izvore	https://www.femalefactor.global/post/10-simple-ways-to-boost-happiness-at-work?gclid=CjwKCAjwsuvjBhAXEiwA_UXnAGokokKQ5OpJ3lOZuZmCvnWgDvN9NhoXoYnNnz5o-8oD2i3dDVOpqRoC4okQAvD_BwE https://happitudeatwork.com/





Naziv prakse	26. Osobni okvir: Snimanje osobnih putovanja tijekom radionice
Sažetak	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 ljepljivih papirića. 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.
Pregled prakse	Ova praksa uključuje sljedeće korake za implementaciju: 1. Pripremite velike listove papira, markere, olovke u boji i samoljepljive papiriće. Uparite sudionike. 2. Sudionici ocrtavaju obrise svojih tijela, dok partneri dodaju detalje poput crta lica i odjeće. 3. Nakon svake aktivnosti ili u intervalima, sudionici razmišljaju o svom procesu učenja, bilježeći zapažanja, uvide, napetosti, pitanja i ciljeve u svojim obrisima. 4. Artefakti povezani s putovanjem učenja priloženi su uz profile. 5. Sudionici daju povratne informacije koristeći samoljepljive papiriće, komentirajući specifična zapažanja, artefakte ili cjelokupna razmišljanja. 6. Profili i putovanja učenja dijele se s grupom, omogućujući sudionicima da objasne svoja razmišljanja i značaj svojih artefakata. 7. Njeguajte poticajno okruženje za raspravu i učenje jedni od drugih. 8. Sudionici razmišljaju o primljenim povratnim informacijama i stječu uvide iz aktivnosti. 9. Pokrenite završnu raspravu kako biste saželi ključna učenja i zaključke. 10. Praksa promiče vizualno predstavljanje, samorefleksiju, povratnu informaciju od kolega i osjećaj zajedništva, omogućujući sudionicima da prate napredak i cijene međusobna putovanja.





Preliminarna priprema i potrebni materijali	Preliminarna priprema i potrebni materijali za vježbu: • Veliki listovi papira za obrise tijela. • Marker i olovke u boji za crtanje i detalje. • Ljepljivi papirići za povratne informacije. • Uparite sudionike za crtanje obrisa. • Pripremite upute ili pitanja za razmišljanje. • Postavite područje prikaza za dovršene profile.
Trajanje	Očekivano trajanje aktivnosti može varirati ovisno o čimbenicima kao što su broj sudionika, složenost zahtjeva za razmišljanje i količina vremena dodijeljena za dijeljenje i raspravu. Međutim, kao opća smjernica, ova aktivnost obično može trajati od 30 minuta do 1 sata. Preporuča se isplanirati i dodijeliti dovoljno vremena sudionicima da se uključe u crtanje, razmišljanje, povratne informacije, dijeljenje i raspravu o aspektima aktivnosti.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	• Vještine moderiranja: Stvaranje poticajnog okruženja za učenje i vođenje sudionika kroz refleksivne procese. • Reflektivna praksa: Modeliranje i poticanje refleksivnog razmišljanja i samoprocjene. • Aktivno slušanje: Pažljivo slušanje razmišljanja sudionika i davanje smislene povratne informacije. • Upute i tehnike postavljanja pitanja: Korištenje učinkovitih uputa i pitanja za poticanje kritičkog razmišljanja. • Kreativnost i vizualna komunikacija: Korištenje vizualnih alata za poboljšanje predstavljanja putovanja učenja. • Pedagoško znanje: Razumijevanje principa učenja odraslih i učinkovitih strategija podučavanja. • Emocionalna inteligencija: Prepoznavanje i suosjećanje s emocijama sudionika. • Način razmišljanja s uvažavanjem: Vrednovanje i uvažavanje različitih iskustava i doprinosa sudionika. • Povratne informacije i vještine moderiranja: Pružanje konstruktivnih povratnih informacija i moderiranje grupnih rasprava. • Kulturna kompetencija: Pokazivanje svijesti i osjetljivosti na kulturnu raznolikost. • Fleksibilnost i prilagodljivost: Prilagodba prakse različitim kontekstima i potrebama sudionika.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	• Samorefleksija: Jača samosvijest i osobni rast kroz refleksiju o procesu učenja. • Zajedničko učenje: potiče osjećaj zajedništva i suradnje među sudionicima. • Validacija i uvažavanje: Povećava samopouzdanje i motivaciju vrednujući individualna postignuća u učenju. • Vizualno predstavljanje: čini iskustvo učenja opipljivijim i nezaboravnijim putem vizualne komunikacije. • Poboljšanje dobrobiti: Doprinosi poboljšanju dobrobiti, samoprihvatanju i pozitivnom načinu razmišljanja.





	• Nova znanja i vještine: Razvija kompetencije u reflektivnoj praksi, aktivnom slušanju, vizualnoj komunikaciji, povratnim informacijama i stvaranju poticajnog okruženja za učenje.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	• Nedostatak samorefleksije: Potiče sudionike da se uključe u samorefleksiju i postanu svjesniji svog procesa učenja. • Ograničeno dijeljenje i suradnja: potiče osjećaj zajedništva i potiče sudionike da podijele svoja iskustva, uvide i pitanja. • Neadekvatno uvažavanje i vrednovanje: Pruža platformu za vrednovanje i uvažavanje putovanja učenja sudionika, jačajući njihovo samopouzdanje i motivaciju. • Apstraktna i zaboravljiva iskustva učenja: Poboljšava učenje korištenjem vizualnog predstavljanja, čineći koncepte opipljivijim i pamtljivijim. • Nisko blagostanje i samoprihvatanje: Doprinosi poboljšanju blagostanja i samoprihvatanja vrednovanjem puta učenja i poticanjem pozitivnog načina razmišljanja. • Ograničene povratne informacije i prilike za rast: Potiče sudionike da daju i primaju povratne informacije, potičući osobni rast i razvoj. • Neučinkovita komunikacija: Poboljšava komunikaciju putem vizualnih alata, promičući jasnije izražavanje i razumijevanje. • Nedostatak različitih perspektiva: Olakšava razmjenu različitih perspektiva, proširujući razumijevanje i znanje sudionika.
Izazovi	Prilikom provedbe prakse mogu se pojaviti izazovi, uključujući vremenska ograničenja, nedostatak umjetničkog samopouzdanja sudionika, otpor prema ranjivosti, ograničen angažman, jezične ili kulturološke barijere, pretjerane povratne informacije i nedostatak praćenja. Kako biste odgovorili na te izazove, odvojite dovoljno vremena, stvorite poticajno okruženje, pružite smjernice za neumjetničke sudionike, potaknite povjerenje i otvorenost, potaknite aktivno sudjelovanje, promičite inkluzivnost kroz više načina izražavanja, pružite usmjerene povratne informacije i uključite naknadne rasprave. Proaktivnim rješavanjem ovih izazova, praksa može biti uspješnija u poticanju promišljanja, angažmana i smislenih iskustava učenja.





Prilagodba i prenosivost	Praksa bilježenja osobnih putovanja kroz vizualne profile može se prilagoditi i prenijeti u različite zemlje i sektore. Iako se kulturni obrasci i stilovi komunikacije mogu razlikovati, temeljna načela promišljanja, zajedničkog učenja i uvažavanja različitih perspektiva univerzalno su primjenjiva. Kako bi se osigurala uspješna prilagodba, važno je biti kulturološki osjetljiv i modificirati praksu kako bi se uskladila sa specifičnim kulturnim kontekstom. To može uključivati prilagodbu upita, simbola ili vizualnih prikaza kako bi bili kulturološki relevantni i uključivi. Slično tome, pri prenošenju prakse između sektora, razmotrite jedinstvene karakteristike i potrebe ciljnog sektora, prilagođavajući jezik i primjere koji se koriste kako bi odjeknuli kod sudionika. Uzimajući u obzir kulturne nijanse i zahtjeve specifične za sektor, praksa se može učinkovito implementirati u različitim kontekstima.
Inovativnost (izborno)	Da, ova praksa bilježenja osobnih putovanja kroz vizualne profile može se smatrati inovativnom. Spaja elemente reflektivne prakse, vizualne komunikacije i izgradnje zajednice na jedinstven i privlačan način. Integriranjem vizualnih prikaza, dijeljenjem osobnih uvida i poticanjem povratnih informacija, nudi nov pristup hvatanju i prikazivanju prirode učenja koja se razvija. Praksa promiče dublju razinu samorefleksije, potiče osjećaj pripadnosti i potiče sudionike da cijene svoja putovanja učenja, što je čini inovativnom u svom holističkom i vizualnom pristupu učenju odraslih.
Link na izvore	Institute for adult learning Singapore

Naziv prakse	27. Učenje grafikona isječaka
Sažetak	Praksa uključuje korištenje koncepta učenja grafikona isječaka kako bi se učenicima 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 izazovni. Razmišljajući o svojoj granici učenja i dijeleći to s drugima, učenici 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 učenja grafikona isječaka može biti oslobađajući za učenike, čak i bez stvaranja stvarnog grafikona, jer im omogućuje učinkovitije razumijevanje i upravljanje iskustvima učenja.
Pregled prakse	Za implementaciju prakse grafikona isječaka: 1. Uvedite pojam i objasnite njegovu svrhu. 2. Razgovarajte o važnosti izlaska iz zona udobnosti. 3. Potaknite učenike da razmišljaju o vlastitoj prednosti učenja. 4. Stvorite siguran prostor za učenike da podijele svoja iskustva. 5. Osnajte učenike da govore i traže podršku ili više izazova. 6. Njeguajte kulturu cjeloživotnog učenja. 7. Potaknite učenike da se međusobno podržavaju i uče jedni od drugih. 8. Pratite napredak učenika uz rub učenja. 9. Po potrebi dajte smjernice i prilagodbe. 10. Usredotočite se na samosvijest i njegovanje osjećaja vlasništva nad učenjem.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Za jasnu provedbu prakse grafikona rubova učenja trebat će vam: • Uvodni materijali za objašnjenje koncepta. • Spremnost poticanja na samorefleksiju. • Podržavajuće okruženje za otvoreno dijeljenje. • Alati za moderaciju rasprave za grupni angažman. • Sustav za praćenje napretka na rubu učenja. • Resursi za smjernice i prilagodbe. Zadržite fokus na poticanju samosvijesti, osnaživanju učenika i njegovanju kulture cjeloživotnog učenja.
Trajanje	Dajte učenicima dovoljno vremena za individualno razmišljanje, koje može trajati od 10 do 30 minuta, ovisno o složenosti upita i željenoj dubini samorefleksije. Aktivnost se može dovršiti u roku od nekoliko sati, uključujući uvodnu seansu, individualno vrijeme za razmišljanje, grupno dijeljenje i kontinuirano praćenje i podršku. Za dugoročne koristi preporučuje se integracija u cjelokupni proces učenja.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	• Poznavanje principa učenja odraslih. • Moderatorske i komunikacijske vještine. • Reflektivna praksa za kontinuirani napredak. • Empatija i vještine izgradnje empatije. • Poznavanje metoda ocjenjivanja učenja. • Kulturološka osjetljivost i svijest.





	• Način razmišljanja o cjeloživotnom učenju.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Prednosti za odrasle i poboljšanje dobrobiti: • Povećana samosvijest i razumijevanje osobnih rubova učenja. • Poboljšana sposobnost učinkovitog snalaženja u izazovima učenja. • Osnaživanje za zagovaranje vlastitih potreba učenja i traženje podrške kada je to potrebno. • Smanjeni osjećaji preopterećenosti ili frustracije pronalaženjem uravnotežene prednosti učenja. • Razvoj načina razmišljanja o rastu i otpornosti na izazove. • Njegovanje pozitivnog stava prema cjeloživotnom učenju. • Demistifikacija procesa učenja i smanjenje stresa vezanog uz ispite i očekivanja.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Specifični problemi koji se mogu riješiti i poboljšati upotrebom učenja grafikona isječaka uključuju: • Nedostatak samosvijesti o vlastitim preferencijama i izazovima učenja. • Poteškoće u učinkovitom upravljanju izazovima učenja i pronalaženju ravnoteže između udobnosti i rasta. • Ograničene vještine samozastupanja za komuniciranje potreba učenja i traženje odgovarajuće podrške. • Preopterećenost i frustracija zbog pretjeranog izazova ili dosada zbog nedostatka izazova. • Negativni stavovi prema učenju i strah od neuspjeha. • Stres i pritisak vezan uz ispite, ocjene i društvena očekivanja. • Ograničeno razumijevanje važnosti promišljanja i stalnog poboljšanja u procesu učenja. • Ograničena kulturološka osjetljivost i svijest u okruženju učenja. • Nedostatak pozitivnog načina razmišljanja prema cjeloživotnom učenju i osobnom rastu.
Izazovi	Prilikom primjene prakse učenja grafikona isječaka mogu se pojaviti izazovi, poput otpora ili nelagode, ograničene samosvijesti, straha od osude, balansiranja razina izazova, održavanja angažmana i motivacije, kulturnih razloga i potrebe za stalnom podrškom. Kako bi odgovorili na te izazove, edukatori mogu stvoriti sigurno i poticajno okruženje za učenje, poticati samorefleksiju, poticati atmosferu bez osuđivanja, individualizirati nastavu, mijenjati strategije poučavanja, slaviti postignuća, promicati kulturnu osjetljivost i pružati





	kontinuirano vodstvo i podršku. Proaktivnim rješavanjem ovih izazova, edukatori mogu stvoriti inkluzivno okruženje za učenje koje olakšava angažman učenika, rast i razvoj uz rubove učenja.
Prilagodba i prenosivost	Praksa učenja grafikona isječka može se prilagoditi i prenijeti u različite zemlje i sektore uzimajući u obzir kulturni kontekst, obrazovne sustave, pružanje obuke i podrške, poticanje suradnje i provođenje evaluacija. Iako se kulturni obrasci i obrazovni konteksti mogu razlikovati, temeljna načela razumijevanja vlastite prednosti učenja i njegovanja samosvijesti ostaju relevantna. Prilagođavanje prakse kako bi se uskladila s lokalnim kulturnim normama i obrazovnim sustavima, te osiguravanje odgovarajuće podrške i povratnih informacija, može poboljšati njezinu uspješnu provedbu u različitim kontekstima.
Inovativnost (izborna)	Praksa učenja grafikona isječka može se smatrati inovativnom jer uvodi jedinstveni pristup samorefleksiji i samosvijesti u učenju. Vizualnim predstavljanjem optimalnih razina izazova učenika, potiče vlasništvo nad procesom učenja i potiče način razmišljanja o rastu. Iako koncept samosvijesti u učenju nije nov, naglasak na rubu učenja i njegovoj praktičnoj primjeni donosi svježu perspektivu tradicionalnim metodama poučavanja i učenja.
Link na izvore	Institute for adult learning Singapore



Poglavlje 3 - Vježbe na otvorenom i tjelesne aktivnosti

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 učenike 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 cijenimo 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 seansama 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 učenike 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 učenicima 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
Sažetak	Ova dobra praksa otpočela je 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. Bavljenje umjetnošću i prirodom pruža oblik mentalne vježbe, dopuštajući pojedincima da se usredotoče na svoje unutarnje misli i razviju svoje kreativne vještine. Jedan od ključnih ishoda ove aktivnosti je uvažavanje i poštovanje prirode, jer je dokazano da priroda djeluje kao moćna ljekovita sila za razne bolesti. 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.
Pregled prakse	UMJETNIČKA ŠETNJA PRIRODOM Tijekom mnogih mjeseci i pokušaja pripreman je i razvijen zadivljujući format za umjetničku šetnju prirodom. To je kreativan način bavljenja šumom i ugodan je za sve dobne skupine. Evo jednostavnog uvoda u koncept. To je tiha šetnja prirodom kojom cijenimo ljepotu umjetnosti u prirodi i omogućuje nam da izrazimo svoje emocije stvaranjem neke zanimljive šumske umjetnosti. Šetnja šumom. Pronađite zanimljive stvari. Stvorite umjetnost.





Prvo kao grupa. Zatim u paru. I konačno sami.

PRAVILA

- 1: Nemojte oštetiti šumu. Koristite ono što je palo ili će pasti.
- 2: Slikajte samo slike. Neka se sve što stvorite vratite prirodi.
- 3: Ne ostavljajte tragove. Raširite svoja umjetnička djela u prirodi prije odlaska.

Grupna umjetnost:

Za početak istražite mali krug šume oko sebe. Svatko pokušava tražiti nešto što ga predstavlja kao osobu ili nešto jedinstveno. Kada je spremna, grupa formira krug kako bi napravila krug predstavljanja. Ljudi se predstavljaju stavljajući svoj predmet u središte kruga i objašnjavajući zašto su ga odabrali. Jedan po jedan, predmeti su postavljeni zajedno na način da tvore umjetničko djelo.

Nakon prvog kruga, grupa tiho hoda oko 15 minuta i prelazi na drugo mjesto.

Umjetnost u paru:

Raditi u parovima. Par skuplja 10 predmeta iz šume (5 po osobi) i zajedno stvaraju umjetnost prirode u 5 minuta. Kada su svi spremni, cijela grupa ide u šetnju galerijom kako bi posjetila umjetnička djela svakog para. Možete pokušati pogoditi što je par napravio ili čuti njihovu interpretaciju. Hodajte tiho 15 minuta. Promatrajte prekrasnu umjetnost Prirode.

Solo umjetnost:

Radeći sami, morate stvoriti šumskog prijatelja. Dio prirodne umjetnosti koji ima lice na sebi – oči, nos, usta. Kada je vaš šumski prijatelj gotov, dajte mu/joj ime. Kada ova vježba bude gotova, vidjet ćete da je šuma odjednom oživjela s mnogo šumskih prijatelja.

Na povratku hodajte u tišini i promatrajte umjetnost svog uma i značenja koja je vaš um dao vašem životu. Možete li na nekoliko trenutaka odbaciti sva značenja koja je vaš um stvorio i jednostavno promatrati i cijeniti prirodu i njezinu umjetnost?

Završite krugom dijeljenja. Ljudi dijele uvide i iskustva iz umjetničkog hoda, tako da individualno učenje može postati kolektivno učenje.

Bonus:

Nosite praznu vrećicu u šetnju. Na povratku grupa može očistiti šumu tako da očisti dio smeća koje pronade. Liječenje šume također je ljekovito iskustvo.





Preliminarna priprema i potrebni materijali	Odjeća za vanjsko hodanje kroz šumu, kabanica, vreća za smeće.
Trajanje	45 do 90 minuta, ovisno o grupi
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	• Kreativnost: Edukator treba posjedovati vještine kreativnog razmišljanja za osmišljavanje zanimljivih i interaktivnih umjetničkih aktivnosti u prirodnom okruženju. To uključuje pronalaženje inovativnih načina za korištenje prirodnih materijala i poticanje sudionika da izraze svoje emocije i ideje kroz umjetnost. • Poznavanje prirode i umjetnosti: Edukator treba dobro razumjeti prirodni okoliš, uključujući vrste materijala dostupnih u šumi i njihovu prikladnost za stvaranje umjetnosti. Osim toga, umjetničko iskustvo, kao što je poznavanje raznih umjetničkih tehnika i stilova, može poboljšati sposobnost edukatora da usmjerava sudionike u njihovim umjetničkim nastojanjima. • Moderiranje i komunikacija: jake moderatorske vještine ključne su za učinkovito vođenje Umjetničke šetnje prirodom. Edukator bi trebao biti u stanju stvoriti siguran i inkluzivan prostor u kojem se sudionici osjećaju ugodno dijeleći svoje misli i kreacije. Jasna i koncizna komunikacija ključna je za pružanje uputa, vođenje rasprava i poticanje suradničke atmosfere koja pruža podršku. • Ekološka svijest: važno je da edukator duboko cijeni i poštuje prirodu. Razumijevanje načela Leave No Trace i održivih praksi osigurava da je aktivnost usklađena s odgovornim upravljanjem okolišem. Edukator treba naglasiti važnost očuvanja šume i ostavljanja minimalnog utjecaja tijekom umjetničke šetnje. • Refleksivan i prilagodljiv način razmišljanja: Edukator bi trebao biti otvoren za prilagodbu prakse na temelju potreba i preferencija sudionika. Reflektivnost omogućuje kontinuirano poboljšanje i sposobnost prilagođavanja aktivnosti različitim dobnim skupinama i razinama vještina. To uključuje pružanje mogućnosti sudionicima da razmisle o svojim iskustvima i podijele uvide tijekom kruga dijeljenja na kraju šetnje.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	• Povećana svjesnost i sposobnost da cijenate sadašnji trenutak • Poboljšano kreativno razmišljanje i umjetničko izražavanje • Produbljena povezanost i uvažavanje prirode • Ojačane društvene veze i osjećaj zajedništva • Povećana ekološka svijest i upravljanje.





	• Nova znanja i vještine stečene ovom praksom mogu uključivati: • Poznavanje korištenja prirodnih materijala za umjetničko izražavanje • Tehnike likovnog stvaranja u prirodnim uvjetima • Razumijevanje načela i održivih praksi Leave No Trace • Poboljšana svjesnost i sposobnosti samorefleksije • Komunikacijske vještine i vještine slušanja tijekom grupnih rasprava i dijeljenja informacija.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	• Stres i tjeskoba: Uključivanje u umjetničku šetnju i povezivanje s prirodom može pomoći u ublažavanju stresa i smanjenju razine tjeskobe među sudionicima. • Nedostatak kreativnosti: praksa potiče pojedince da iskoriste svoje kreativne sposobnosti, potičući maštu i umjetničko izražavanje. • Odvojite se od prirode: aktivnost promiče dublju povezanost s prirodnim svijetom, baveći se problemom odvajanja od prirode koji mnogi odrasli mogu doživjeti u urbanim ili tehnološkim okruženjima. • Društvena izolacija: Sudjelovanjem u grupnim aktivnostima i aktivnostima u paru, umjetnička šetnja olakšava društvenu interakciju, potiče dijalog i pomaže u borbi protiv osjećaja usamljenosti ili društvene izolacije. • Ekološka svijest: praksa potiče osjećaj ekološke svijesti i promiče odgovorno ponašanje prema prirodnom okolišu, rješavajući nedostatak svijesti ili brige za ekološka pitanja.
Izazovi	Pristupačnost, nisu svi sudionici mogli hodati ili im je bilo teško pratiti korak. Loši vremenski uvjeti, no predlažemo da izađete po svakom vremenu, samo ponesite odgovarajuću odjeću. Sigurnosna pitanja, pobrinite se da poznajete područje na kojem planinarite i šetate, osigurajte sigurnost za sudionike.
Prilagodba i prenosivost	• Kulturna prilagodba: praksa se može prilagoditi različitim kulturnim obrascima uključivanjem lokalnih elemenata, tradicija ili umjetničkih oblika u umjetničku šetnju prirodom. To osigurava relevantnost i odjek među sudionicima iz različitih kulturnih sredina. • Jezična prilagodba: Upute i smjernice mogu se prevesti na različite jezike kako bi se prilagodili sudionicima koji možda imaju ograničeno znanje engleskog, što omogućuje širu dostupnost i sudjelovanje. • Prenosivost sektora: praksa se može prenositi između različitih sektora, kao što su obrazovanje, razvoj zajednice ili zdravstvena skrb. Može se integrirati u školske programe, događaje u zajednici ili wellness programe, ovisno o ciljevima sektora i ciljanoj publici. • Prilagodba okolišu: Prilikom primjene prakse u različitim zemljama može se uzeti u obzir specifično prirodno okruženje. Vrste šuma, flore i faune mogu varirati, a mogu se





	izvršiti i prilagodbe kako bi se uskladile s lokalnim ekosustavom.
Inovativnost (izborno)	Praksa je uključivala tjelesno kretanje i poboljšanje tjelesne dobrobiti u isto vrijeme kombinirajući to s umjetničkim i kreativnim razvojem.
Linkovi na izvore	https://www.hertfordshire.gov.uk/services/recycling-waste-and-environment/countryside-management/hertfordshire-health-walks/hertfordshire-health-walks.aspx https://healingforest.org/2018/02/17/art-of-nature/

Naziv prakse	29. Rast i tok
Sažetak	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.
Pregled prakse	Praksa uključuje sljedeće korake za implementaciju: 1. Odaberite raznoliko sjeme biljaka prikladno za uzgoj u zatvorenom prostoru. 2. Zapakirajte sjemenke pojedinačno s personaliziranim naljepnicama ili crtežima. 3. Uvedite koncept neformalnih trenutaka i podijelite pakete sjemena. 4. Navedite opise i upute za uzgoj za svaku vrstu sjemena. 5. Olakšajte rasprave i dijeljenje informacija tijekom treninga. 6. Brzo razmišljanje o vezama između rasta biljaka i učenja. 7. Ponudite stalnu podršku i vodstvo tijekom obuke. 8. Potaknite sudionike da ostanu povezani i dijele novosti. 9. Prikupite povratne informacije od sudionika kako biste procijenili učinak prakse. 10. Napravite prilagodbe za buduće implementacije na temelju primljenih povratnih informacija.





Preliminarna priprema i potrebni materijali

- Istražite i odaberite razne sjemenke biljaka prikladne za uzgoj u zatvorenom prostoru, uzimajući u obzir faktore kao što su lakoća rasta, kulturni značaj i raznolikost.
- Kupite male papirnate vrećice ili omotnice za pojedinačno pakiranje sjemena.
- Pripremite personalizirane etikete, crteže ili naljepnice za ukrašavanje paketića sjemena za personalizirani dodir.
- Napišite kratke opise i upute za uzgoj za svaku vrstu sjemena, uključujući sve relevantne kulturne ili povijesne podatke.

Trajanje

- Početna distribucija sjemenskih paketa i uvođenje koncepta neformalnih trenutaka može se obaviti unutar 10-15 minuta.
- Tekući angažman i rasprave vezane uz rast sjemena i biljaka mogu se odvijati tijekom redovitih seansi obuke ili određenih neformalnih trenutaka tijekom razdoblja obuke.
- Uzgoj biljaka obično traje nekoliko tjedana do mjeseci, ovisno o vrsti sjemena i brzini rasta.
- Razmišljanje o iskustvu učenja i dijeljenje novosti može se integrirati u sesije obuke ili nastaviti nakon formalnog razdoblja obuke.

Sve u svemu, aktivnost darivanja sjemena može potrajati od nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci, omogućujući sudionicima da se bave biljkama i razmišljaju o svom putu učenja tijekom duljeg vremenskog razdoblja.





Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih

Edukator odraslih koji provodi praksu darivanja sjemena biljaka imao bi koristi od sljedećih kompetencija:

- Razumijevanje principa učenja odraslih: Edukator bi trebao imati znanje o teorijama i principima učenja odraslih, kao što je važnost autonomije učenika, relevantnost i prethodna iskustva u okruženju obrazovanja odraslih.
- Interpersonalne i komunikacijske vještine: Učinkovita komunikacija i interpersonalne vještine bitne su za stvaranje ugodnog i sigurnog okruženja za učenje. Edukator bi trebao biti sposoban izgraditi odnos, olakšati grupnu dinamiku i potaknuti otvoreni dijalog među sudionicima.
- Kulturna kompetencija: uvažavanje i poštovanje različitih kultura presudno je pri odabiru i predstavljanju sjemena biljaka s kulturnom baštinom. Edukator bi trebao imati razumijevanja za različite kulturne perspektive i biti osjetljiv na značaj i simboliku povezanu s biljkama u različitim kulturama.
- Poznavanje biljnih vrsta: Iako nije nužno stručnjak, edukator bi trebao posjedovati osnovno znanje o biljnim vrstama, posebno onima koje su pogodne za različita okruženja i koje je lako uzgajati.
- Kreativnost i snalažljivost: sposobnost kreativnog razmišljanja i snalažljivosti je vrijedna za odabir i personaliziranje dara sjemenja, kao što je ukrašavanje omotnica i pružanje popratnih opisa.
- Fleksibilnost i prilagodljivost: neformalni trenuci zahtijevaju fleksibilnost i prilagodljivost jer su spontani i slijede tijekom grupe. Nastavnik bi trebao biti otvoren za prilagodbu planova i aktivnosti kako bi se prilagodio tim trenucima i odgovorio na potrebe učenika.
- Reflektivna praksa





Dobrobit za odrasle i ključne stavke

- Poboljšano blagostanje: bavljenje prirodom i biljkama može imati pozitivan učinak na dobrobit odraslih, potičući opuštanje, smanjenje stresa i osjećaj povezanosti s prirodnim svijetom.
- Poboljšana znatiželja i istraživanje: Praksa potiče odrasle da eksperimentiraju i istražuju vrtlarstvo i uzgoj biljaka u svoje slobodno vrijeme, potičući osjećaj znatiželje i otkrivanja.
- Kulturna svijest: Razmjenom sjemenki biljaka s kulturnom baštinom, odrasli se upoznaju s različitim biljnim vrstama i njihovim značajem u različitim kulturama, promičući kulturno uvažavanje i svijest.
- Društvena povezanost: praksa stvara prilike za neformalne razgovore i čavljanje među sudionicima, potičući društvene veze i osjećaj zajedništva unutar okruženja za obuku.
- Razmišljanje i dugoročno učenje: Briga o biljkama tijekom vremena poziva odrasle da razmišljaju o svojim iskustvima učenja dugo nakon obuke, promičući dugoročno zadržavanje znanja i vještina.
- Osobni razvoj: Odrasli razvijaju vještine u uzgoju biljaka, potičući osjećaj odgovornosti, strpljenja i otpornosti dok njeguju rast biljaka.

Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati

- Nedostatak angažmana i interakcije među sudionicima
- Ograničene mogućnosti za neformalno učenje i grupnu dinamiku
- Poteškoće u poticanju ugodnog i uključivog okruženja za učenje
- Ograničeno izlaganje prirodi i prirodnim elementima u procesu učenja
- Potencijalne prepreke društvenom povezivanju, posebno za introvertirane učenike
- Ograničeno razmišljanje i zadržavanje iskustava učenja tijekom vremena
- Nedostatak kulturne svijesti i uvažavanja
- Ograničeno istraživanje novih vještina i interesa izvan konteksta obuke





Izazovi

- Dostupnost resursa: Osiguravanje odgovarajućeg i raznolikog izbora sjemena biljaka može biti izazovno, osobito ako se žele posebne kulturne ili rijetke biljne vrste. Suradujte s lokalnim vrtlarskim centrima.
- Pristup vanjskim prostorima: Sudionici koji nemaju pristup vrtovima ili vanjskim prostorima mogu se suočiti s ograničenjima u uzgoju određenih biljaka. Koristite manje biljke.
- Uključivanje sudionika: neki sudionici možda nemaju interesa ili prethodnog iskustva s vrtlarenjem, što bi moglo utjecati na njihov angažman i motivaciju. Ponudite resurse za pomoć.
- Različiti uvjeti sadnje: Sudionici mogu imati različite klime i životne uvjete, što utječe na uspjeh njihovog uzgoja biljaka.
- Jezične i kulturološke barijere: opise i upute koje prate sjemenke možda će trebati prevesti na različite jezike kako bi se osiguralo razumijevanje za sve sudionike.

Prilagodba i prenosivost

Praksa darivanja sjemena biljaka u aktivnostima obuke vrlo je prilagodljiva i prenosiva u različitim zemljama i sektorima. Ključna razmatranja uključuju:

- Kulturna prilagodba:
Odaberite kulturološki relevantno sjeme biljaka koje je u skladu s običajima i tradicijom ciljane zemlje.
Izmijenite opise i materijale kako biste uključili kulturne reference i priče specifične za zemlju.
Prilagodba sektora:
- Odaberite sjeme biljaka u skladu s interesima i temama određenog sektora.
Prilagodite opise i upute za kultiviranje kako biste istaknuli veze s temama ili vještinama specifičnim za sektor.
Prilagodbom prakse različitim kulturnim obrascima i sektorima, ona postaje inkluzivnija i srodnija, povećavajući angažman sudionika i povezanost s iskustvom učenja.





Inovativnost (izborno)	Ova praksa je inovativna. • Jedinstveni pristup: uvodi čin darivanja sjemena biljaka u aktivnosti obuke, nudeći svjež i netradicionalnu metodu angažmana. • Iskustveno učenje: Sudionici se aktivno uključuju u proces kultiviranja, potičući praktično i iskustveno iskustvo učenja. • Simbolika i razmišljanje: Rast biljaka iz sjemena simbolizira osobni rast i pruža prilike za razmišljanje o putu učenja. • Prilagodljivost: praksa se može prilagoditi različitim kulturnim kontekstima, temama obuke i sektorima, što je čini svestranom i primjenjivom u različitim okruženjima
Linkovi na izvore	https://epale.ec.europa.eu/en/blog/grow-and-flow-added-value-informal-moments-adult-education https://epale.ec.europa.eu/system/files/2022-12/Material_Input_FlowandGrow_2Kroner_compressed.pdf#

Naziv prakse	30. Izleti
Sažetak	Ciljevi i zadaci provedbe izleta u živote odraslih učenika 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 učenike različitim okruženjima i promičući razumijevanje i empatiju. Ovi izleti također nastoje promicati društvenu interakciju i suradnju, potičući značajne veze i timski rad među učenicima. Nadalje, cilj je potaknuti znatiželju i osobni rast, potaknuti interes za nove predmete i podržati individualni razvoj. Naposljetku, cilj je stvoriti nezaboravna iskustva koja ostavljaju trajan utjecaj, potičući osjećaj uzbuđenja, avanture i cjeloživotnu zahvalnost za učenje.
Pregled prakse	Određeni su specifični obrazovni ciljevi i ishodi kako bi ekskurzije imale za cilj postići maksimum od provedenog vremena. Odabiru se prikladna odredišta koja nude relevantne mogućnosti učenja u vezi sa željenim ciljevima. Primjeri mjesta koja treba posjetiti su muzeji, povijesna mjesta, kulturni centri i prirodni rezervati. Zatim moramo planirati logistiku za uspješan izlet, uključujući prijevoz, smještaj (ako je potrebno), ulaznice i sve druge potrebne aranžmane. Provedite sastanke ili radionice prije ekskurzije kako biste ih pripremili za iskustvo učenja i pružili pozadinsko znanje.





	Olakšati učenje na licu mjesta i uključiti učenike u rasprave, pružajući objašnjenja i potičući istraživanje. Nudimo prilike za praktične aktivnosti, grupni rad ili vođene obilaske kako bismo maksimalno iskoristili učenje. Nakon ekskurzije, imamo seanse za razmišljanje gdje učenici mogu podijeliti svoja iskustva i uvide. Konačno, planiramo popratne aktivnosti koje jačaju učenje kao koncept putem edukativnih i ugodnih ekskurzija.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Kako bi se osigurala uspješna provedba ekskurzija za odrasle polaznike, potrebno je poduzeti nekoliko preliminarnih zadataka: 1. Istraživanje i planiranje: Provedite temeljito istraživanje potencijalnih izletničkih destinacija i njihove obrazovne vrijednosti. Razmotrite čimbenike kao što su relevantnost za ciljeve učenja, pristupačnost, sigurnost i pristupačnost. 2. Procjena rizika i sigurnost: Procijenite potencijalne rizike povezane s odabranim odredištima i aktivnostima. Identificirajte sigurnosne mjere i protokole za ublažavanje ovih rizika. 3. Budžet: Odredite financijska sredstva potrebna za izlete, uključujući troškove prijevoza, ulaznice, smještaj, obroke i sve dodatne troškove. 4. Dopuštenje: Pribavite potrebna dopuštenja i suglasnosti od relevantnih domaćina, kao što su obrazovne ustanove, roditelji/staratelji (ako je primjenjivo) i sami sudionici. 5. Jasno iskomunicirajte svrhu ekskurzije.
Trajanje	Cijeli dan jednom mjesečno.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	1. Društvena kompetencija: Ekskurzije koje uključuju različite kulture uključuju poštivanje i vrednovanje različitih perspektiva, osjetljivost na kulturne norme i prakse, poticanje inkluzivnosti i poštovanja prema svim sudionicima. 2. Vještine odlučivanja i rješavanja problema: Nastavnici za odrasle trebaju posjedovati jake vještine rješavanja problema i donošenja odluka. Trebali bi biti sposobni odgovoriti na izazove koji se mogu pojaviti tijekom ekskurzije, donositi informirane odluke i pronaći kreativna rješenja za sve probleme koji se mogu pojaviti. 3. Vještine promatranja i ocjenjivanja: Edukatori bi trebali imati sposobnost promatranja angažmana sudionika i procjene njihovog napretka u učenju tijekom ekskurzije, što im omogućuje pravovremenu povratnu informaciju, prilagođavanje iskustva individualnim potrebama i





	prilagođavanje kako bi se povećala obrazovna vrijednost ekskurzije.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Prednosti za odrasle učenike: 1. Prenosive vještine: Komunikacija, timski rad, rješavanje problema, kritičko razmišljanje i društvene vještine. One su primjenjive u različitim aspektima života, uključujući osobni, profesionalni i društveni kontekst. 2. Kulturno i povijesno obogaćivanje: Izleti do povijesnih znamenitosti, muzeja i/ili umjetničkih galerija izlažu odrasle učenike bogatstvu njihove kulturne baštine. Stječu uvid u umjetnost, povijest, arhitekturu, tradiciju i običaje, njegujući osjećaj kulturnog uvažavanja i jačeg identiteta. 3. Učenje kroz iskustvo: iskustveno učenje iz prve ruke može stimulirati osjetila i produbiti razumijevanje. Odrasli učenici mogu vidjeti, čuti, dodirnuti predmet i komunicirati s predmetom, čineći proces učenja značajnijim i utjecajnijim. Ključni zaključci: ● Poboljšano iskustvo učenja. ● Društvena interakcija i umrežavanje. ● Iskustveno učenje. ● Cijenjenje prirode i okoliša. ● Kulturno-povijesno obogaćivanje. ● Osobno promišljanje i obnova. ● Razvoj prenosivih vještina.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Rješeni specifični problemi: - nedostatak mogućnosti putovanja/kretanja - loše društvene interakcije i socijalne vještine - slabe komunikacijske vještine i umrežavanje
Izazovi	1. Aktivno sudjelovanje: Neki odrasli možda ne dijele istu razinu uzbuđenja kao drugi, što rezultira pasivnim sudjelovanjem i smanjenjem akademske učinkovitosti. 2. Nepovoljni vremenski uvjeti i drugi vanjski čimbenici mogu utjecati na izlet. 3. Planiranje i logistika mogu biti složeni i dugotrajni procesi.
Prilagodba i prenosivost	Ova praksa se može prilagoditi različitim ciljnim skupinama i različitim kontekstima.
Linkovi na izvore	https://news.cornell.edu/stories/2023/02/nature-near-home-associated-well-being-during-covid https://doi.org/10.1186/s12877-021-02295-7 https://www.nytimes.com/2022/07/07/well/mind/ecotherapy-mental-health-diversity.html





Naziv prakse	31. Obrazovanje u prirodi
Sažetak	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.
Pregled prakse	Trening na otvorenom uključuje put učenja koji se općenito uspostavlja kroz izmjenu tri različita momenta koja se manifestiraju u tri uzastopne radne seanse: radnja, prerada i izdvajanje uzorka. 1. AKCIJA Tijekom akcijskih seansi od sudionika se traži da sudjeluju u raznim aktivnostima na otvorenom u kojima moraju glumiti. - u neuobičajenim situacijama koje zahtijevaju nove zadatke (npr. ucrtavanje kursa za jedrilicu) s velikim sličnostima s radnim aktivnostima (hvatanje i ukazivanje na put kojim drugi mogu krenuti); - u situacijama sličnim onima koje se susreću na poslu (npr. pregovaranje o oskudnim resursima), ali prebačeno na različite sadržaje i objekte (npr. oprema potrebna za izgradnju splavi). 2. PRERADA Sudionici u seansama prerade: - brzo razmišljaju o iskustvima koja su upravo doživjeli pod nadzorom dirigenta (trenera); - izlažu vlastita mišljenja, osjećaje, razmišljanja i emocije o svojim ponašanjima; - dati vlastitu povratnu informaciju o uočenom ponašanju drugih kolega i njihovim izjavama; - primati povratne informacije od drugih kolega;





	- primati povratnu informaciju od trenera i razvijati tumačenja i hipoteze o tome što se s njim/njom dogodilo. 3. MENTALNI MODELI Neki se mentalni modeli predstavljaju i raspravljaju tijekom seansi pregleda (obično pred kraj ovih seansi) ili u kratkim posebnim seansama oslanjajući se na opažanja i prerade ponašanja sudionika tijekom iskustva na otvorenom, kao i usporedbe sa situacijama na poslu, trener izdvaja neka općenitija razmatranja i konkretizira ih sažimajući ih u vodeći model za budućnost. Pod modelom mislimo na svaki jednostavan konceptualni sustav koji se može koristiti kao kognitivni alat za usmjeravanje ponašanja. Proces učenja se aktivira i razvija kroz aktivnu fazu (izvođenje radnje) i pasivnu fazu (trpljenje posljedica radnje). Naučimo nešto iz ishoda (zadovoljstva ili nezadovoljstva) naših djela. Trening na otvorenom ističe se po tome što je osnovni ciklus učenja (aktivnost-analiza učinaka radnje) izuzetno kratak, što olakšava i ubrzava šanse za učenje.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Za sigurno obavljanje svih aktivnosti potrebno je postaviti odgovarajuću opremu. Moguće je koristiti video kamere, tako da se treninzi mogu snimiti i kasnije pogledati sa sudionicima, možda naglašavajući neke ključne točke.
Trajanje	Obično iskustva traju jedan dan i mogu se ponoviti nekoliko puta, mijenjajući vrstu aktivnosti.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Bitno je da uključeni treneri budu adekvatno osposobljeni za upravljanje aktivnostima na otvorenom u provedbi samog iskustva, ali i u grupnoj dinamici. Trener mora biti sposoban učiniti sljedeće: - individualno i precizno osmisliti zahvat; - čitati pojedinačne i skupne situacijske signale (verbalne i neverbalne); - voditi grupu tijekom akcije; provesti dubinsko preoblikovanje iskustava; - pružiti empatičnu povratnu informaciju sudionicima; projektirati, implementirati i razviti sustave prikupljanja povratnih informacija tipa 360; - razvijati i podržavati individualne planove razvoja vještina; - snimiti video zapis iskustava za analizu; osmisliti i provesti naknadne radionice.





Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Danas je učenje iz iskustva značajan prioritet za sektor obuke. Teorije učenja temeljene na iskustvu služe kao osnova i temelj za pristupe vježbanju na otvorenom. Doista, više stručnjaka iz različitih područja izjavilo je da je brzina kojom ljudi, grupe i organizacije mogu učiti temeljna kompetencija za budućnost. Pametna tehnika za brže učenje jest učiti iz iskustva, koristeći svaki životni scenarij kako bismo istaknuli potencijal učenja u svakome od nas. Poučavanje ljudi kako učiti iz vlastitih iskustava, da postanu svjesniji svojih posebnih stilova učenja i preferiranih metoda stjecanja vještina, postaje važna dužnost ne samo za trenere, već i za edukatore, grupe, organizacije i društvo. Istina, to je put koji vodi do osobne stabilnosti i napretka, autonomije prosuđivanja i odlučivanja te samopouzdanja.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Kako bi olakšali učenje iz iskustva, treneri moraju uspostaviti okruženje koje potiče specifične individualne stavove kao što su: - emocionalno i mentalno otvaranje svojoj okolini i vanjskom svijetu; - isprobavanje novih stvari, suočavanje s onim što ne poznajete; - istraživanje, poznavanje i iskorištavanje preferiranih stilova (učenja, komunikacije, vođenja...); - razmišljanje o aspektima koji su dobro funkcionirali i onima koji nisu funkcionirali i analiziranje stvari za poboljšanje; - biti u mogućnosti ostaviti neriješena pitanja neriješenima umjesto da uvijek pokušavate sve kategorizirati prema vlastitim kategorijama; - biti znatiželjan uvijek tražeći objašnjenja iza stvari umjesto da se zaustavljaju na izgledu
Izazovi	Jedan od glavnih izazova je biti u stanju motivirati i aktivno uključiti sve sudionike, bez isključivanja.
Prilagodba i prenosivost	Pristup je lako prilagodljiv i prenosiv na različite geografske okolnosti i različite sektore.
Inovativnost (izborna)	Učenje na otvorenom nije novost, ali postoji velik porast zahtjeva i projekata koji se kreću u tom smjeru, posebno nakon pandemije.
Linkovi na izvore	https://www.formazioneoutdoor.it/ https://epale.ec.europa.eu/en/blog/outdoor-education-adults-challenging-personal-and-professional-growth https://epale.ec.europa.eu/en/blog/outdoor-education-adult-learning





Naziv prakse	32. Plesna terapija i glazba
Sažetak	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 promicati 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.
Pregled prakse	Plesne i glazbene seanse organiziraju se redovito, pružajući priliku odraslim učenicima da se uključe u te aktivnosti ovisno o njihovim jedinstvenim preferencijama. Seanse uključuju niz vježbi pokreta, improvizacije i formacijskih plesova uz glazbu. Ključni aspekt prakse je razvoj vještina i istraživanje. Odrasle učenike potiče se da razviju svoje vještine kretanja, svijest o tijelu i koordinaciju. Pružaju im se prilike za istraživanje različitih plesnih stilova i glazbenih žanrova, razvijajući svoj kreativni izričaj. Nakon svake seanse, vrijeme je dodijeljeno za razmišljanje. Vođene rasprave i/ili aktivnosti vođenja dnevnika omogućuju sudionicima da izraze svoja iskustva, emocije i uvide koje su stekli kroz praksu. Ovo razmišljanje im omogućuje da istraže veze između svog fizičkog i emocionalnog blagostanja. Naposljetku, povratne informacije sudionika prikupljaju se i koriste kako bi se identificirala područja poboljšanja i izvršile potrebne prilagodbe kako bi se bolje zadovoljile njihove potrebe i ciljevi.
Preliminarna priprema i potrebni materijali	● Odabir plesnih stilova i tehnika: edukatori odraslih odabiru odgovarajuće plesne stilove i tehnike na temelju interesa i sposobnosti učenika. Postoji mnogo prikladnih plesnih stilova i tehnika koje možete izabrati i važno je uzeti u obzir raznolikost i osigurati inkluzivnost tijekom cijelog procesa. ● Planiranje: Nakon što su plesni stilovi i tehnike odabrani, učitelj može napraviti plan koji ocrtava napredak nastave, aktivnosti izgradnje vještina i specifične ishode učenja.





	● Ples: Odabir odgovarajuće glazbe i organiziranje koreografije ili sekvenci pokreta koje odrasli mogu pratiti i sudjelovati u plesu/kretanju. ● Prilagodba nastavnih metoda: Nastavnici za odrasle bi u svakom slučaju trebali moći prilagoditi svoje nastavne metode kako bi se prilagodile potrebama odraslih učenika, uključujući ravnotežu između demonstracija, verbalnih uputa i praktičnog vođenja.
Trajanje	Seanse od 45 minuta, 2 puta tjedno tijekom 4 mjeseca.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Edukatori odraslih trebali bi idealno biti učitelji plesa i/ili imati duboko razumijevanje različitih plesnih pokreta i koreografija, što bi im omogućilo da učinkovito demonstriraju i podučavaju ritam uz glazbu. Također bi trebali imati uzorne vještine podučavanja i biti u stanju raščlaniti komponente u plesu i glazbi kako bi pružili sažete upute, ponudili konstruktivne povratne informacije i olakšali razvoj vještina. Nadalje, edukatori odraslih trebaju biti komunikativni i prilagodljivi kako bi plesne koncepte i glazbu mogli prilagoditi svima. Konačno, trebali bi biti kreativni. Sposobnost stvaranja originalne koreografije ili prilagodbe postojeće koreografije kako bi odgovarala sposobnostima i ciljevima odraslih učenika je neophodna.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Prednosti za odrasle učenike: 1. Samoizražavanje i kreativnost: Plesna terapija i glazba potiču odrasle učenike da iskoriste svoje jedinstvene sposobnosti za koje nisu znali da ih imaju. Potiče samopouzdanje i sposobnost komunikacije i povezivanja s drugima kroz pokret i glazbu. 2. Društvena interakcija i povezanost: Sudionici plesne terapije i glazbenih seansi dopuštaju odraslima da se uključe u podržavajuće i inkluzivno društveno okruženje jačajući osjećaj pripadnosti unutar zajednice istomišljenika. 3. Smanjenje stresa: Plesna terapija i glazba omogućuju odraslima da urone u sadašnji trenutak i uzmu predah od svakodnevnih pritisaka. 4. Kondicija i koordinacija: Plesna terapija uključuje kretanje, što pridonosi tjelesnoj kondiciji, snazi i koordinaciji. Omogućuje zabavan i ugodan način za odrasle da ostanu aktivni, povećaju razinu energije i poboljšaju svoje cjelokupno tjelesno blagostanje. Ključni zaključci: ● Samoizražavanje.





	• Društvena povezanost i zajednica. • Svijest o tijelu i vještine kretanja. • Istraživanje kreativnosti.. • Povezanost uma i tijela.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Poboljšanja: • Povjerenje. • Komunikacija i izgradnja zajednice. • Svjesnost tijela. • Izražavanje.
Izazovi	Neki od izazova su: 1. Emocionalna nevoljkost: Neki se sudionici u početku mogu jednostavno osjećati nesvjesno ili oklijevati izraziti se kroz ples ili glazbu. 2. Grupna dinamika: U grupnim postavkama, upravljanje različitim osobnostima i različitim razinama vještina može biti izazovno i dezorijentirajuće za sve uključene. 3. Održavanje motivacije također je izazovno ako ne i najizazovnije.
Prilagodba i prenosivost	Vrlo prilagodljiv. Vrlo prenosiv.
Linkovi na izvore	https://positivepsychology.com/dance-therapy/ https://www.medicalnewstoday.com/articles/dance-therapy#what-it-is

Naziv prakse	33. Redovita tjelovježba i tjelesna aktivnost
Sažetak	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.





Pregled prakse

Kako bismo implementirali redovitu tjelovježbu i tjelesnu aktivnost u nečiju dnevnu rutinu, počinjemo definiranjem vaših ciljeva i postavljanjem jasnih ciljeva, kao što su gubitak težine, poboljšana mobilnost, jačanje gornjeg dijela tijela itd., ovisno o potrebama svakog pojedinca. Zatim biramo tjelesne aktivnosti u kojima sudionici iskreno uživaju, jer povećavaju mogućnost da budu dosljedni. Izrađujemo raspored koji uključuje vremenske odsječke u potpunosti posvećene vježbanju, s ciljem najmanje 45 minuta ugodne aerobne aktivnosti 3 puta tjedno.

Ovisno o sposobnostima polaznika formiraju se grupe koje omogućuju zajedničko vježbanje sudionika. Svaki trening počinje zagrijavanjem i završava laganim vježbama istezanja. Zatim pratimo napredak svakoga kroz marljivo vođenje bilješki.

Konačno, težimo dosljednosti i pronalazimo motivaciju kroz nagrade, pozitivno ohrabrenje i vježbu s drugima. U konačnici, pokušavamo izvući dobrobiti vježbanja kroz podržavajući i ugodan proces.

Preliminarna priprema i potrebni materijali

Kada pokušavamo implementirati tjelesnu aktivnost u život odrasle osobe, radimo neke predradnje u vezi s pripremom i izvođenjem vježbe.

1. Procijenite razinu kondicije svakog sudionika: Procjena razine kondicije svakog sudionika izuzetno je važna jer možemo dobiti jasnu ideju o tome kako započeti i koje ciljeve postaviti. Čimbenici koje uzimamo u obzir su: dob, fleksibilnost, postojeće zdravstveno stanje, snaga i izdržljivost.
2. Posavjetujte se sa zdravstvenim radnicima i certificiranim trenerima: oni vam mogu pružiti personalizirane smjernice i podršku te ih potaknuti da se uključe u tjelesne aktivnosti koje su prikladne i sigurne za svakog pojedinca.
3. Postavite SMART (Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Time) ciljeve: specifične, mjerljive, dostižne, realne, vremenski ograničene ciljeve. Ciljevi se mogu razlikovati za svakog pojedinca, ali nastojimo vježbati 3 puta tjedno po 45 minuta po seansi, čak i ako trebamo početi s manje minuta u prvih nekoliko seansi.
4. Odaberite aktivnosti u kojima sudionici uživaju: Nakon pažljivog istraživanja i procjene aktivnosti od strane stručnjaka, nudimo niz opcija između kojih sudionici mogu birati, kao i sami davati ideje.
5. Uspostavite odgovornost: Ovaj dio vježbe nudi mogućnost sudionicima da zajedno vježbaju, druže se, pomaže u praćenju napretka i daje motivaciju.





	6. Vremenski odsjeci: Zatim stvaramo raspored koji je fleksibilan i posvećen vježbanju kako bi odgovarao fizičkim sposobnostima svakog pojedinca.
Trajanje	Seanse od 45 minuta tijekom 6 mjeseci.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Važno je da edukatori odraslih koji promiču tjelovježbu posjeduju znanje iz znanosti o tjelovježbi kao što su biomehanika, fiziologija i anatomija. Također bi trebali imati snažne komunikacijske vještine kako bi mogli učinkovito prenijeti informacije odraslim učenicima. Osim toga, trebali bi razumjeti potencijalne poteškoće povezane s učenjem odraslih te biti motivirajući i ohrabrujući na svakom koraku. Suradnja i umrežavanje s različitim stručnjacima također je vrlo važna kako bi se osigurala sigurnost i minimizirao rizik.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	1. Poboljšanje tjelesnog zdravlja: Dosljedno vježbanje može poboljšati snagu, fleksibilnost, kardiovaskularnu kondiciju, mentalno zdravlje i opću dobrobit. 2. Povećana energija: Redovita tjelovježba povećava izdržljivost i smanjuje umor, omogućujući odraslim učenicima da se aktivnije uključe u dnevne aktivnosti i uživaju u višoj kvaliteti života. 3. Upravljanje tjelesnom težinom i samopouzdanje tijela: Provođenje redovite tjelovježbe igra značajnu ulogu u upravljanju tjelesnom težinom, posebno za odrasle učenike koji pokušavaju izgubiti na težini. Također daje informacije o odnosu između tjelesne aktivnosti i energetske ravnoteže, kao rezultat toga sudionici razvijaju pozitivniji pogled na sliku tijela i grade samopouzdanje. 4. Društvena povezanost i podrška: bavljenje tjelesnom aktivnošću u grupama daje odraslim učenicima priliku da treniraju i druže se s pojedincima istomišljenika s istim ciljevima. Uče važnost društvene interakcije koja ih stavlja u poziciju da ponude i prime pomoć.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	1. Tjelesna nesposobnost: Ova praksa osmišljena je posebno za rješavanje tjelesne neaktivnosti, koja je povezana s brojnim kroničnim bolestima kao što su kardiovaskularne bolesti, pretilost i slabost mišića. 2. Društvena aktivnost: nudi priliku za borbu protiv društvene izolacije i pomaže odraslim učenicima da postanu dio tima.





	3. Samodisciplina: Pomaže odraslima da steknu vještine postavljanja ciljeva i samodisciplinu koje su važne i prilagodljive mnogim aspektima ljudskog života. 4. Upravljanje tjelesnom težinom: praksa pomaže odraslima u održavanju zdrave tjelesne težine i rješavanju problema povezanih s tjelesnom težinom.
Izazovi	Izazovi koji su se pojavili tijekom prakse bili su višestruki, ali savladivi prema našim najboljim mogućnostima. Neki od sudionika imaju pretrpan raspored i općenito nemaju dovoljno vremena čak ni za prisustvovanje seansama. Kako bismo to riješili, potičemo odrasle učenike da mu daju prioritet i implementiraju ga u svoje tjedne živote. Predlažu se alternative koje štede vrijeme ili skraćuju seansu dana na kraće i raširenije seanse tijekom dana. Nedostatak motivacije bio je još jedan izazov s kojim smo se suočili. Budući da je nedostatak motivacije duboko ukorijenjen u psihološke čimbenike, važno je razumjeti da je to vrlo delikatan i dinamičan proces koji može varirati tijekom vremena. Stoga; nastojimo ponuditi stalnu podršku i ohrabrenje za povećanje motivacije i njeno održavanje.
Prilagodba i prenosivost	Vrlo prilagodljiv. Vrlo prenosiv.
Inovativnost (izborno) Prilagodba i prenosivost	Tjelesna aktivnost i vježbanje nisu nimalo inovativni sami po sebi. To je prilično jednostavna dobra praksa u teoriji, ali nevjerojatno teška za implementaciju u našem svakodnevnom životu, pogotovo kada puno sudionika počinje od nule. Razlog zašto bi trebalo biti uključeno u dobre prakse je taj što je vježbanje temeljna praksa i osnova izgradnje jačeg sebe. Jednom kada osoba postane bolja i/ili dođe u željenu formu, mnoge druge aktivnosti postaju neznatno lakše i čak ugodnije.
Linkovi na izvore	https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1402378/ https://www.medicalnewstoday.com/articles/benefits-of-exercise?c=67318416927#osteoporosis



Poglavlje 4 - Projekti, knjige 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
Sažetak	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 sa stresom te moć razvoja savršene ravnoteže između posla i života. Priručnik uključuje tehnike koristeći igrifikaciju koja se provodi pomoću kartica sa zadacima za razvoj osobina emocionalne otpornosti. Igrifikacija dodaje mehaniku igre u okruženja koja su nisu igre kako bi se povećalo sudjelovanje, potaknula suradnja, dijeljenje i interakcija. Ovoga puta predstavljamo rezultate njihove igrifikacije. Igrifikacija se koristi u obrazovanju odraslih za stvaranje sličnih iskustava onima koja se doživljavaju tijekom igranja igrice 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 završetkom, ili jednostavno njihov odgovor na uokvirivanje situacije kao igre ili predstave.
Pregled prakse	EMER priručnik za implementaciju kartaške igre sastoji se od 5 igara s uputama i materijalima koji se mogu preuzeti i ispisati, a kreatori su također dodali preporuke i savjete za igranje. Sve upute dostupne su za besplatno preuzimanje na njihovoj web stranici https://www.emerproject.eu/documents
Preliminarna priprema i potrebni materijali	Sav potreban materijal nalazi se na web stranici i može se besplatno preuzeti i ispisati.
Trajanje	Trajanje aktivnosti može se prilagoditi na temelju grupa, igara i duljine kartaških igara.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	• Vještine facilitacije: Sposobnost vođenja i olakšavanja igrificiranih aktivnosti, osiguravajući nesmetano i zanimljivo iskustvo učenja za sudionike. • Vještine dizajna igre: dobro razumijevanje mehanike igre, uključujući dizajn zadataka, izazova i nagrada koji su u skladu s ciljevima učenja o emocionalnoj otpornosti.





	• Komunikacijske vještine: Jasna i učinkovita komunikacija kako bi se sudionicima objasnila pravila, upute i ciljevi igrificiranih aktivnosti. • Vještine aktivnog slušanja: sposobnost aktivnog slušanja i suosjećajnog odgovora na iskustva, brige i pitanja sudionika tijekom procesa igrifikacije.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	• Poboljšano upravljanje emocijama: Sudionici uče tehnike i strategije za mirno rješavanje sukoba, učinkovito upravljanje stresom i postizanje bolje ravnoteže između poslovnog i privatnog života. To ih osnažuje za izdržljivije upravljanje izazovnim situacijama i održavanje emocionalne dobrobiti. • Povećana samosvijest: Igrificirane aktivnosti potiču pojedince na razmišljanje o svojim emocionalnim iskustvima i reakcijama. Kroz ovaj proces odrasli stječu dublje razumijevanje svojih emocija, okidača i vlastitih mehanizama za suočavanje, što dovodi do poboljšane samosvijesti. • Unaprijeđene vještine rješavanja problema: Zadaci i izazovi unutar igrificiranog priručnika zahtijevaju od sudionika da analiziraju situacije, kritički razmišljaju i donose odluke kako bi prevladali emocionalne prepreke. To potiče njihove sposobnosti rješavanja problema u scenarijima iz stvarnog života.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Primjenom ove prakse kroz zanimljivu igru sudionici razvijaju potpunije razumijevanje svoje emocionalne inteligencije i kako ona utječe na njih u svakodnevnom životu. Igra uključuje sudionike da zajedno rade, čime također pomaže pojedincima da se bolje snalaze u grupama. Najviše od svega, ova praksa daje sudionicima bolju samosvijest i metode izražavanja svojih osjećaja.
Izazovi	• Upravljanje emocijama: Sudionici mogu poboljšati svoju sposobnost upravljanja i reguliranja svojih emocija u stresnim ili konfliktnim situacijama. • Rješavanje sukoba: praksa pomaže pojedincima da razviju vještine za mirno rješavanje sukoba i upravljanje izazovima međuljudskih odnosa. • Upravljanje stresom: Sudionici uče strategije za učinkovito suočavanje sa stresom i smanjenje stresa, poboljšavajući svoju cjelokupnu dobrobit. • Ravnoteža poslovnog i privatnog života: aktivnost promiče razvoj vještina i tehnika za postizanje skladne ravnoteže između posla i osobnog života. • Samosvijest: praksa potiče samorefleksiju, pomažući pojedincima da steknu dublje razumijevanje svojih emocija, okidača i osobnih mehanizama suočavanja.





Prilagodba i prenosivost	Ova se aktivnost lako izvodi i u učionicama i s mladima, samo je stvar prilagodbe nekih njezinih sadržaja za mlađe generacije.
Inovativnost (izborno)	Ova je praksa inovativna jer kombinira koncept emocionalne otpornosti s igrifikacijom, iskorištavanjem mehanike igre za uključivanje i motiviranje odraslih polaznika u razvoju bitnih životnih vještina. Unošenjem zabavnih i interaktivnih elemenata u upravljanje emocijama, nudi jedinstven i privlačan pristup promicanju dobrobiti i osobnog rasta.
Link na izvore	https://www.emerproject.eu/documents





Naziv prakse	35. Igrifikacija – učenje na temelju igre
Sažetak	Učenje na temelju igre odnosi se na učenje 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. Igre, 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.
Pregled prakse	Kada se igre i videoigre koriste u okolnostima koje nisu igre, nazivamo ih "ozbiljnim igrama". Ozbiljne igre u obrazovanju svakako podrazumijevaju važnu promjenu metoda podučavanja, uvođenje novog vokabulara, učenje na temelju različitih razina igre, društvene aktivnosti te postizanje ciljeva kroz bodovanje i nagrađivanje. Postoje video igre koje se bave bullyingom, druge koje ciljaju na migracije ili žrtve rata, prikazuju priče iz perspektive oštećene strane, izražavaju teme "integracije", "uključivanja" i educiraju o razumijevanju i različitosti. Igre koji nam pomažu u učenju jezika, povijesti, matematike itd. Ove sveobuhvatne tehnologije omogućuju učenicima da razviju empatiju, a istovremeno potiču i njegovu kreativnost, koncentraciju, suradnju, postupak pokušaja i pogrešaka, istraživanje i kritičku interakciju kroz jezik i medije. Primjena koncepata i dinamike igre na okruženja izvan igre s ciljem povećanja aktivnog interesa i uključenosti korisnika, motiviranja izvedbe aktivnosti ili usvajanje ponašanja naziva se igrifikacija. Stoga djeluje na razinu motivacije igrača korištenjem mehanizama igre kao što su razine igre, izazovi, nagrade, bodovi i tako dalje.
Preliminarna priprema i potrebni materijal	Sve ovisi o vrsti i željenoj razini. Postoje igre koje ne zahtijevaju posebne alate (off-line), druge koje zahtijevaju određeni materijal, a treće (on-line) zahtijevaju odgovarajuće uređaje, wi-fi mrežu, tehničke vještine itd.
Trajanje	Od nekoliko sati do nekoliko mjeseci.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Za osmišljavanje aktivnosti učenja na temelju igre, trener bi trebao biti osposobljen i sposoban uzeti u obzir nekoliko aspekata. Vještine trenera odnose se na sposobnost





	razvijanja procesa temeljenog na igri na način koji uzima u obzir različite aspekte konteksta učenja. Na primjer, važno je da trener uzme u obzir specifične karakteristike publike, ciljeve učenja, resurse i tehničke/logističke zahtjeve igre. Osim toga, potrebne su vještine planiranja jer se organizacija aktivnosti učenja (uključujući prije i nakon igre) treba planirati unaprijed.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Razigrani pristup čini učenje zanimljivijim, zabavnijim i natjecateljskim na zdrav i inspirativan način. Igra povećava našu sreću jer: To je ljudska priroda: od malih nogu svijetu pristupamo kroz igru, učimo ga i doživljavamo. Igre nam odvlače pažnju od nepredviđenih okolnosti i poteškoća, omogućujući nam da budemo potpuno angažirani i usredotočeni na divnu aktivnost koja često uključuje cijelo tijelo. Osobito igra pokretom potiče proizvodnju endorfina u mozgu koji nas čini sretnima. Uzbudljivo je: dok se igramo, širok raspon osjećaja prolazi kroz nas, vodeći nas od želje do postignuća, smirenosti do uzbuđenja, radosti do razočaranja, bijesa do euforije. Društvena je: često igramo s drugima ili protiv drugih. Igra nas spaja. Čak i ako se igramo sami sa sobom. To je strategija, logika i kreativnost: potiče nas da stvaramo obrasce i predviđamo reakcije. Kada smo aktivno uronjeni u igru, naši umovi uživaju u zadovoljstvu učenja o novom sustavu.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	Uključenost, znatiželja, komunikacija s vršnjacima, interes za teme, osjećaj pripadnosti grupi.
Izazovi	Ponekad se odrasla osoba boji riskirati: možda se boji ismijavanja, vjeruje da više nije sposobna, osjeća se neugodno i nemotivirano iskustvom ili previše ozbiljno i "odraslo" da bi uopće bila voljna to učiniti.
Prilagodba i prenosivost	Pristup je lako prilagodljiv i prenosiv na različite geografske lokacije i različite sektore
Inovativnost (izborna)	Spomenuta metodologija je inovativna jer nadilazi tradicionalni model poučavanja i uvodi kreativne, sveobuhvatne i zanimljive strategije u obrazovne prakse, pojačavajući pozitivnu dinamiku igre.
Link na izvore	https://papers.academic-conferences.org/index.php/ecgbl





	https://elmmagazine.eu/future-of-adult-education/playing-for-adults-five-examples-of-game-based-learning-tools/ http://game-ed.eu/ https://www.erasmustrainingcourses.com/gamification.html
--	---

Naziv prakse	36. Vrijednosti u akciji Inventar snaga (VIA anketa)
Sažetak	Vrijednosti u akciji Inventar snaga (VIA anketa) je znanstveno razvijen alat za procjenu koji pomaže pojedincima da prepoznaju jake strane svog karaktera. Ispunjavanjem VIA ankete, sudionici dobivaju uvid u svoj jedinstveni profil karakternih snaga, koji se može primijeniti za poboljšanje osobne dobrobiti i razvoj. Anketa se sastoji od mjerenja 240 pitanja za 24 karakternih snaga, pri čemu sudionici odgovaraju na svako pitanje na temelju njegove važnosti za njihovu osobnost. Rezultati daju rangiranje snaga, s fokusom na prvih 4-7 snaga koje se smatraju njihovim prepoznatljivim snagama.
Pregled prakse	Ova praksa uključuje sljedeće korake za implementaciju: 1. Predstavite koncept karakternih snaga i njihov utjecaj na osobnu dobrobit. 2. Objasnite svrhu VIA ankete u pomaganju sudionicima da prepoznaju jake strane svog karaktera. 3. Uputite sudionike da pristupe VIA anketi online na www.viacharacter.org i ispune upitnik od 240 pitanja. 4. Dajte smjernice sudionicima da odgovore na svako pitanje na temelju usklađenosti s njihovom osobnošću, koristeći Likertovu ljestvicu od 5 stupnjeva. 5. Naglasite da ispunjavanje ankete obično traje 30 do 40 minuta. 6. Obavijestite sudionike da će na kraju dobiti izvješće o bodovanju, u kojem će biti istaknute njihove jake strane. 7. Potaknite sudionike da razmisle o svojim rezultatima i razmotre kako mogu iskoristiti svoje karakterne snage u različitim aspektima svojih života.
Preliminarna priprema i potrebni materijal	- Osigurajte da sudionici imaju pristup računalu ili uređaju s internetskom vezom. - Pružite jasne upute o tome kako pristupiti i ispuniti VIA anketu online. - Objasnite svrhu i značaj karakternih snaga za stvaranje svijesti i uključenost.





Trajanje	Ispunjavanje VIA ankete obično traje 30 do 40 minuta.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	- Poznavanje koncepta karakternih snaga i njihove važnosti za osobni razvoj. - Sposobnost objašnjavanja svrhe i prednosti VIA ankete sudionicima. - Facilitacijske vještine za vođenje sudionika kroz proces anketiranja i poticanje na razmišljanje o rezultatima. - Osjetljivost na individualne razlike i potencijalni emocionalni učinak otkrivanja karakternih snaga na pojedinca.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	- Povećana samosvijest i razumijevanje vlastitih karakternih snaga. - Poboljšana dobrobit i zadovoljstvo životom uz primjenu karakternih snaga. - Poboljšano postavljanje ciljeva i donošenje odluka na temelju usklađivanja s osobnim snagama. - Poboljšani odnosi i komunikacija kao rezultat iskorištavanja snaga. - Razvoj otpornosti i samopouzdanja korištenjem karakternih snaga. Obrađene specifične kompetencije: samosvijest, samoupravljanje, interpersonalne vještine, postavljanje ciljeva, otpornost.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	- Nedostatak samosvijesti o vlastitim karakternim snagama. - Poteškoće u identificiranju i učinkovitom korištenju snaga. - Manja dobrobit i manje zadovoljstvo zbog neiskorištenosti snaga. - Ograničeno poznavanje pozitivnog utjecaja karakternih snaga na osobni i profesionalni život.
Izazovi	- Emocionalne reakcije na otkrivanje snaga, kao što je osjećaj preplavljenosti ili nesigurnosti o tome kako ih primijeniti. - Osiguravanje shvaćanja sudionika da su sve karakterne snage vrijedne i da nijedna snaga nije sama po sebi superiornija od drugih. - Rješavanje potencijalnih kulturnih predrasuda u procjeni i tumačenju jakih strana karaktera.
Prilagodba i prenosivost	VIA anketa i koncept karakternih snaga mogu se prilagoditi i primijeniti na različite zemlje i kulturne obrasce. Međutim, važno je uzeti u obzir kulturne nijanse u tumačenju i primjeni rezultata. Jezik i primjere treba prilagoditi kako bi se osigurala relevantnost i povezanost sa sudionicima u različitim kontekstima.
Inovativnost (izborno)	VIA anketa i fokus na karakterne snage nisu nužno inovativni koncepti. Međutim, korištenje besplatnog, znanstveno potvrđenog alata za procjenu i njegova





	integracija u projekt Escape to Happiness naglašavaju vrijednost prakse i potencijal za poboljšanje dobrobiti i samosvijesti.
Link na izvore	www.viacharacter.org

Naziv prakse	37. "Pronađi svoju ravnotežu" - dnevnik za osnaživanje žena
Sažetak	Osnaživanje žena jednogodišnji je small scale 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 dnevnik za osnaživanje žena. Uz dnevnik je i 12 radionica koje mogu izvoditi facilitatori i mentori.
Pregled prakse	"Finding your Balance" dnevnik za žene s 52 vježbe za 52 tjedna u godini. Dnevnik se obraća jednini – sagledati sebe, množini – sagledati naše odnose i množini – sagledati zajednicu u kojoj živimo i stvaramo. Dnevnik je na engleskom jeziku. Dnevnik je namijenjen za korištenje tijekom cijele godine, možete započeti bilo kada. Ova aktivnost je također dobra za stalne grupe koje se sastaju jednom mjesečno. Dnevnik se može koristiti pojedinačno u svrhu promišljanja. Tijekom projekta kreirano je i 12 radionica za osnaživanje, a dnevnik se može koristiti i kao dopuna radionicama. U nastavku pronađite linkove za preuzimanje.
Preliminarna priprema i potrebni materijal	Dnevnik koji se može isprintati. Lijepo je da je dnevnik otisnut u boji i da je spiralno uvezen ili ljepljen kako bi mogao trajati tijekom cijele godine.
Trajanje	Jedna godina
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	• Poznavanje osnaživanja: Razumijevanje koncepta osnaživanja i njegovog značaja u osobnom kontekstu, kontekstu odnosa i kontekstu zajednice. • Vještine facilitacije: Sposobnost učinkovitog facilitiranja grupnih rasprava, radionica ili refleksivnih aktivnosti. To uključuje stvaranje sigurnog i uključivog okruženja, poticanje sudjelovanja i upravljanje grupnom dinamikom.





	• Aktivno slušanje: Sposobnost pažljivog slušanja razmišljanja, briga i iskustava sudionika, pokazujući empatiju i razumijevanje. • Reflektivna praksa: Vježbanje samorefleksije i samosvijesti za razumijevanje osobnih predrasuda, uvjerenja i vrijednosti, što može utjecati na proces facilitacije. • Komunikacijske vještine: Učinkovito prenošenje uputa, vođenje rasprava i davanje povratnih informacija sudionicima. Jasna i koncizna komunikacija na engleskom je neophodna jer je dnevnik na engleskom.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	• Samorefleksija i samosvijest: Praksa potiče pojedince da gledaju prema unutra i ispituju svoje misli, emocije i osobni rast tijekom godine. Sudionici će bolje razumjeti sebe i svoje potrebe. • Povećana dobrobit: Uključivanjem u aktivnosti brige o samome sebi i istraživanjem različitih aspekata vlastitog života, odrasli mogu poboljšati svoju cjelokupnu dobrobit. Naučit će strategije za upravljanje stresom, njegovanje pozitivnih odnosa i pronalaženje ravnoteže u svojim životima. • Ojačani odnosi: Praksa potiče pojedince da razmišljaju o svojim odnosima, kako osobnim tako i unutar svoje zajednice. Mogu steći uvide u održavanje zdravih i smislenih veza, rješavanje sukoba i njegovanje mreža podrške. • Osnaživanje i osobni rast: Kroz vježbe i razmišljanja, odrasli će razviti osjećaj osnaženosti i djelovanja u svojim životima. Naučit će postaviti ciljeve, prevladati izazove i napraviti pozitivne promjene koje su u skladu s njihovim vrijednostima i težnjama. • Povećani angažman u zajednici: Praksa potiče odrasle da razmotre svoju ulogu u zajednici i istraže načine da doprinesu. Mogu razviti osjećaj društvene odgovornosti, empatiju i želju za aktivnim sudjelovanjem u inicijativama zajednice. • Nova znanja i vještine: Sudionici će steći znanja i vještine vezane uz brigu o sebi, samorefleksiju, postavljanje ciljeva, komunikaciju, rješavanje sukoba i angažman u zajednici. Također će razviti vještine vođenja dnevnika, kritičkog mišljenja i osobnog razvoja.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	• Nedostatak samosvijesti i samorefleksije • Poteškoće u održavanju ravnoteže između poslovnog i privatnog života • Izazovi u stvaranju i održavanju smislenih odnosa • Ograničen angažman u zajednici i povezanost • Nisko samopoštovanje i manjak osnaženosti • Neučinkovito postavljanje ciljeva i planiranje • Komunikacijske prepreke i sukobi • Ograničeno znanje o osobnim snagama i područjima za rast





	• Osjećaj izoliranosti i nepovezanosti • Potreba za osobnim rastom i samousavršavanjem
Izazovi	Može postati teško voditi dnevnik tijekom cijele godine. Razmislite o tome da neke dijelove dnevnika pišete zajedno kao grupa ili da svaki mjesec organizirate sastanke na kojima žene mogu podijeliti svoja iskustva kroz dnevnik. Kako bi dnevnik stvarno funkcionirao kao alat, predlažemo i provođenje radionica jer su one nadopuna dnevniku.
Prilagodba i prenosivost	Dnevnik je doista napravljen za žene 18+, kao vrlo specifičnu ciljnu skupinu. Kulturno gledano, dnevnik se može koristiti bilo gdje, ali se ciljna skupina ne može mijenjati.
Inovativnost (izborno)	• Sveobuhvatni pristup: Dnevnik se bavi holističkom dobrobiti pojedinaca usredotočujući se na samorefleksiju, odnose i zajednicu. Uzima u obzir više dimenzija života i potiče uravnotežen pristup osobnom rastu. • Dugoročni angažman: Dnevnik je dizajniran za korištenje tijekom cijele godine, pružajući stalnu podršku i smjernice. Njegov strukturirani format tijekom 52 tjedna osigurava dosljedan angažman i razmišljanje, omogućujući pojedincima da prate svoj napredak i rast tijekom vremena.
Link na izvore	Dnevnik + https://aspira.si/wp-content/uploads/2023/03/Journal-Finding-my-balance-3.pdf Radionice https://aspira.si/wp-content/uploads/2023/03/12-scenarios-for-workshops-with-women.pdf

Naziv prakse	38. Obrazovanje i učenje na temelju mjesta (PBE – Place-based education)
Sažetak	Učenje na temelju mjesta (PBE) obrazovni je pristup koji naglašava korištenje lokalnog okoliša i zajednice kao konteksta za poučavanje i učenje. Ukorišten je u ideji da fizičke i kulturne karakteristike određenog mjesta mogu poslužiti kao vrijedan resurs za obrazovanje. Definicija PBE je: „pristup učenju koji koristi prednosti geografije za stvaranje autentičnog, smislenog i zanimljivog personaliziranog učenja za studente.” Osobito u psihologiji okoliša, pojam dostupnost 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 (mentalne i fizičke) dobrobiti dok služi kao okruženje za učenje. Priroda je majstor u pružanju inspirativnih mogućnosti za razne aktivnosti.
Pregled prakse	U učenju temeljenom na mjestu, okolna zajednica i njezine prirodne, povijesne ili kulturne značajke postaju sastavni dio kurikuluma. Polaznici se potiču na istraživanje i interakciju s lokalnim okruženjem, uspostavljajući veze između onoga što uče u učionici i svijeta izvana. Učenje na temelju mjesta je upoznavanje mjesta i iskorištavanje onoga što mjesto nudi. Uz unutarnje prostore, vrijedi pažljivo istražiti lokalno okruženje i također koristiti vanjske prostore kao okruženja za učenje.
Preliminarna priprema i potrebni materijal	Materijali će biti odabrani prema lokaciji. Važno je obavijestiti sudionike ako je sastanak na otvorenom, kako bi mogli biti prikladno odjeveni.
Trajanje	Različito.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	Edukatori bi mogli trebati profesionalni razvoj i osposobljavanje za učinkovitu provedbu strategija učenja na temelju mjesta. Omogućavanje konstantnih prilika za profesionalni razvoj usmjerenih na pedagogiju učenja na temelju mjesta, dizajn kurikuluma i suradnju zajednice može pomoći edukatorima da steknu potrebna znanja i vještine. Razmjena najboljih praksi i resursa među edukatorima putem radionica ili internetskih platformi također može pomoći njihovom profesionalnom razvoju. • Poznavanje lokalnog okruženja, zajednice i resursa. • Interdisciplinarno razumijevanje i sposobnost povezivanja predmeta. • Vještine kreiranja i prilagodbe kurikuluma. • Facilitacija iskustvenog učenja. • Angažman zajednice i izgradnja partnerstva. • Reflektivna praksa za kontinuirani napredak. • Kulturna kompetencija i inkluzivnost. • Pismenost o okolišu i održivosti. • Vještine suradnje i umrežavanja. • Predanost cjeloživotnom učenju.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	Prednosti učenja temeljenog na mjestu uključuju povećani angažman polaznika, dublje razumijevanje koncepata, poboljšano kritičko razmišljanje i vještine rješavanja





	problema, razvoj osjećaja mjesta i pripadnosti te njegovanje ekološke i kulturne svijesti. Učenje na određenom mjestu potiče polaznike da istražuju, povezuju se i uče iz svog neposrednog okruženja, njegujući osjećaj povezanosti s lokalnom zajednicom dok stječu znanja i vještine u različitim predmetnim područjima.
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	1. Lokalna relevantnost: Učenje na određenom mjestu počinje s premisom da lokalna zajednica i okoliš imaju intrinzičnu obrazovnu vrijednost. Kurikulum je osmišljen tako da se bavi lokalnim problemima, izazovima i resursima, čineći učenje relevantnim za život polaznika. 2. Iskustveno učenje: Učenje na određenom mjestu naglašava praktično, iskustveno učenje. Polaznici aktivno sudjeluju u lokalnom okruženju kroz terenske izlete, projekte društveno korisnih radova, intervjue s lokalnim stručnjacima i druga interaktivna iskustva. 3. Interdisciplinarni pristup: učenje na određenom mjestu potiče integraciju različitih predmeta i disciplina. Polaznici uče kako uočiti veze između različitih područja znanja i razumjeti njihov odnos prema lokalnom kontekstu. Na primjer, proučavanje lokalne rijeke može uključivati lekcije iz geografije, biologije, povijesti i matematike. 4. Uključivanje zajednice: Učenje na određenom mjestu potiče partnerstva i suradnju između škola i lokalne zajednice. Polaznici često rade s organizacijama zajednice, poduzećima i pojedincima kako bi se pozabavili problemima iz stvarnog svijeta ili doprinijeli inicijativama zajednice. 5. Okolišno i kulturološko upraviteljstvo: Učenje na određenom mjestu promiče osjećaj odgovornosti i upraviteljstva prema lokalnom okruženju i kulturi. Polaznici razvijaju razumijevanje svoje uloge aktivnih sudionika u održavanju i poboljšanju svoje zajednice.
Izazovi	• Podrška zajednice: Edukatori mogu proaktivno uključiti članove zajednice i organizacije kroz sastanke, prezentacije i suradničke projekte. Demonstriranje obrazovnih prednosti i pozitivnog utjecaja učenja na temelju mjesta na polaznike i zajednicu može pridonijeti prikupljanju podrške i sudjelovanju. • Usklađivanje kurikuluma: edukatori mogu surađivati kako bi identificirali mogućnosti za uključivanje lokalnog sadržaja i iskustava u nastavni plan i program. To može uključivati reviziju i prilagodbu postojećih lekcija ili razvoj novih jedinica koje su u skladu s lokalnim temama i resursima
Prilagodba i prenosivost	Strategije učenja na temelju mjesta mogu stvoriti smisljena iskustva učenja diljem svijeta! Ne vrijedi se ograničiti samo na zgradu. PBE se može povećati ili smanjiti, od pojedinačnih lekcija ili samostalnih iskustava (poput govornika u učionici ili izleta) do cjelovitih programa s





	nastavnim planom i programom koji se u potpunosti temelji na mjestu. PBE može biti u obliku učenja temeljenog na projektu, učenja putem usluge, učenja temeljenog na radu ili profesionalnog učenja.
Inovativnost (izborna)	U Lapinlahtiju (Helsinki Finska) uspješno koristimo ovaj pristup, budući da je okruženje pristupačno i raznoliko.
Link na izvore	https://remakelearning.org/blog/2020/01/28/you-are-here-the-power-of-place-in-learning/ https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00131911.2023.2177260

Naziv prakse	39. Opća anketa o vrijednostima (The Bull's-Eye Values Survey)
Sažetak	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 uživate, vaše hobije ili druge aktivnosti 3. Odnosi podrazumijevaju 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 akcijski plan vrijednosti kako bi se približili željenom životu. Praksa ima za cilj povećati samosvijest, postizanje vrijednosti i ustrajnost u suočavanju s preprekama.
Pregled prakse	Ova praksa uključuje sljedeće korake za implementaciju: 1. Predstavite pojam vrijednosti i njihov utjecaj na osobno ispunjenje.





	2. Opišite sudionicima četiri područja života: posao/obrazovanje, slobodno vrijeme, odnosi i osobni rast/zdravlje. 3. Uputite sudionike da razmisle o svojim vrijednostima unutar svakog područja i da ih opišu u pisanom obliku. 4. Vodite sudionike da procijene svoju trenutnu usklađenost sa svojim vrijednostima označavajući X na dijagramu pikado ploče za svako područje. 5. Potaknite sudionike da identificiraju i zapišu prepreke koje ih sprječavaju da žive svoje vrijednosti. 6. Zamolite sudionike da procijene snagu svake prepreke zaokruživanjem odgovarajućeg broja. 7. Olakšajte raspravu o razvoju akcijskog plana, gdje sudionici identificiraju radnje temeljene na vrijednostima koje su spremni poduzeti u svakom području života. 8. Prema vašem izboru, osigurajte prostor za sudionike da razmjenjuju informacije i rezultate ako im je tako ugodno.
Preliminarna priprema i potrebni materijal	- Pripremite dijagram pikado ploče s jasno označena četiri područja života (posao/obrazovanje, slobodno vrijeme, odnosi i osobni rast/zdravlje). - Osigurajte sudionicima papir i materijal za pisanje za samorefleksiju i zapisivanje vrijednosti i prepreka. - Osigurajte sigurno i poticajno okruženje za sudionike da dijele informacije i rezultate ako tako žele.
Trajanje	Trajanje ankete o vrijednostima može varirati ovisno o dubini razmišljanja i raspravi. Obično se može završiti unutar 60-90 minuta.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	- Znanje o istraživanju vrijednosti i važnosti vrijednosti u osobnom ispunjenju. - Vještine facilitacije za vođenje sudionika kroz samorefleksiju i raspravu. - Aktivno slušanje i empatija za stvaranje sigurnog i podržavajućeg okruženja. - Sposobnost poticanja sudionika na postavljanje realnih i ostvarivih vrijednosnih ciljeva.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	- Povećana samosvijest o osobnim vrijednostima u ključnim područjima života. - Poboľjšano razumijevanje u kojoj mjeri su trenutne radnje usklađene s vrijednostima. - Identifikacija prepreka koje ometaju postizanje vrijednosti. - Razvoj akcijskog plana temeljenog na postavljenim vrijednostima za približavanje ispunjenom životu. - Poboľjšana dobrobit i zadovoljstvo životom kroz donošenje odluka i djelovanje na temelju vrijednosti. Glavni zaključci: jasnoća osobnih vrijednosti, svijest o preprekama i djelotvorni koraci prema ispunjenijem životu. Obrađene specifične kompetencije: samorefleksija, samosvijest, postavljanje ciljeva, donošenje odluka.





Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	- Nedostatak jasnoće u pogledu osobnih vrijednosti i načina na koji su one usklađene s različitim područjima života. - Poteškoće u prepoznavanju i prevladavanju prepreka koje ometaju postizanje vrijednosti. - Nepovezanost između trenutnih radnji pojedinaca i njihovog željenog načina života.
Izazovi	- Stvaranje sigurnog i poticajnog okruženja za sudionike da podijele svoje vrijednosti i prepreke. - Poticanje sudionika da duboko promisle o svojim vrijednostima i suoče se sa svakim unutarnjim otporom. - Rješavanje potencijalnih kulturnih varijacija u vrijednostima i tumačenjima vježbe pikada.
Prilagodba i prenosivost	Opća anketa o vrijednostima može se prilagoditi i koristiti u različitim zemljama i kulturnim obrascima modificiranjem jezika, primjera i kulturnih referenci korištenih u vježbi. Temeljni koncept istraživanja i usklađivanja vrijednosti ostaje relevantan u svim kulturama i sektorima.
Inovativnost (izborno)	Opća anketa o vrijednostima nije nužno inovativan koncept, budući da je istraživanje vrijednosti bilo dio prakse osobnog razvoja. Međutim, integracija metafore pikado ploče i naglasak na prepoznavanje prepreka i razvoj vrijednosnog akcijskog plana dodaje praktičnu i vizualnu komponentu procesu.
Link na izvore	Value Survey Module 5 activity 2.jpg Bulls eye analysis module5_activity2_2nd.png https://drexel.edu/~media/files/studentlife/counseling/bulls%20eye%20values%20exercise.ashx?la=en https://www.researchgate.net/publication/232239325_The_Bull's-Eye_Values_Survey_A_Psychometric_Evaluation

Naziv prakse	40. Kultura na recept
Sažetak	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 u svrhu poticanja pripadnosti i povezanosti. Projekt je usmjeren na pojedince koji doživljavaju usamljenost, probleme 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 nudi 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, predstavljajući sve koji vjeruju da kulturni angažman i sudjelovanje mogu promijeniti zdravlje i dobrobit.
Pregled prakse	Jedna od ključnih tema kojima se CHWA bavi u svom radu, a u korelaciji je s projektom „Kultura na recept“ je kako se nositi s usamljenošću među odraslima kroz neformalno obrazovanje u kulturnom okruženju. CHWA nam daje vodiče o tome kako suradnja s knjižnicama, umjetničkim centrima i muzejima pomaže u borbi protiv usamljenosti. 1. Usluga kućne knjižnice - za osobe koje ne mogu napustiti svoje domove. Implementirajte uslugu dostave na kućnu adresu za odrasle koji ne mogu posjetiti knjižnicu zbog bolesti, invaliditeta ili njegovateljskih obaveza. Ova usluga ima za cilj pružiti personalizirani pristup knjižničnoj građi i promicati kontinuirano učenje i angažman među pojedincima koji se suočavaju s izazovima mobilnosti ili pristupačnosti. 2. Uspostavite čitateljske klubove - radeći zajedno s lokalnom knjižnicom uspostavite mjesečne ili tjedne sastanke na kojima odrasli mogu odlučiti koje knjige mogu zajedno čitati i razgovarati o njima. Možete predložiti knjige koje se bave temom sreće u zrelih godinama ili kako se nositi s usamljenošću. 3. "Muzej na recept". To je terapijski pristup koji uključuje korištenje muzeja i kulturnih institucija kao oblika nemedicinske intervencije za poboljšanje dobrobiti ljudi, posebno onih koji su suočeni s društvenom izolacijom, problemima mentalnog zdravlja ili drugim poteškoćama. Stupite u kontakt sa svojim lokalnim, regionalnim ili nacionalnim muzejima, pogledajte kakve obrazovne programe nude i uspostavite suradnju. Mnogi muzeji imaju radionice i vođene izložbe koje su prilagođene starijoj publici ili publici s invaliditetom, kao i virtualne interaktivne alate. Ovo su samo 3 prakse u sklopu projekta „Kultura na recept“ koje su nam se istaknule i činile se lako izvedive kroz lokalnu ili regionalnu suradnju.
Preliminarna priprema i potrebni materijal	Ove se prakse temelje na suradnji s drugim institucijama poput knjižnica i muzeja. Materijali ovise o suradnji. Međutim, predlažemo da svojim korisnicima date dnevnik da upisuju u koje aktivnosti su uključeni.





Trajanje	Ovisno o aktivnosti, to može biti jednokratna aktivnost poput posjeta muzeju i radionice do tjednih mjesečnih sastanaka za književne ili umjetničke klubove.
Vještine i znanja te vrijednosti (kompetencije) edukatora odraslih	1. Poznavanje resursa i usluga knjižnica i muzeja: Razumijevanje raspona materijala i digitalnih platformi dostupnih u knjižnicama i muzejima kako bi se omogućio odraslima vezanim uz dom personalizirani pristup relevantnim resursima. 2. Empatija i razumijevanje: Pokažite suosjećanje i razumijevanje prema odraslima koji se suočavaju s bolešću, invaliditetom ili njegovateljskim obavezama, prepoznajući jedinstvene izazove s kojima se mogu susresti. 3. Komunikacijske i međuljudske vještine: posjedovati učinkovite komunikacijske vještine za uspostavljanje odnosa i stvaranje poticajnog okruženja za učenje, poticanje otvorenih rasprava i aktivno sudjelovanje. 4. Poznavanje načela učenja odraslih: Primijenite načela učenja odraslih, kao što su pristupi usmjereni na polaznika i samousmjereno učenje, za osmišljavanje aktivnosti koje su u skladu sa specifičnim potrebama i interesima odraslih polaznika. 5. Suradnja i umrežavanje: surađujte s lokalnim knjižnicama, muzejima i organizacijama zajednice kako biste uspješno implementirali prakse, pristupajući dodatnim resursima i programima za poboljšanje iskustva učenja. 6. Poznavanje relevantnih tema: Ostanite informirani o temama vezanim uz sreću, usamljenost i mentalno zdravlje, preporučujući materijale za čitanje koji se bave tim temama i potaknite smislene rasprave među sudionicima. 7. Kulturološka svijest i osjetljivost: Poštujte i prihvatite različita podrijetla polaznika, prilagođavajući programe i aktivnosti tako da budu uključivi i obzirni prema potrebama starijih osoba, osoba s invaliditetom i onih koji se suočavaju s društvenom izolacijom. 8. Fleksibilnost i prilagodljivost: Budite otvoreni za prilagođavanje programa na temelju povratnih informacija sudionika, preferencija ili promjenjivih okolnosti, osiguravajući da prakse i dalje odgovaraju različitim potrebama polaznika.
Dobrobit za odrasle i ključne stavke	• Poboljšan pristup obrazovnim resursima, mogućnost kontinuiranog učenja • Izloženost različitim perspektivama, poboljšane vještine kritičkog mišljenja i poboljšana pismenost • Angažman unatoč izazovima mobilnosti ili pristupačnosti • Osjećaj pripadnosti • Poboljšane vještine komunikacije i slušanja, izloženost različitim stajalištima • Komunikacijske i međuljudske vještine





	• Poboljšana dobrobit kroz angažman u kulturnim institucijama • Kulturološka svijest i osjetljivost
Konkretni problemi koje rješavamo ovom dobrom praksom ili neke stvari koje želimo poboljšati	• Prepreke u pristupu (zbog bolesti, invaliditeta ili njegovateljskih obaveza) • Ograničene mogućnosti za kontinuirano učenje i angažman • Socijalna izolacija i usamljenost • Nedostatak povezanosti s umjetničkim i kulturnim izričajima
Izazovi	S obzirom da mnogi od nas žive u zajednicama koje imaju knjižnice, suradnja s knjižnicom se može uspostaviti možda lakše nego suradnja s muzejom. Možda ćete morati odvesti svoje korisnike izvan grada. Uzmite u obzir i to da nisu svi ljubitelji knjiga ili brzi čitači ili možda čak ne znaju čitati. Provjerite koje stvari vaši sudionici vole čitati, ako ne vole čitati, pokušajte im pokazati film koji se temelji na knjizi ili obrnuto, pročitajte knjigu i pogledajte film.
Prilagodba i prenosivost	Književni klubovi i usluge knjižnica već su nadaleko poznata praksa, kao i suradnja s muzejima za obrazovanje odraslih, posebno na temu usamljenosti. Obje se prakse lako prenose i na obrazovni sektor za mlade, kao i na neformalni sektor mladih (osobito čitanje knjiga).
Inovativnost (izborno)	Općenito, projekt "Kultura na recept" poigrava se s idejom korištenja "kulture" umjesto medicine za rješavanje usamljenosti i nesreće, "ispunjavajući" pojedince kulturnim znanjem i dopuštajući im da iskuse praktične radionice koje se odnose na povijest i kulturu. Prakse predložene u projektu su brojne, a mi smo samo naveli 3 prijedloga suradnje koje su nam se činile lake za implementaciju i izvan okvira.
Link na izvore	https://culture-on-prescription.eu/ https://www.artscouncil.org.uk/blog/how-libraries-help-combat-loneliness https://www.twmuseums.org.uk/museums-health-and-social-care-service



Zaključak

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

U svijetu obilježenom stalnim promjenama i nepredviđenim izazovima, težnja za dobrobiti 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 omogućuju pristup transformaciji, otpornosti i većoj kvaliteti života.

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

Svako poglavlje ove knjižice služi kao mikrokozmos mogućnosti, nudeći edukatorima raznolik alat za osnaživanje svojih polaznika. Bilo putem poticanja povezivanja, usmjeravanja svjesnog promišljanja, istraživanja prirode ili iskorištavanja snage inovativnih alata, ove prakse pozivaju edukatore da budu arhitekti promjena u životima onih kojima služe.

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.

Dok gledamo unaprijed, prisjetimo se da je potraga za dobrobiti 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.

Na kraju, od srca zahvaljujemo svima koji su doprinijeli ovom projektu, od edukatora i polaznika 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:



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 osposobljavanja. Molimo ostavite referencu na izvorni materijal i autore ako se reproduciraju. Za komercijalnu reprodukciju i sva druga pitanja vezana uz ovu publikaciju obratite se koordinatoru projekta:

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

PDF verziji za preuzimanje može se besplatno pristupiti na:



Co-funded by
the European Union

“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.”

