

Lifelong Learning Programme - LLP



Veščine za resnično dobro počutje

Vodnik



Lifelong
Learning
Programme

Project 527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG-GMP



Wellness - Vodník

Veščine za resnično dobro počutje

(527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG)



Lifelong
Learning
Programme

*Ta projekt je bil financiran s pomočjo
Evropske komisije*

*Publikacija odraža pogled avtorja. Evropska komisija ni odgovorna za informacije, ki jih
ta publikacija vsebuje, in njihovo nadaljnjo uporabo..*



Vodnik

Publikacija je nastala v okviru projekta

Veščine za resnično dobro počutje

(527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG)

INDEKS

1. Uvod	4
1.1 Cilji projekta Veščine za resnično dobro počutje	4
1.2 Ozadje: pilotni seminarji projekta dobrega počutja	6
1.3 Temeljni in metodološki okvir	8
2. Partnerstvo	12
3. Vodnik – veščine in sredstva za resnično dobro počutje	13
3.1 Ciljna skupina Vodnika	13
3.2 Kako uporabljati Vodnik	13
4. Operativne strategije	15
4.1 Samoocenjevanje stresa – izobraževalci	16
4.2 Samoocenjevanje komunikacijskih veščin – izobraževalci	17
4.3 Samoocenjevanje učinkovitih učnih metod – izobraževalci	18
4.4 Samoocenjevanje stresa – udeleženci izobraževanja odraslih	19
4.5 Samoocenjevanje sposobnosti komuniciranja in vzpostavljanja odnosov – udeleženci izobraževanja odraslih	20
4.6 Samospoštovanje in samopredstavitve – udeleženci izobraževanja odraslih	21
5. Sredstva	22
5.1 Besednjak	22
5.2 Igre, vaje in tehnike	27
5.2.1 Stres	28
5.2.2 Komuniciranje in odnosi	34
5.2.3 Samospoštovanje in samopredstavitve	39
5.2.4 Učinkovite metode poučevanja	44
5.3 Povzetki seminarja	54
6 Vprašalniki	58
6.1 Vprašalnik, ki se izvede takoj po končanem seminarju	58
5.4.1 Vprašalnik, ki se izvede 1 mesec po končanem seminarju	60
7. Bibliography:	62
References (online sources):	65

1. Uvod

Konzorcij projektnega partnerstva je bil ustanovljen z namenom izpostaviti pomembnost multilateralnih projektov Grundtvig »Zagotavljanje kakovosti v izobraževanju za odrasle in profesionalni razvoj osebja« (Veščine za resnično dobro počutje, 527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG). Konzorcij sestavlja sedem partnerjev iz šestih evropskih držav: Romunija (koordinatorji projekta), Poljska, Slovenija, Italija, (Promimpresa in FormAzione Co&So Network) ter Ciper in Združeno kraljestvo. Predlog projekta prav tako sovпада z Evropskim paktom za duševno zdravje in dobro počutje, ki je bil sprejet 13. junija 2008 na konferenci o duševnem zdravju in dobrem počutju. Povedano je bilo, da je »raven duševnega zdravja in dobrega počutja med prebivalci ključno sredstvo za uspeh Evropske unije kot gospodarstva in družbe, ki temelji na znanju. Nadalje je to udejanjanje ciljev Lizbonske strategije o razvoju in delovnih mestih ter družbeni koheziji in trajnostnem razvoju. Duševno zdravje in dobro počutje državljanov in skupin (različnih starosti, spolov in narodnostnih porekel ter družbenoekonomskih skupin) moramo spodbujati s ciljnim ukrepi, ki upoštevajo in so občutljivi na raznolikost evropske populacije«.

Konzorcij evropskega projektnega partnerstva sestavljajo javni in zasebni organi, organizacije za izobraževanje odraslih, podjetja za svetovanje in usposabljanje, socialna združenja in neprofitne organizacije (Veščine za resnično dobro počutje, 527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG).

1.1 Cilji projekta Veščine za resnično dobro počutje

***1. cilj:** izboljšati vsebino in izvedbo izobraževanja odraslih, tako da organizacijam s področja izobraževanja odraslih nudimo ustrezna sredstva za izboljšanje dobrega počutja pri izobraževalcih, strokovnjakih in inštruktorjih.*

Dobro počutje je osnova za učinkovito poučevanje in učenje. Izobraževalci, strokovnjaki in inštruktorji s področja izobraževanja odraslih so še posebej izpostavljeni sindromu pregorelosti. Večino časa preživijo v interakciji z udeleženci izobraževanja odraslih in sodelavci ter morajo nenehno nadgrajevati svoje znanje in veščine. Občasno pa se morajo posvetiti tudi zahtevnim nalogam ocenjevanja odraslih učencev in svojih podrejenih kot tudi sprejeti ocenjevanje svojega dela. Brez praktičnih orodij za nadzorovanje svojega duševnega stanja in samovodenja, obstaja velika verjetnost, da bodo trpeli za zmanjšano motivacijo, upadom delovne vneme, motivacije in delovne učinkovitosti kot tudi za slabšim zdravjem ter posledično pogosto odsotnostjo. Izobraževalci za uspešno delo potrebujejo praktične veščine,

ki jim bodo omogočile, da bodo našli in ohranili optimalno stanje za učinkovito poučevanje. Na področju izobraževanja igra zadovoljujoča raven dobrega počutja prav gotovo pomembno vlogo. Uspeh izobraževanja močno temelji na kakovosti interakcije med učiteljem in udeleženci izobraževanja odraslih. Raziskave kažejo, da je dobro počutje osrednje notranje sredstvo, ki osebi omogoča popolno izkoriščanje svojih potencialov, uspešno delo, soočanje s stresom in življenjskimi izzivi, doprinos k družbi, ter ustvarja smiselno življenje, ki je usklajeno s posameznikovimi vrednotami. Dobro počutje je osnova za fizično, čustveno, duševno in socialno zdravje, ter je vedno pomembnejša tema v političnih krogih in javnih debatah. Vendar pa pozornost izobraževalnega sistema ni dovolj usmerjena k omogočanju razvijanja veščin, ki ljudem neposredno pomagajo pri izboljšanju in ohranjanju dobrega počutja.

2. cilj: izboljšati vsebino in izvedbo izobraževanja odraslih, tako da organizacijam s področja izobraževanja odraslih nudimo ustrezna sredstva za izboljšanje dobrega počutja pri udeležencih izobraževanja odraslih.

Raziskave kažejo, da je dobro počutje osrednje notranje sredstvo, ki osebi omogoča popolno izkoriščanje svojih potencialov, uspešno delo, soočanje s stresom in življenjskimi izzivi, doprinos k družbi, ter ustvarja smiselno življenje, usklajeno s posameznikovimi vrednotami. Dobro počutje je osnova za fizično, čustveno, duševno in socialno zdravje ter je vedno pomembnejša tema v političnih krogih in javnih debatah. Vendar pa pozornost izobraževalnega sistema ni dovolj usmerjena k omogočanju razvijanja veščin, ki ljudem neposredno pomagajo pri izboljšanju in ohranjanju dobrega počutja. Pri poskusu prepoznati in razviti veščine samovodenja z namenom ustvariti zadovoljive ravni obstojnega dobrega počutja, je konzorcij evropskega projektne partnerstva (Veščine za resnično dobro počutje, 527797-LLP-1- 2012-1-RO-GRUNDTVIG), izvedel Transnacionalno analizo dobrega počutja, katere namen je bil preučiti osnovne ravni dobrega počutja odraslih učencev na državnem in evropskem nivoju, kot tudi določiti ključne potrebe, ki so povezane s spodbujanjem dobrega počutja. Ugotovitve Transnacionalne analize dobrega počutja so služile kot osnova za razvoj pilotnih programov, delavnic in seminarjev za odrasle učence. Sledila je izvedbena faza pilotnih seminarjev dobrega počutja ter evalvacija teh seminarjev.

Cilj izvedbene faze pilotnih seminarjev za odrasle učence je bil preučiti značilne potrebe odraslih učencev v povezavi z dobrim počutjem ter organizacijam za izobraževanje odraslih nuditi podporo pri razvijanju celostnega organizacijskega modela, ki ljudem na vseh ravneh daje pogum za preseganje svojih potencialov. Namen izvedbene faze seminarjev je bil ustvariti podpirajoče učno okolje, ki je odrasle učence spodbujalo k samoizražanju, razvijanju svojih talentov, odkrivanju novih priložnosti in zasledovanju zahtevnih ciljev.

1.2 Ozadje: pilotni seminarji projekta dobrega počutja

Pilotni seminarji za strokovnjake s področja izobraževanja odraslih			
	Stres in zdravje	Komunikacija in odnosi	Metoda učinkovitega poučevanja
Cilji	Dvigniti raven razumevanja o vplivu stresa na sposobnost poučevanja	Dvigniti raven razumevanja komunikacijskega procesa	Izboljšati sposobnosti ustvarjanja varnega in prijateljskega učnega okolja
	Zmanjšati posledice stresa	Izboljšati veščine gradnje dobrega odnosa	Dvigniti zavedanje o različnih učnih stilih
	Preprečiti sindrom pregorelosti	Izboljšati veščine govorjenja in poslušanja	Dvigniti zavedanje o povezovanju znanja z vsakdanjim življenjem
	Izboljšati čustveno samozavedanje	Izboljšati neverbalne veščine	Spodbuditi posvečanje pozornosti individualni motivaciji učencev
	Izboljšati čustveno ravnovesje	Dvigniti samozavedanje pri komuniciranju in odnosih	
	Pomagati pri odkrivanju sprožiteljnih čustev in iskanje novih strategij	Osredotočanje na sprejemanje, spoštovanje, odprtost, pristnost in odločnost	Osredotočanje na pomembnost povratnih informacij v obliki motivacijskega dejavnika
	Izboljšati sposobnost sproščanja	Ljudem omogočiti raziskovanje svojega razumevanja odnosov in razširiti njihove poglede	Izboljšati sposobnost vključevanja igre in smeha v predavanja
	Razširiti razumevanje o zdravju		Izboljšati sposobnosti uporabe kreativnosti pri poučevanju in učenju
	Zagotoviti praktična sredstva	Zagotoviti praktična sredstva	Zagotoviti praktična sredstva

Pilotni seminarji za odrasle učence			
	Stres in zdravje	Komunikacija in odnosi	Samospoštovanje in samopredstavitev
Cilji	Izboljšati razumevanje vzrokov in učinkov stresa	Dvigniti raven razumevanja komunikacijskega procesa	Dvigniti samozavest in zavedanje udeležencev
	Zmanjšati posledice stresa	Izboljšati veščine gradnje dobrega odnosa	Ponuditi možnosti samoodkrivanja vrlin
	Predstaviti holistični model stresa	Izboljšati veščine poslušanja	Izboljšati veščine samopredstavitve
	Izboljšati čustveno samozavedanje	Izboljšati neverbalne veščine	Dvigniti raven samozavedanja o nespodbudnih miselnih vzorcih
	Izboljšati čustveno ravnovesje	Dvigniti samozavedanje pri komuniciranju in odnosih	
	Pomagati pri odkrivanju sprožiteljnih čustev in iskanje novih strategij	Osredotočanje na sprejemanje, spoštovanje, odprtost, pristnost in odločnost	Dvigniti čustveno odpornost in sposobnost soočanja z izzivi
	Izboljšati sposobnost sproščanja	Ljudem omogočiti raziskovanje svojega razumevanja odnosov in razširiti njihove poglede	Zmanjšati strah pred kritikami ali zavrnitvijo
	Razširiti razumevanje zdravja		Omogočiti razmišljanje o samozavesti in samosočutju
	Zagotoviti praktična sredstva	Zagotoviti praktična sredstva	Zagotoviti praktična sredstva

1.3 Temeljni in metodološki okvir

Temeljni okvir izvedbe pilotnih seminarjev nam omogoča, da najdemo najučinkovitejše in najprivlačnejše načine za promocijo dobrega počutja skozi izobraževanje odraslih. Neizpodbitno dejstvo je, da je dobro počutje samo po sebi koristen cilj. Le peščica evropskih držav si morda ne želi, da bi njihovi državljani in skupnosti zacveteli. Obstajajo dobri praktični razlogi za spodbujanje in postavitev dobrega počutja na prednostno lestvico. Rezultati obsežnih državnih in mednarodnih raziskav kažejo, da so posamezniki z visoko ravno dobrega počutja, ki se izraža preko ravni sreče ali življenjskega zadovoljstva, velikokrat produktivnejši, imajo višje prihodke, trdnejše zakone ter boljše zdravje in daljšo pričakovano življenjsko dobo (Diener, 2000; Judge in drugi, 2001).

Te medsekijske povezave podpirajo vzdolžni dokazi. Na primer: metaanaliza, ki sta jo izvedla Chida in Steptoe (2008), je pokazala, da so pozitivna čustva ali vedenja v eni točki življenja povezana s kasnejšim izboljšanjem zdravja in dolgim življenjem. Številne eksperimentalne raziskave nadalje potrjujejo, da visoke ravni dobrega počutja ali čustev prinašajo številne blagodejne rezultate – širši spekter pozornosti (Fredrickson in Branigan, 2005), višjo raven tolerance in velikodušnosti do drugih (Forgas, 2002) ter bolj zdrav psihološki odziv na stres (Fredrickson in drugi, 2000). Dokazi kažejo, da dobro počutje ali pozitivna čustva vodijo k pozitivnemu vedenju, izboljšanju kognitivnih sposobnosti in zdravja, kot tudi da pozitivna vedenja, sposobnosti in zdravje spodbujajo dobro počutje in pozitivna čustva. Dobro počutje je zaradi tega samo po sebi pomemben rezultat. Pomembno pa je tudi z vidika koristi, ki jih ima za odrasle učence in skupnost.

Subjektivno dobro počutje (SDP) odraslih učencev je bilo običajno konceptualizirano v smislu čustvenih odzivov posameznikov (dobra ali slaba čustva) in njihovih kognitivnih ali ocenjevalnih odzivov – npr. »zadovoljstvo« (Kahneman in drugi, 1999; Diener, 1984; Veenhoven, 2000). Vendar pa, kot smo zabeležili v projektu (Veščine za resnično dobro počutje, 527797-LLP-1-2012-1-RO- GRUNDTVIG), ta konceptualizacija dobro počutje dojema kot stanje in ne kot proces (Rogers, 1961). Osredotoča se na trenutna pozitivna čustva ali ocene in ne na postopke, ki vodijo do dolgoročnega zadovoljstva ali občutka izpolnitve (Vitterso, 2004). To razlikovanje je bilo ključnega pomena za razvoj našega partnerskega projekta (Veščine za resnično dobro počutje, 527797- LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG). Projekt vleče vzporednice med dvema različnima pristopoma k dobremu počutju – hedonističnim, ki poudarja pozitivna čustva (Kahneman in drugi, 1999) in eudaimoničnim pristopom, ki poudarja pozitivne funkcije (Keyes, 2002; Ryan in Deci, 2001; Sen, 1996). Eudaimonični pristop se izraža na različne načine in značilno vsebuje koncepte, kot so avtonomija ali samo-odločanje, interesi in vključenost, pozitivni odnosi ter občutek smisla in ciljne naravnosti v življenju (Ryff in Singer, 1998; Deci in Ryan, 2000; Diener in drugi, 2010; Seligman, 2002).

Sredstva za prikaz razsežnosti eudaimoničnega koncepta so bila vključena v naš projekt (Veščine za resnično dobro počutje, 527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG). Vendar pa je vsak partner v projektu (Veščine za resnično dobro počutje, 527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG) z vidika teoretične podpore različnim pojmovanjem delovanja eudaimoničnega dobrega počutja gradil na različnih tradicijah pilotnih tečajev dobrega počutja. Šest dimenzij dobrega počutja, ki jih predlagata Ryff in Singer (avtonomnost, obvladovanje okolja, osebna rast, pozitivni medosebni odnosi, smisel življenja, sprejemanje sebe) izvira iz razvojne psihologije in psihodinamične teorije. Trije koncepti, ki jih opisujeta Deci in Ryan (avtonomnost, kompetentnost, potreba po povezanosti), izvirajo iz humanističnega pristopa in vidika psiholoških potreb. Seligmanovi temeljni koncepti (zadovoljstvo, zanos, pomen) združujejo hedonistični pogled na dobro počutje s ključnimi vidiki Aristotelove teorije in Csikszentmihalyjevega pojma »preplavitve« (1988), medtem ko so na Dienerjevo konceptualizacijo vplivali vsi ti trije pristopi kot tudi dokazi, da je optimizem pomemben za uspešno delovanje in dobro počutje (Scheier in Carver, 2003), ter dela Putnama (2000) in Helliwella (2009), ki »družbeni kapital« označujeta kot osnovo dobrega počutja skupnosti.

Prav ti dokazi o pomembnem vplivu družbenih vezi na dobro počutje (Helliwell in Putnam, 2005; Diener in Seligman, 2002) so nas deloma vodili k zagotavljanju, da je naš projekt (Veščine za resnično dobro počutje, 527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG) vseboval podrobne kazalce družbenega in osebnega dobrega počutja. Medtem ko med navedenimi različnimi konceptualizacijami obstajajo mnoge skupne točke, so le-te zlasti idiosinkratične. Vladni urad za znanost v Združenem kraljestvu je leta 2008 objavil rezultate projekta Foresight o duševnem zdravju in dobrem počutju (Government Office of Science, 2008). Cilj projekta je bil uporabiti najboljše dostopne znanstvene in druge dokaze z namenom razviti vizijo za duševni kapital in duševno dobro počutje v naslednjih dvajsetih letih. Kot del tega projekta je fundacija New Economics preučila definicije dobrega počutja, ki jih uporabljajo oblikovalci politike, in jih primerjala s taksonomijo dobrega počutja, ki so ga razvili Dolan in drugi (Dolan in drugi, 2006). Taksonomija zajema pet kategorij modelov: 1) prednostno zadovoljstvo; 2) osnovne potrebe; 3) uspešnost; 4) hedonistični model; 5) model ocenjevanja.

Vendar pa taksonomija teh modelov ni videla kot medsebojne ovire pri opisovanju statičnega konstrukta, temveč jih je dojemala kot raznolike pristope pri opisovanju različnih vidikov ali ravni dinamičnega procesa (Thompson in Marks, 2008).

Pri tem modelu je dobro delovanje (eudaimonično dobro počutje) rezultat kombinacije ugodnih pogojev in psiholoških virov. Ugodni pogoji zajemajo priložnosti in ovire, neenakosti, družbene norme in kulture, medtem ko psihološki viri obsegajo značilnosti, kot so vzdržljivost, optimizem in samospoštovanje. Dobro delovanje vpliva na omogočanje ugodnih pogojev in določa posameznikove življenjske izkušnje ter kognitivna mnenja o življenju (npr. sreča, zadovoljstvo, interesi, dolgočasje in žalost); življenjske izkušnje pa vplivajo na psihološke vire.

Pilotni seminarji za strokovnjake s področja izobraževanja odraslih

	Stres in zdravje	Komunikacija in odnosi	Metode učinkovitega poučevanja
Metodologija	Pripravljalni polstrukturiran intervju	Pripravljalni polstrukturiran intervju	Pripravljalni polstrukturiran intervju
	Zadolžitve za ogrevanje	Zadolžitve za ogrevanje	Zadolžitve za ogrevanje
	Predstavitev teorije o stresu in njegovih učinkih	Predstavitev modelov za izboljšanje kakovosti komuniciranja in odnosov	Kako doseči privlačnejše in učinkovitejše poučevanje
	Samoučenje in podpora kreativnim rešitvam	Pristop, kjer je učenec v središču pozornosti, in samoučenje	Posvečanje pozornosti resničnim dogodkom in aktivno učenje
	Praktične aktivnosti: uravnavanje stresa in čustev	Praktične aktivnosti: strokovna in osebna komunikacija	Praktične aktivnosti: razprave, igre vlog, gibanje teles, vaje ipd.
Forum WELLNESS (spletna platforma) Vprašalnik (po izvedbi seminarja)			

Pilotni seminarji za odrasle učence			
	Stres in zdravje	Komunikacija in odnosi	Samospoštovanje in samopredstavitve
Metodologija	Pripravljalni polstrukturiran intervju	Pripravljalni polstrukturiran intervju	Pripravljalni polstrukturiran intervju
	Zadolžitve za ogrevanje	Zadolžitve za ogrevanje	Zadolžitve za ogrevanje
	Predstavitev teorije o stresu in njegovih učinkih	Predstavitev modelov za izboljšanje kakovosti komuniciranja in odnosov	Razmišljanje o virih samospoštovanja in podpora sposobnosti samopredstavitve
	Samoučenje in podpora kreativnim rešitvam	Pristop, kjer je učencev v središču pozornosti in samoučenje	Pozornost veščinam in vedenjem v vsakdanjem življenju: aktivno učenje
	Praktične aktivnosti: uravnavanje stresa in čustev	Praktične aktivnosti: strokovna in osebna komunikacija	Praktične aktivnosti: razprave, igre vlog, gibanje teles, vaje ipd.
Forum WELLNESS (spletna platforma) Vprašalnik (po izvedbi seminarja)			

2. Partnerstvo



Romunija (koordinator projekta)

Zahodna Univerza v Timisoari

www.uvt.ro



Združeno kraljestvo

Health Psychology Management Organization

Services

www.hp-mos.org.uk



Slovenija

Razvojno izobraževalni center Novo mesto

www.ric-nm.si



Italija

Promimpresa srl

www.promimpresa.it



Ciper

ShipCon Limassol Ltd

www.shipcon.eu.com



Poljska

Univerza za humanistične vede in ekonomijo iz Lodža

www.ahe.lodz.pl



Italija

FormAzione Co&So Network

www.formazione.net.eu

3. Vodnik – veščine in sredstva za resnično dobro počutje

Vodnik je izdelan v okviru projekta Veščine za resnično dobro počutje, ki ga financira Evropska unija. Namen vodnika je razširiti inovativne strategije, tehnike ali učne aktivnosti, ki so bile razvite in preizkušene znotraj partnerstva.

Vodnik ponuja postopno gradnjo učne poti za odrasle, ki temelji na ideji, da dobro počutje vpliva na kakovost poučevanja in učenja – s krožnim procesom in medsebojnim odnosom med učiteljem in učencem ter med učilnico in resničnim življenjem.

Partnerji so uspešno doživeli učinkovitost te metode in svoje izkušnje delijo s tistimi, ki želijo k izobraževanju odraslih pristopiti z enako filozofijo.

3.1 Ciljna skupina Vodnika

Strokovnjaki, ki začenjajo z izobraževanjem odraslih.

Strokovnjaki s področja izobraževanja odraslih, ki imajo nekajletne izkušnje in želijo izboljšati učinkovitost svojih dejanj.

Organizatorji in vodje usposabljanj iz izobraževalnih organizacij.

Strokovnjaki s področja ocenjevanja izobraževalnih strategij.

3.2 Kako uporabljati Vodnik

Naše izkušnje kažejo, da odrasli izobraževalci uporabljajo vodnike kot sredstva za odkrivanje novih metod, strategij ali za učenje aktivnosti, kadar imajo namen nekaj spremeniti pri svojih usposabljanjih ali se želijo prilagoditi zahtevnim skupinam učencev. Kljub temu pa ta vodnik ni osnova za metodologijo izobraževanja odraslih; avtorji verjamejo, da izobraževalci odraslih poznajo metodologijo izobraževanja odraslih, kot tudi da bralci razumejo povezave med cilji, vsebino, metodami in ocenjevanjem. Izobraževalce odraslih spodbujamo, da iz vodnika uporabijo koristne informacije in jih uporabijo za nadgradnjo svojih strategij poučevanja ter jih združijo z materiali ali postopkovnimi sredstvi, ki so jim koristili v preteklosti.

Naše partnerstvo temelji na prepričanju, da dobri izobraževalci odraslih ustvarjajo občutno razliko med visoko motiviranimi in slabo motiviranimi udeleženci izobraževanja

odraslih. Dobri izobraževalci poznajo široko paleto strategij in se lahko prilagodijo različnim učnim stilom in značajem. Inovativne strategije, tehnike ali učne aktivnosti, ki so predstavljene v tem vodniku, so bile preizkušene na različnih ciljnih skupinah. Primeri, ki jih predstavljamo v Vodniku, so rezultat testiranja metod, tehnik in aktivnosti poučevanja ter učenja v naših pilotnih seminarjih. Bralce spodbujamo, da so kreativni in da naše pristope prilagodijo posameznih učnim kontekstom, specifičnim skupinam odraslih učencev ter vsebini.

Inovativne strategije, ki smo jih razvili in preizkusili, bi radi delili z izobraževalci odraslih, učitelji in vodji usposabljanj. Vodnik, ki je en izmed glavnih orodij za širjenje vsebine, bo na voljo tudi na spletni strani projekta.

Vodnik zajema 6 poglavij. Poglavja 1, 2 in 3 zajemajo predstavitev partnerstva in projekta *Veščine za resnično dobro počutje* kot tudi nekatere osnovne podatke o Vodniku. Poglavje 4 se začne z definicijo »inovativnih strategij«. Bralci lahko tukaj najdejo preglednice, ki prikazujejo rezultate aktivnosti samoocenjevanja, ki so bile izvedene med pilotnimi seminarji. V 5. poglavju lahko bralci najdejo sredstva, ki jih je partnerstvo razvilo z namenom izboljšati zavedanje, znanje in veščine v povezavi s stresom, samospoštovanjem in sposobnostjo komuniciranja.

Vsaka metoda, tehnika ali učna aktivnost je najprej opisana z osnovnimi informacijami in nato s primeri ter praktičnimi nasveti za uporabo.

4. Operativne strategije

Pri projektu so bile uporabljene strategije samoocenjevanja. Menimo, da so te najkoristnejše in najbolj inovativne med aktivnostmi učenja/poučevanja, saj se prav z zavedanjem poveča tudi samo dobro počutje.

Udeleženci so sami ocenili ravni stresa in zmožnosti preko številnih različnih vprašalnikov, ki so jih prejeli v treh različnih obdobjih izvajanja pilotnih seminarjev:

Pred (vprašalnik pred izvedbo seminarja – 1. dan).

Med (vprašalnik po izvedbi seminarja – 1. dan; vprašalnik pred izvedbo seminarja – 2. dan).

Po (vprašalnik po izvedbi seminarja – 2. dan).

Vprašalniki (v skrajšani obliki jih najdete v 5. poglavju Vodnika) so omogočali odgovore na lestvici od 0 do 10, pri čemer je 0 zelo nizko in 10 zelo visoko.

V naslednjih preglednicah bomo povzeli rezultate samoocenske strategije – vrednosti predstavljajo povprečne ocene rezultatov, ki smo jih pridobili iz vprašalnikov s pilotnih seminarjev iz različnih držav, partneric projekta.

4.1 Samoocenjevanje stresa – izobraževalci

	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 2. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 2. dan
Ocenite svojo raven stresa	6.1			
Ocenite svojo sposobnost soočanja s stresom	5.4			
Ocenite svoje poznavanje stresa	6.0			
Ocenite svojo sposobnost sprostitve	5.3			
Ocenite svojo sposobnost soočanja z čustvi	5.9			
Ocenite pridobljeno poznavanje stresa		8.8		
Ocenite pridobljeno znanje o povezavi med razmišljanjem in stresom		8.7		
Ocenite pridobljene tehnike sproščanja		8.9		
Ocenite povečano razumevanje vpliva čustev na učenje		8.5		
Ocenite povečano sposobnost soočanja z vznemirjajočimi čustvi		8.4		
Ocenite svojo samozavedanje stresa v svojem življenju			7.3	
Ocenite svoje razumevanje optimalnega stanja za učenje			7.4	
Ocenite svoje zavedanje o stresu v izobraževalnem okolju			7.7	
Ocenite svojo sposobnost uporabe sprostitvenih tehnik			6.6	
Ocenite svojo sposobnost uravnavanja ravni stresa pri učenju			7.0	
Ocenite prednosti identificiranja sprožiteljev stresa				8,6
Ocenite prednosti pridobljenih veščin				8.7
Ocenite izboljšanje svojega razumevanja učinkov stresa v učnem okolju				8.5

4.2 Samoocenjevanje komunikacijskih veščin – izobraževalci

	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 2. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 2. dan
Ocenite svoje komunikacijske sposobnosti	7.18			
Ocenite svoje razumevanje vpliva dojetanja pri komuniciranju	7.5			
Ocenite svoje zaznavanje nebesednih signalov	7.3			
Ocenite svojo sposobnost podajanja in sprejemanja povratnih informacij	7.2			
Ocenite svojo sposobnost učinkovitega javnega nastopanja	7.0			
Ocenite pridobljeno razumevanje vpliva dojetanja pri komuniciranju		8.9		
Ocenite vsebino teme o nebesednih signalih		9.0		
Ocenite pridobljeno znanje o podajanju in sprejemanju povratnih informacij		8.9		
Ocenite diskusijo o javnem nastopanju		8.5		
Ocenite povečano zaznavanje nebesednih signalov pri komuniciranju		8.5		
Ocenite svoje veščine javnega nastopanja			7	
Ocenite svoje veščine poslušanja			7.6	
Ocenite svoje razumevanje sestavin, ki so potrebne za vzpostavitev dobrih odnosov			7.4	
Ocenite svoje sposobnosti za vzpostavitev in ohranjanje dobrih odnosov			7.6	
Ocenite svoje sposobnosti odločnega komuniciranja			6.7	
Ocenite svoje zadovoljstvo s predlaganimi vajami in tehnikami				8.6
Ocenite koristi pridobljenih novih veščin o gradnji odnosov				8.7
Ocenite koristi pridobljenih novih veščin o odločnosti				8.5
Ocenite koristi pridobljenih novih veščin o javnem nastopanju/poslušanju				8.5

4.3 Samoocenjevanje učinkovitih učnih metod – izobraževalci

	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 2. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 2. dan
Ocenite svojo splošno uspešnost	7.7			
Ocenite raznolikost svojih učnih metod	7.0			
Ocenite svoje poznavanje različnih učnih stilov	7.1			
Ocenite svojo kreativnost	6.6			
Ocenite svojo sposobnost spodbujanja kreativnosti pri udeležencih izobraževanja odraslih	6.4			
Ocenite svoje razumevanje pomembnosti postavljanja ciljev	8.3			
Ocenite pridobljeno znanje o učnih stilih		8.7		
Ocenite teme o kreativnosti in postavljanju ciljev		8.8		
Ocenite povečanje svoje kreativnosti		8.7		
Ocenite pridobljene veščine za spodbujanje kreativnosti		8.9		
Ocenite povečanje svojega razumevanje o postavljanju ciljev		8.9		
Ocenite svoje veščine pri učinkovitem postavljanju ciljev			7.8	
Ocenite svoje poznavanje aktivnih metod učenja			7.3	
Ocenite svojo sposobnost uporabe aktivnih metod učenja			7.4	
Ocenite svojo sposobnost podajanja konstruktivne povratne informacije			7.2	
Ocenite uporabnost modela SMARTEF				8.8
Ocenite uporabnost vaj o aktivnih metodah učenja				8.7
Ocenite uporabnost tem o povratnih informacijah				8.6
Ocenite vpliv pridobljenega novega znanja na svoj način poučevanja				8.8

4.4 Samoocenjevanje stresa – udeleženci izobraževanja odraslih

	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 2. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 2. dan
Ocenite svojo raven stresa	6.2			
Ocenite svojo sposobnost soočanja s stresom	5.4			
Ocenite svoje poznavanje stresa	4.7			
Ocenite svojo sposobnost sprostitve	5.1			
Ocenite svojo sposobnost soočanja z čustvi	4.8			
Ocenite pridobljeno poznavanje stresa		8.2		
Ocenite pridobljeno znanje o povezavi med razmišljanjem in stresom		8.1		
Ocenite pridobljene tehnike sproščanja		7.8		
Ocenite povečano razumevanje vpliva čustev na učenje		7.5		
Ocenite povečano sposobnost soočanja z vznemirjajočimi čustvi		7.9		
Ocenite svojo samozavedanje stresa v svojem življenju			6.6	
Ocenite svoje razumevanje optimalnega stanja za učenje			5.6	
Ocenite svoje zavedanje o stresu v izobraževalnem okolju			6.4	
Ocenite svojo sposobnost uporabe sprostitvenih tehnik			5.1.	
Ocenite svojo sposobnost uravnavanja ravni stresa pri učenju			6.0	
Ocenite prednosti identificiranja sprožiteljev stresa				7.9
Ocenite uporabnost strategije spremembe tehnik				7.8
Ocenite uporabnost teme o notranjih dialogih				8.0
Ocenite prednosti pridobljenih veščin				7.9

4.5 Samoocenjevanje sposobnosti komuniciranja in vzpostavljanja odnosov – udeleženci izobraževanja odraslih

	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 2. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 2. dan
Ocenite svoje komunikacijske sposobnosti	7,3			
Ocenite svoje razumevanje vpliva dojetanja pri komuniciranju	6.9			
Ocenite svoje zaznavanje nebesednih signalov	6.7			
Ocenite svojo sposobnost podajanja in sprejemanja povratnih informacij	7.4			
Ocenite svojo sposobnost učinkovitega javnega nastopanja	6.5			
Ocenite pridobljeno razumevanje vpliva dojetanja pri komuniciranju		9.2		
Ocenite vsebino teme o nebesednih signalih		9.0		
Ocenite pridobljeno znanje o podajanju in sprejemanju povratnih informacij		9.5		
Ocenite povečano zaznavanje nebesednih signalov pri komuniciranju		9.1		
Ocenite svoje veščine poslušanja			8.3	
Ocenite svoje razumevanje sestavin, ki so potrebne za vzpostavitev dobrih odnosov			8.0	
Ocenite svoje sposobnosti za vzpostavitev in ohranjanje dobrih odnosov			7.8	
Ocenite svoje sposobnosti odločnega komuniciranja			7.9	
Ocenite svoje zadovoljstvo s predlaganimi vajami in tehnikami				9.3
Ocenite koristi pridobljenih novih veščin o gradnji odnosov				8.9
Ocenite koristi pridobljenih novih veščin o odločnosti				8,9

4.6 Samospoštovanje in samopredstavitev – udeleženci izobraževanja odraslih

	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 1. dan	Vprašalnik (pred izvedbo tečaja) – 2. dan	Vprašalnik (po izvedbi tečaja) – 2. dan
Ocenite svoje samospoštovanje	7.0			
Ocenite svoje zavedanje o lastnih vrlinah	7.0			
Ocenite svoje razumevanje in samozavedanje o vzorcih mišljenja	6.5			
Ocenite svoje razumevanje in sposobnosti spreminjanja negativnih prepričanj	6.3			
Ocenite teme in vaje o vrlinah, moči misli in spreminjanju omejevalnih prepričanj		7.1		
Ocenite svoje povečano zavedanje o lastnih vrlinah		7.1		
Ocenite povečanje zavedanja o vzorcih razmišljanja		7.3		
Ocenite izboljšanje veščin za spreminjanje omejevalnih prepričanj		7.4		
Ocenite svoje sposobnosti soočanja z zahtevnimi situacijami			6.2	
Ocenite svoje razumevanje pogovarjanja s samim seboj in vplivu, ki ga ima na samospoštovanje			6.0	
Ocenite svojo sposobnost spreminjanja perspektiv			6.6	
Ocenite svoje zavedanje o telesni govorici			6.8	
Ocenite svoje veščine samopredstavitve			5.9	
Ocenite teme, tehnike in vaje o notranjem stanju, pogovarjanju s samim seboj, zaznavnih položajih, telesni govorici in samopredstavitvi				7.5
Ocenite izboljšanje svojih veščin o nadzoru notranjega stanja				7.4
Ocenite svoje povečano zavedanje pogovorov s samim seboj				7.2
Ocenite izboljšanje svoje sposobnosti spreminjanja perspektiv				7.6
Ocenite izboljšanje svojega zavedanja telesne govorice				7.2
Ocenite izboljšanje veščin samopredstavitve				7.5

5. Sredstva

V tem poglavju lahko bralci najdejo sredstva, ki jih je partnerstvo razvilo z namenom izboljšati zavedanje, znanje in veščine v povezavi s stresom, samospoštovanjem in sposobnostjo komuniciranja.

Besednjak vsebuje kratke razložitve konceptov, povezanih z dobrim počutjem.

Vsaka metoda, tehnika ali učna aktivnost je najprej opisana z osnovnimi informacijami in nato s primeri ter praktičnimi nasveti za uporabo.

5.1 Besednjak

Kaj je dobro počutje?

Zdravje/dobro počutje

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je leta 1946 zdravje v širšem pomenu definirala kot stanje popolnega fizičnega, duševnega in družbenega dobrega počutja in ne zgolj kot odsotnost bolezni.

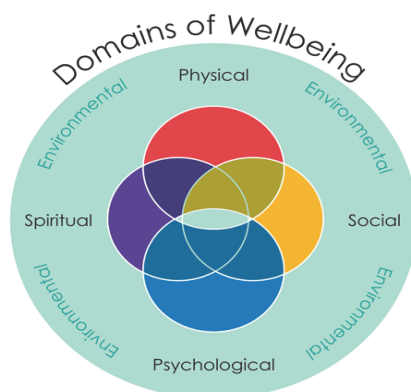
Kljub temu, da je bila definicija deležna številnih razprav, zlasti zaradi pomanjkanja funkcionalne vrednosti in težav, ki jih je povzročila beseda popolnega, še zmeraj ostaja najobstojnejša.

Področja dobrega počutja

Ohranjanje in spodbujanje zdravja se doseže s kombinacijo fizičnega, duševnega in družbenega dobrega počutja, ki jih skupaj imenujejo tudi zdravstveni trikotnik. Četrty del je dejavnik duhovnosti.

SZO je leta 1986 v Ottavski listini za promocijo zdravja zapisala, da zdravje ni le stanje, temveč tudi sredstvo za vsakdanje življenje – in ne cilj življenja. Zdravje je pozitiven koncept, ki v ospredje postavlja družbena in osebna sredstva kot tudi fizične kapacitete.

Področja dobrega počutja



Vedenja, ki vplivajo na dobro počutje

Fizično dobro počutje

- *Pravilna in redna prehrana sta zame pomembna.*
- *Skrbim za ohranjanje zdrave telesne teže.*
- *Imam dovolj spanca za regeneracijo.*

Psihološko (duševno, čustveno) dobro počutje

- *Skrbim za svoje dnevno razpoloženje.*
- *Na življenje poskušam gledati pozitivno.*
- *Poskušam ne pretiravati z delom.*

Družbeno dobro počutje

- *Iščem priložnosti za druženje z ljudmi.*
- *Prijateljstvo in odnosi so zame pomembni.*
- *Izogibam se konfliktom v svoji okolici.*

Duhovno dobro počutje

- *V težkih trenutkih razmišljam o pomenu in namenu svojega življenja.*
- *Omogoča mi uvideti, da obstaja realnost onstran mojih misli.*
- *V življenju me vodijo moja etična načela.*

Učinkovito učenje/poučevanje v povezavi s splošnim dobrim počutjem – projektne skupine (izobraževalci, udeleženci izobraževanja odraslih)

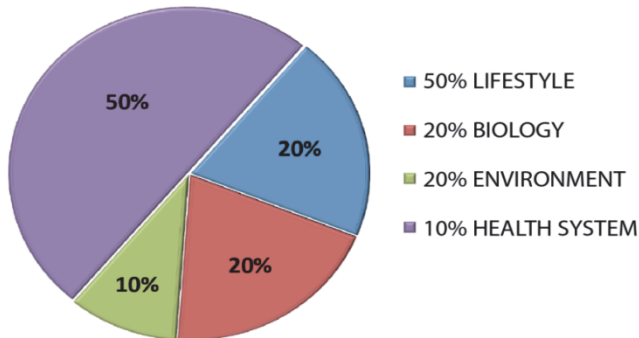
- *Uspešen sem pri pridobivanju novih znanj.*
- *Razvijam svoje interese.*
- *Rad se učim nove stvari.*

Življenjski slog – determinante dobrega počutja

Pomembne skupine determinant dobrega počutja so *vedenja* (življenjski slog)

DETERMINANTS OF HEALTH

Centers for disease control (1996)



María Visitación Sanchón Macías

Vidik pozitivne psihologije

Zdravje = dobro počutje = sreča = uspešnost = življenjsko zadovoljstvo (sinonimi)

Cilj projekta je **poudariti psihološke in družbene vidike** zdravja oz. dobrega počutja.

Življenjsko zadovoljstvo/dobro počutje lahko obravnavamo iz dveh vidikov:

(Czapiński, 2004; Roysamb, 2006)

Hedonistično – osredotočenost na doživljanje zadovoljstva, veselja in sreče.

Eudaimonično – osredotočenost na razvoj in rast, samoaktualizacijo in zavzetost. Predstavlja humanistični pristop, ki v ospredje postavlja zavedno vlogo človeka. To razlikovanje med pristopoma sovпада z razliko med subjektivnim in psihološkim dobrim počutjem.

Subjektivno dobro počutje je sestavljeno iz treh glavnih komponent:

1. kognitivne sodbe o življenjskem zadovoljstvu,
2. prisotnost pozitivnih vplivov,
3. relativna odsotnost negativnih afektov (Diener, Lucas, 1999).

Te komponente so medsebojno tesno povezane, vendar lahko vsaka izmed njih vzbudi začasne ali stalne misli in čustva, ki spremljajo določeno sfero življenja (npr. družina, služba, zdravje) ali več splošnih konstruktov (npr. splošno življenjsko zadovoljstvo).

Psihološko dobro počutje zajema šest komponent:

- *sprejemanje samega sebe*
- *osebnostno rast*
- *smisel življenja*
- *pozitivne medosebne odnose*
- *obvladovanje okolja*
- *avtonomnost*

Seedhouse (1995) izpostavi štiri koncepte dobrega počutja, v katere vključi izbrane teorije.

- **Sreča**, ki jo prepoznamo po odprtosti in širokem spektru družbenih kontaktov.
- **Pozitiven stres** – nenehna aktivnost (v službi ali študiju), zavzetost in ukvarjanje s hobiji.
- **Intelektualna stimulacija** – raziskovanje in nova spoznanja.
- **Brezskrbnost** – občutek varnosti, odsotnost težkih situacij, soočanje s težavami in sproščanje.

Teorija dobrega počutja »od spodaj navzgor«

Občutek sreče je dejavnik različnih manjših zadovoljstev in čustvenih izkušenj, ki so rezultat začasnih in stalnih življenjskih okoliščin (npr. finančna situacija, medosebni odnosi), kar pa vpliva na življenjsko zadovoljstvo.

Teorija sreče »od zgoraj navzdol«

Ta teorija trdi, da je splošno zadovoljstvo stalna značilnost ljudi, ki izvira iz genskih predispozicij, vzgoje in drugih vplivnih dejavnikov, in ni odvisna od trenutne situacije (v smislu obravnave določenih vidikov).

Perspektiva **»od zgoraj navzdol«** ne upošteva vpliv dejavnikov okolja. Nasprotno, pa se pristop **»od spodaj navzgor«** osredotoča na spremenljivke v okolju in jih obravnava kot vzrok razlik v kakovosti življenja ter ne upošteva individualnih razlik. Vredno je izpostaviti, da doživljanje pozitivnih ali negativnih dogodkov lahko poveča ali zmanjša življenjsko zadovoljstvo, vendar so učinki le-tega večinoma kratkotrajni. Nekateri veliki dogodki (npr. travmatične situacije) lahko imajo dolgoročen vpliv na življenjsko zadovoljstvo (Czapiński, 2004; Roysamb,

2006). Obstaja prav tako tretja perspektiva, ki je odprta vsem pristopom in išče širše determinante za življenjsko zadovoljstvo.

Transakcijski model kakovosti življenja (*model sistemov*)

Vsaka sfera kakovosti življenja predstavlja podsistem znotraj osrednjega sistema, kar pomeni, da je kakovost življenja sestavni del širšega sistema – *človeka*, ki pa je komponenta najširšega sistema – *okolja*. Ta pristop nakazuje, da so vse sfere, ki so v povezavi z kakovostjo življenja, medsebojno povezane in lahko vplivajo druga na drugo (Zalewska, 2003). Model je podoben predvidevanjem *čebulne teorije o sreči* (Czapiński, 2004) ali *teoriji razširitve in gradnje* (Federickson, 2001).

Čebulna teorija sreče (*Janusz Czapiński*)

Ta teorija razlikuje med tremi ravnmi (sloji) psihološkega dobrega počutja. Najgloblja raven, ki je genetsko določena in je zmeraj ne doživljamo subjektivno, je *volja do življenja*. Srednja raven je podobna hedonističnemu in eudaimoničnemu vrednotenju dobrega počutja – npr. *splošno subjektivno dobro počutje*. Tretja, zunanja raven sreče je sestavljena iz afektivnih izkušenj in delnih zadovoljstev, ki so povezana z določenimi vidiki življenja (družina, služba, finance, bivanjske razmere, sprostitve ipd.).

Teorija razširitve in gradnje (*Barbara Fredrickson*)

To je teorija funkcij pozitivnih čustev v življenju. Pripada pristopu »od zgoraj navzdol«. Čustva, tako kot ostali mnenjski procesi, signalizirajo trenutno stanje – ugodno (zaželeno) ali neugodno (grozeče), in katero smer moramo ubrati – zasledovanje (ohranjanje, utrjevanje, približevanje) ali umik (beg, uničenje, prekinitve).

Resnična sreča/teorija cvetenja (*Martin Seligman*)

Seligman navaja 6 univerzalnih vrlin (modrost in znanje, pogum, ljubezen in človečnost, pravičnost, samoobvladovanje, srčnost in transcendentnost), znotraj katerih je 24 značajskih moči, ki predstavljajo posamezne značilnosti. ***Sreča predstavlja dobro življenje (cvetenje)***. Po Seligmanu (2012) dobro počutje temelji na treh glavnih členih:

- *užitek in pozitivna čustva,*

- *predanost,*
- *občutek življenja.*

Czapiński (2004) je na podlagi pregleda literature izrisal psihološki profil vesele osebe, pri čemer se ni oziral na to, ali je določena osebnostna značilnost samo povezava, stanje ali rezultat dobrega počutja.

Avtor je vključil tudi značilnosti, kot so **občutek nadzora in odgovornosti, samoocenjevanje, sistem vrednot, bistrornost, aktivnost, čustvenost, in osebne značilnosti iz velikih pet faktorjev osebnosti (ang. Big Five)**. Na koncu povzame, da je odnos med mnogimi osebnostnimi značilnostmi, značajem in srečo, močnejši od tistega med psihološkim dobrim počutjem in objektivnimi življenjskimi pogoji. Vendar to kljub temu ne pomeni, da so individualne preddispozicije pomembnejši vir sreče kot življenjski pogoji.

5.2 Igre, vaje in tehnike

Pilotni seminarji so na podlagi zbranih komunikacijskih metodologij in raziskavah iz Projekta Wellness sledili petim načelom:

Praktičnost

Udeleženci so načela in taktike lahko kasneje uporabili v svojih delovnih okoljih.

Interaktivnost

Seminarji so bili zelo interaktivni in so vsebovali enako razmerje discipliniranega dela, neformalnega dela, pogovarjanja ter spodbujanja udeležencev, pri čemer so ti zmeraj bili aktivno vključeni v individualne in timske vaje.

Zahtevnost

Seminarji so bili provokativni. Iskali so aktivnost in vključevanje ter ves čas preizkušali obstoječe stanje. Kadar usposabljanje le okrepi znanje, ki da udeleženec že poseduje, to pravzaprav ni usposabljanje.

Ocenjevanje

Projekt je sledil Kirkpatrickovem model sumativnega ocenjevanja, ki ocenjuje: 1) prvotna reakcija udeležencev seminarja; 2) napredek v znanju ali sposobnostih; 3) obseg vedenjskih sprememb ali izboljšav na delovnem mestu; 4) vpliv na delo ali okolje.

Zabava in nepozabne izkušnje

Nihče se ne želi učiti, če je usposabljanje dolgočasno. Če se nihče ne želi učiti, je to potrata ljudi, časa in denarja.

Bralci lahko v naslednjem poglavju najdejo nekatere vaje, igre in tehnike, ki so bile uporabljene na pilotnih seminarjih. Z njihovo pomočjo lahko ustvarijo bolj učinkovito, zabavno in nepozabno poučevalno in učno izkušnjo.

5.2.1 Stres

Igra imen (prebijanje ledu)

Udeleženci naredijo krog in nato povedo svoja imena, skupaj s pridevnikom ali živaljo, ki se začne na isto črko kot njihovo ime (npr. borbena Barbara, močni Matjaž). Če želite, lahko imenu dodate tudi določen gib, ki ga vsi posnemajo. Na koncu morajo udeleženci ponoviti imena drugih udeležencev – skupaj z izbranim pridevnikom ali živaljo.

Dihalne tehnike

So popolna rešitev za hitro pomiritev živcev, osredotočanje misli in jasnejše razmišljanje. Izvajajo se lahko kadarkoli in kjerkoli. Če sedite in je varno, da zaprete oči, je to dobro, v nasprotnem primeru pa je v redu tudi, če stojite in imate odprte oči. Tehnike so zelo preproste in učinkovite.

Zavestno dihanje

- *Medtem ko stojite ali sedite, se začnite zavedati samega sebe in svojega telesa.*
- *Opazujte, kako se vaše dihanje spreminja, medtem ko zrak vstopa in zapušča vaše telo, in mu sledite od začetka vdiha do konca izdiha.*
- *Počasi vdihnite skozi nos in izdihnite skozi našobljene ustnice.*
- *Dovolite, da je vsak vdih nekoliko globlji in počasnejši ter tako seže vedno globlje v vaše telo.*
- *Občutite svoj trebuh in prsni koš, kako se dvigujeta in spuščata.*
- *Osredotočite se svoje dihanje vsaj za 4 ali 5 polnih vdihov in izdihov.*

Bensonov sprostitveni odziv je način z uporabo števil.

- *Ponovite korake zavestnega dihanja.*

- Zaprite oči.
- Ob vsakem izdihu v mislih izgovorite eno številko. Na primer število 1.
- Številko si lahko prav tako tudi predstavljate.
- Drug način je, da številko uporabite tako pri izdihu, kot tudi vdihu.
- Številko 1 izgovorite ob vdihu, številko 2 pa ob izdihu.
- Številke si predstavljajte – dodelite jim barvo in zanimivo obliko.

Tehnika prizemljevanja in gradnje zavedanja

- Stojte na trdni podlagi z nekoliko razširjenimi nogami in upognjenimi koleni.
- Nekajkrat počasi in globlo vdihnite ter sledite vdihu navzdol, globoko v vaše telo.
- Samo opazujte svoj vdih.
- Pozornost preusmerite na svoja stopala in noge ter si zamislite, da na njih prenašate vso težo in da postajajo vse težje.
- Recite si: »Tukaj sedaj stojim. Prisoten/-na sem v svojem telesu«.
- Pogledjte skozi oči iz točke, ki se nahaja takoj za vašim očesom.
- Poslušajte iz točke, ki se nahaja takoj za vašimi ušesi.
- Dovolite svoji pozornosti, da teče skozi vaše telo in ugotovite, ali vam je to prijetno.
- Opazujte, ali obstajajo področja napetosti. Če obstajajo, za nekaj sekund preusmerite pozornost na tisti del telesa in se poskušajte otresti te napetosti.
- Bodite pozorni na mejo med svojim telesom in zrakom, ki vas obdaja.
- Opazujte, če počivate enakomerno na obeh stopalih in si predstavljajte, da iz njih izhajajo korenine, ki segajo globoko v tla pod vami.
- Recite si: »Tukaj stojim – varno in s čvrstimi koreninami«.
- Dovolite svoji pozornosti, da vstopi v vaše telo in se zave vaših misli in čustev.
- Predstavljajte si, da težke misli in čustva vlečete proti svojim nogam in stopalom ter jim dovolite, da skozi korenine stečejo v tla.
- Stojite, kakor dolgo želite. Globoko dihanje.

Pozitivne misli

- Uporabite zavestno dihanje.
- Med posameznimi vdihni naredite premor.
- Sami pri sebi izrecite pozitivno izjavo, na primer: »vdihujem mir in izdihujem napetost«, »sem miren/-na in močen/-na« ali »sem na varnem in čutim podporo«.
- Ob vsakem izdihu poskrbite, da bodo vaš obraz, čeljust, ramena in roke sproščeni.

Zavestno prehranjevanje (pozornost)

- Vzemite majhen košček hrane – npr. sadje, orešček ali rozino.
- Uporabite zavestno dihanje.
- Hrano gledajte tako, kot da jo vidite prvič in ji posvetite vso svojo pozornost. Opazujete jo.

Ne je ocenjevati, razmišljati o njej ali je intelektualno preučevati. Samo opazujte jo takšno, kot je.

- *Hrane se dotaknite in za nekaj trenutkov raziskujte njeno teksturo ter nato vso pozornost posvetite konicam prstov in občutkom, ki jih doživljate ob dotikanju hrane.*
- *Povohajte hrano.*
- *Počasi jo ugriznite in uživajte v okusu. To lahko delate z zaprtimi očmi.*
- *Presenečeni boste, kako drugačen je okus, ko hrano jeste na tak način! Na enak način lahko uporabljate zavestno vohanje, zavestno dotikanje, zavestno gledanje in zavestno poslušanje.*

Vizualizacija

Ustvarjanje podob je normalen in naraven element miselnega procesa. Pogosto je podzavestna in upodablja negativne izide ali celo najbolj črne scenarije ter sproži stresni odziv. Zelo koristno je, da navidezno (imaginarno) uporabimo na koristen način – za »zasidranje« želenega izida (kadar si predstavljamo želen scenarij ali dogodek v prihodnosti) ali zgolj za sprožitev sprostitvenega odziva. Spodaj je predstavljena sprostitvena tehnika z uporabo vizualizacije.

Vrt vašega življenja

Vzemite si nekaj trenutkov za sproščanje in nekajkrat globoko vdihnite in izdihnite. Zaprite oči in uživajte v rastočem občutku sproščanja. Sedaj si predstavljajte, da vstopate pod prho svetlobe. Dovolite vsem skrbem in stresom tistega dne, da odtečejo, vse dokler se ne počutite čisti, lahki in sveži. Opazite, kako svetloba prhe vzbudi svetlobo v vas in kako se vaše telo polni s svetlobo ... S tem, ko vaše telo postaja vse lažje, ste vi vedno bolj sproščeni, uživate v občutku miru, jasnosti in lahkotnosti. Predstavljajte si, da ste v naravi in da se pred vami nahajajo vrata do posebnega vrta – vrta vašega življenja. Ko ste pripravljeni, se začnite pomikati proti vratom in vstopite na vrt. Vzemite si nekaj trenutkov za raziskovanje vrta in opazujte, kaj vidite. Je vaš vrt majhen ali velik? Ali je urejen ali nekoliko divji? Katere barve vidite v vašem vrtu? Ali vidite cvetlice, drevesa, zelenjavo, travo? Ali so na vašem vrtu živali? Katere zvoke slišite na vrtu vašega življenja? Kaj vonjate? Na vrtu poiščite prostor, ki še posebej pritegne vašo pozornost in ga raziščite. Kaj vidite? Kaj občutite, ko ste tam? V mnogih vrtovih se nahaja fontana, zato vam predlagam, da tudi v vašem vrtu poiščete fontano in za nekaj časa obsedite ob njej. Poslušajte vodo in se je dotaknite. Ali je voda v vaši fontani čista in bistra? Opazujte vse, kar lahko opazite na svoji fontani. Medtem ko nadaljujete s sproščanjem, se pripravite, da boste spoznali nekoga zelo posebnega – vašega vrtnarja/-ko. On ali ona je oseba, ki zelo dobro pozna vaš vrt, skrbi zanj in ga ima zelo rad/-a. Je zelo bister/-ra in vam je zmeraj pripravljen/-na ponuditi nasvet ali navdih. Počakajte, da vrtnar/-ka prispe. Morda ga/jo boste videli ali slišali, ali pa boste le dobili

občutek, da se nahaja nekje v vaši bližini. Ko ste prisotni ob vrtnarju/-ki, ga/jo pozdravite. Lahko mu/ji tudi postavite vprašanje ali se pozanimate, če ima kakšno sporočilo za vas. Vrtnar/-ka vam lahko nekaj odvrne, ali pokaže, ali pa boste sporočilo prejeli v obliki določenega občutka. Za trenutek bodite tiho in počakajte na sporočilo. Sedaj se lahko vrtnarju/-ki zahvalite in, ko ste svoj vrt raziskali do potankosti, se počasi odpravite proti vratom. Zavedajte se, da se zmeraj lahko vrnete na svoj vrt. Ko boste odprli vrata, boste ponovno v svoji sobi, zato se zavedajte svojega telesa, ki sedi v stolu. Počasi lahko začnete premikati prste in se malo pretegnete ter pri tem pripravljate, da boste odprli oči in se popolnoma zavedali sedanosti, v katero ste se vrnili sveži in polni energije.

Vpliv čustev na poučevanje in sposobnost učenja

Razprava: organizirajte skupinsko razpravo o vlogi čustev pri poučevanju in učenju. Katera čustva olajšajo poučevanje in učenje ter povečajo motivacijo? Katera čustva negativno vplivajo na motivacijo in sposobnost poučevanja in učenja? Kako lahko čustvene motnje vplivajo na različne vidike povezane z učenjem, vključno z (vendar ne omejeno): koncentracijo, vzdržljivostjo, soočanjem s časovnim pritiskom in več zadolžitvami, interakcijo z ostalimi, odzivanjem na povratne informacije, odzivanjem na spremembe, in ohranjanjem mirnosti v stresnih situacijah? Po razpravi uporabite in predstavite več dejstev in idej (uporabite lahko te, ki so navedene spodaj). Poudarite vliv, ki ga ima čustveno stanje na dožemanje, razmišljanje in vedenje. Bo besedah Priscille Vail, ki jih je uporabila v članku Vloga čustev pri učenju so »čustva stikalo, ki lahko vklopi, ali izklopi sposobnost učenja. Čustveni del možganov (limbični sistem) ima sposobnost odpreti ali zapreti dostop do učenja, spomina in sposobnosti tvoriti povezave.« Duševno stanje (naše misli in čustva) vodijo naše vedenje.

Analogija s steklenim dvigalom: iz kleti (slabo duševno stanje) lahko vidimo le delček naše situacije oz. samo temno klet. Višje kot gremo (višje duševno stanje), več lahko vidimo – vidimo lahko nove vidike situacije, boljše razumemo sebe in druge, in lahko vidimo nove možnosti. V slabem duševnem stanju je svet videti omejen, pogosto pa čutimo, da smo obtičali, pojavijo se frustracije in celo brezup. Če se poskušamo soočiti z življenjem iz tega dela, ne uporabljamo vseh svojih zmožnosti. Naše čustveno stanje odraža naše trenutno duševno stanje. Naša čustva so v vsakem trenutku dober pokazatelj kakovosti našega razmišljanja.

Čustva učitelja: kadar učitelj/vodja usposabljanja čuti tesnobo, razburjenost, razočaranje, strah sram ali jezo, so omejene njegove sposobnosti odzivanja, kreativnosti in vzpostavljanja povezave z udeleženci izobraževanja odraslih. To negativno vpliva ne samo na njegovo sposobnost poučevanja, temveč ustvarja tudi negativno učno okolje in slabo vpliva na učenčev motivacijo, delovno vnemo in veselje do učenja. Nasprotno pa imajo jasnost misli, pozitivna čustva, sočutje in navdušenje moč izvabiti najboljše iz učitelja; tako se lahko popolnoma odziva na dogajanje v učilnici, izrazi svoje navdušenje nad temo (anketiranci so v raziskavi potreb Wellness učiteljevo navdušenje označili kot enega največjih motivacijskih faktorjev), učencem nudi podporo in se poučevanja loti z motivacijo in iznajdljivostjo.

Čustva učenca Dokazano je, da je sposobnost učenja strogo povezana z našim duševnim stanjem in kakovostjo naših čustev. Čustva so prav tako povezana s pozornostjo in spominom ter lahko tako olajšajo, ali otežijo učenje. Raziskave so pokazale, da imajo pozitivna čustva, kot so sreča, sprejemanja in spoštovanje, pozitiven vpliv na učenje, spomin in družbeno vedenje. Nasprotno pa imajo negativna čustvena stanja, kot so jeza in žalost, negativen vpliv na učenje in motivacijo. Motivacija je gonilna sila ali želja, ki nas sili k delovanju. Z motivacijo smo sposobni premagati izzive in doseči naše cilje, brez nje pa naši talenti niso izkoriščeni in zatoj ni prostora za pomenljivo učenje.

Veselo vzdušje v razredu, ki spodbuja pozitivne interakcije in omogoča elemente igre in zabave, pri udeležencih izobraževanja odraslih sprošča notranje kemične odzive, ki povečajo sposobnost učenja, spodbudijo njihov spomin ter povečajo kreativnost in sposobnost reševanja težav.

5.2.2 Komuniciranje in odnosi

Nebesedni signali

Vaja A

Vizualna kalibracija – skupine 2 ali 3 oseb: A, B (in C).

- *Oseba A misli na osebo, ki ji je zelo všeč.*
- *Oseba B (in C) opazuje nebesedne signale.*
- *Oseba A misli na osebo, ki ji ni všeč ali pa se z njo ne razume.*
- *Oseba B (in C) opazuje nebesedne signale in jih primerja z opaženim v 1. točki*
- *Oseba A misli na eno ali drugo osebo. Oseba A ne sme povedati, na koga misli.*
- *Oseba B (in C) se s pomočjo opazovanja (kalibracije) odloči, o kom oseba A razmišlja ter osebi C pove, na podlagi katerih opazovanj je sprejela svojo odločitev.*
- *Oseba A razkrije, ali je odločitev pravilna.*
- *Zamenjajte vloge.*

Vaja B

Avditivna kalibracija – skupine 2 ali 3 oseb: A, B (in C).

- *Osebi B in C sedeta tako, da osebi A kažeta hrbet.*
- *Oseba A pove resnično zgodbo.*
- *Oseba B lahko postavlja vprašanja in išče dodatna pojasnila, dokler ni prepričana, da je določila ton glasu in prepoznala ostale signale.*
- *Oseba A nato pove izmišljeno zgodbo.*
- *Oseba B lahko ponovno postavlja vprašanja in išče dodatna pojasnila, dokler ne določi razlike iz točke 2. (oseba B se potem o svojih opazovanjih pogovori z osebo C).*
- *Oseba A nato pove še eno zgodbo, ki je lahko resnična ali ne, a tega ne razkrije.*
- *Osebi B in C morata na podlagi avditivnih opazovanj določiti, ali je zgodba resnična ali izmišljena.*
- *Odgovor nato preverita pri osebi A.*
- *Zamenjajte vloge.*

Igra

Prpravite majhne koščke papirja in na vsak košček zapišite en pridevnik – npr. radoveden, ravnodušen, z dolgočasen, ljubeč, hiter, zainteresiran, podpirajoč, zaskrbljen ipd. Vsakega udeleženca prosite, da izžreba en list in ga pogleda, a ga ne pokaže ostalim udeležencem. Nato si vsak poišče par in se naslednjih 5 minut pogovarja o izbrani temi, pri

čemer poskuša z nebesedno komunikacijo izraziti izbran pridevnik. Partner nato poskuša ugotoviti, katero stanje je druga oseba prikazala in katere znake je opazil.

Tehnike aktivnega poslušanja

- *Očesni kontakt*
- *Pozorna telesna drža (nagnjenost telesa proti drugi osebi, odprta drža in kimanje, ko je to primerno).*
- *Prilagajanje telesni govorici govorca.*
- *Parafraze – ponovitev sporočila, vendar običajno z manj besedami (Primer: oseba A: »Preprosto ne razumem. V enem trenutku mi reče naredi to, v naslednjem pa nekaj drugega«.*
B: Oseba B: »Zmeden si, ker ne razumeš, kaj si želi.«)
- *Pojasnila – dodatna jasna obrazložitev nejasne snovi.*
- *Postavljanje dodatnih vprašanj*
- *Povzemanje – organiziranje in združevanje povedanega (npr.: »tri ključne točke zgodbe so ...« ali »Če strnemo ...«)*
- *Izražanje empatije – odraz čustev in potreb govorca (npr.: Oseba A: »Zelo je moreče, ko želiš dati vse od sebe in nihče tega ne opazi ...«. Oseba B: »Žalosten si, ker si želiš priznanje za vložen trud«).*
- *Zaznavanje trenutnega stanja druge osebe (npr.: oseba nam pove, da je razburjena, njena telesna govorica pa izžareva jezo. Takrat lahko rečemo: »Zdi se mi, da si zelo jezen/-a«).*

Dodatni nasveti za aktivno poslušanje:

- *Ne predvidevajte, da veste, kar vam druga oseba želi sporočiti.*
- *Ne zanikajte ali spodkopavajte izkušnje druge osebe (npr. ko vam pove, da jo je strah, ne recite: »Ne skrbi, to ni nič takega«).*
- *Prepričajte se, da ste prav razumeli.*
- *Ponudite spodbudo in podporo.*
- *Opomnite se, da je druga oseba dovolj iznajdljiva, da sama poišče svojo pot.*
- *Kadar je to primerno, vprašajte osebo, kako se počuti. Ne predvidevajte, da veste, kako se oseba počuti.*
- *Izrazite empatijo.*
- *Bodite popolnoma pozorni in osredotočeni na drugo osebo. Ne mislite na nič drugega.*
Med poslušanjem ne načrtujte, kaj boste povedali.
- *Ne prekinjajte ali postavljajte neumestnih komentarjev.*
- *Iščite čustva in potrebe.*
- *Če že morate predstaviti svoj pogled, to naredite šele, ko je druga oseba končala z*

govorjenjem.

- *Opazujte besedne in nebesedne signale.*
- *Poslušajte sporočilo, ki presega besede.*
- *Zadržite se podajanja sodb, moraliziranja in obsojanja.*
- *Ne dajajte nasvetov.*
- *Med uporabljanjem tehnik aktivnega poslušanja, si zapomnite, da je najpomembnejša prisotnost v pogovoru in ne idealna uporaba tehnik. Imejte bistro glavo, saj vas preveč razmišljanja lahko odtuji od osebe.*
- *Bodite radovedni. Lahko vprašate: »Kaj še misliš ali čutiš ali bi rad povedal?«*
- *Počutite se prijetno tudi v tišini.*
- *Ne predvidevajte, da vi veste, kaj je najbolje za drugo osebo.*
- *Vedite, da je za nekatere osebe izkušnja, ko jih nekdo resnično posluša in spoštuje njihove ideje, lahko odkritje, ki bo imelo neposreden vpliv na to, kako dojemajo sami sebe in druge.*

Vaja aktivnega poslušanja (A)

Udeležence prosite, da delajo v parih. Predstavite dogodek po svoji izbiri, ki omogoča uporabo aktivnega poslušanja (npr. sodelavec se pritožuje, da ne more delati s skupino, ki mu je bila dodeljena; mož, ki se jezi, ker mu žena ne pomaga pri hišnih opravilih; oseba, ki razmišlja o spremembi kariere ipd.). Udeležence nato prosite, da odigrajo dva različna scenarija – enega, ki prikazuje aktivno poslušanje, ter enega, ki prikazuje pomanjkanje aktivnega poslušanja (lahko prikazuje kritiziranje, tolaženje ali dajanje nasvetov). Vaja naj traja približno 15 minut.

Vaja aktivnega poslušanja (B)

Udeležence prosite, da delajo v parih. Oseba A govori o svojih ciljih ali težavah. Oseba B aktivno posluša. Po 10-15 minutah zamenjata vloge. Po končani vaji jih vprašajte, kaj so se naučili iz te vaje in kakšna je bila njihova izkušnja – približno 40 minut.

Odločno izražanje jeze

Model opisuje štiri ravni, s katerimi bo oseba z uporabo odločnega vedenja spremenila nezaželeno situacijo in izrazila svoja čustva. Informacije drugi osebi podamo tako, da ne prestopimo njenih/njegovih mej.

1. **Raven I – obveščanje**

Kadar me vedenje nekoga moti ali pa me oseba zbada, njegovo pozornost usmerim na to vedenje in ga prosim, da spremeni svoje vedenje. Na primer: »Moti me, ko me prekineš med govorjenjem. Prosim, da me več ne prekinjaš«.

2. **Raven II – izražanje čustev**

Če nekdo ne spremeni svojega vedenja, kljub temu, da ve, da me moti, izrazim svoja čustva. To je drugič, ko osebi povem, naj spremeni svoje vedenje, vendar tokrat to naredim bolj odločno. Na primer: »Jezi me, ko me še zmeraj prekinjaš med govorjenjem«.

3. **Raven III – predstavitev »kaj sledi«.**

Če nekdo ve, da me njegovo vedenje moti, in kljub temu, da se mu povedal/-a, da me to jezi, nadaljuje s tem vedenjem, potem mu povem, kaj sledi, če bo s tem nadaljeval. »Kaj sledi« je nekaj, kar lahko uporabimo za zaustavljanje negativne situacije. Na primer: »Če me ne boš nehal/-a prekinjati, bom končal/-a s tem pogovorom«.

4. **Raven IV – uporaba »kaj sledi«.**

Če se nič ne spremeni, udejanjim to, kar sem napovedal/-a. Pomembno je, da izberemo posledice, ki smo jih dejansko pripravljene izvesti. Na primer: zaključim s pogovorom in odidem stran.

Vaja odločnosti (A)

Predstavite nekaj primerov dogodkov, kjer lahko uporabite zgornji model – npr. v gledališču nekdo brca vaš stol. Udeležence prosite, da s pomočjo igre vlog odigrajo odločen odziv. Pri tem naj uporabijo model štirih korakov. Podajte jim povratno informacijo - približno 20 minut.

Vaja odločnosti (B)

Za vsako situacijo ustvarite različen odziv: odločen, agresiven in pasiven. Vaja poteka v dvojicah, odgovore pa zapišite na list; poskušajte opazovati svoja čustva in misli, ko predstavljate različne vrste odzivov. Vloge nato zamenjajte in ponovno opazujte svoje misli in čustva pri sprejemanju drugačne komunikacije (približno 20 minut).

- *Prijatelj vam ne vrne denarja, ki ste mu ga posodili.*
 - Pasiven odziv
 - Agresiven odziv
 - Odločen odziv
- *Prodajalec vas prepričuje k nakupu zelo dragega parfuma, ki ga ne želite kupiti.*
 - Pasiven odziv
 - Agresiven odziv
 - Odločen odziv
- *Dober prijatelj zamuja na dogovorjeno srečanje.*
 - Pasiven odziv
 - Agresiven odziv
 - Odločen odziv
- *Sodelavec javno kritizira vaše vedenje.*
 - Pasiven odziv
 - Agresiven odziv
 - Odločen odziv
- *Medtem ko čakate pri zdravniku, se nekdo vrine pred vas.*
 - Pasiven odziv
 - Agresiven odziv
 - Odločen odziv

5.2.3 Samospoštovanje in samopredstavitev

Samoodkrivanje – katere so naše največje vrline?

Vaja A

Vaja poteka v parih, kjer ima vsaka oseba na voljo 5 min. Partnerju povejte, kaj vam je všeč na sebi in v čem ste dobri. Če opazite, da med pogovorom začnate zmanjševati pomembnost svojih pozitivnih karakteristik, se ustavite in začnite znova – razmišljajte samo o pozitivnih stvareh. Nato zamenjajte vloge. (približno 10 minut)

Vaja B

Pri tej vaji bomo stali v krogu in se igrali z žogico. Oseba, ki drži žogico, mora povedati, kaj ji je na sebi všeč, in nato žogico vreči naslednji osebi. Na primer: všeč mi je moj smisel za humor, všeč so mi moji lasje, moja domišljija ipd. (približno 10 minut)

Vaja C

To je individualna vaja. Vzemite list papirja in odgovorite na naslednja vprašanja: Če bi osebe, ki vas dobro poznajo, vprašali, katere so vaše največje vrline, kaj bi dejali? Zapišite vsaj 5 vrlin. Če želite, lahko po opravljeni vaji svoje misli delite s skupino. (približno 15 minut)

Razprava

Po izvedeni vaji, lahko udeležencem postavite naslednja vprašanja: kaj ste občutili med izvajanjem vaje? Kaj ste opazili pri sebi? Kaj ste opazili pri odzivih drugih, ko ste z njimi delili svoje dobre lastnosti? (približno 15 minut)

Metode za soočanje z negativnimi samoprepičanji

- **Zamenjava starih prepričanj z novimi** – je metoda, ki pomaga pri zamenjavi omejevalnih prepričanj z podpirajočimi
- Izberite negativno prepričanje o sebi, ki bi ga radi spremenili.
- Preučite dokaze, na katerih ste zgradili izbrano prepričanje.
- Izberite drugo, bolj razumevajoče prepričanje, za katerega menite, da ga lahko sprejmete.
- Preučite dokaze za novo prepričanje.
- **»Delovni« proces** – je metoda, ki pomaga pri razmišljanju o omejevalnih prepričanjih. Posameznik posledično velikokrat pridobi nove perspektive in spoznanja, prepričanja pa splahnijo, ali pa se spremenijo.

- *Izberite prepričanje o sebi, ki bi ga radi spremenili in si postavite spodnja vprašanja. Pomembno je, da ne razmišljate preveč in da ne poskušate na vsak način spremeniti svojega prepričanja. Morate si samo postaviti naslednja vprašanja in tiho poslušati, kaj vam pade na pamet.*
- *Ali je to res?*
- *(Če je odgovor bil da.) Ali sem lahko popolnoma prepričan, da je res?*
- *Kako reagiram, ko sem pod vplivom tega prepričanja?*
- *Kakšen bi bil brez tega razmišljanja?*
- *Prepričanje nato obrnite (npr. »sem slab starš« spremenite v »sem dober starš«) in se vprašajte, zakaj je to res ali resničnejše od prvega prepričanja.*

Pomembno: vaša prepričanja vplivajo na vaše dojemanje! Ko boste uvedli novo, razumevajoče prepričanje, boste kmalu opazili vedno več dokazov, ki ga podpirajo.

Nasvet: včasih ljudje pridobijo globoka spoznanja o tem, kako svoje izkušnje ustvarjamo z mislimi; to razumevanje jim pomaga spoznati, da je stvar, ki so jo dojemali zelo resno, le misel, in da bo v tistem trenutku, ko se je bodo nehali oklepati, izginila, ali pa jo bo zamenjala nova misel. Spoznanje o pravem ozadju negativnih prepričanj vodi k takojšnjim spremembam in zmanjševanju le-teh.

Sidranje – tehnika ustvarjanja stanja samozavesti

Sidranje je preprosta tehnika, ki nam pomaga pri uravnavanju notranjega stanja. Zelo uporabna je, na primer, kadar želimo biti samozavestni med razgovorom za službo, kadar želimo ohraniti mirnost pri pogovoru s šefom, kadar želimo biti samozavestni med izvajanjem predstavitve itn. Večina izmed nas ve, kako lahko določen vonj ali melodija sproži stare spomine. To velikokrat imenujemo povezovanje (asociiranje) ene stvari z drugo. Opišemo pa ga lahko tudi kot odziv na dražljaj; dražljaj (npr. zvok) sproži določen odziv. Večina ljudi pozna Pavlov eksperiment s psi, ki so povezovali zvonjenje z okusom hrane. Sčasoma so se začeli sliniti že ob samem zvoku zvonca. Podobno lahko ljudje slišimo melodijo, ki nas spomni na določene počitnice – zvok sproži notranje podobe določene počitniške lokacije, vzdušja, občutek sonca in okus pijače ouzo ... Temu pravimo sprožitev sidra – melodija je sidro, ki nam omogoči dostop do vseh spominov. Sidro je del situacije ali izkušnje, ki v spomin prikliče celotno situacijo in je večinoma zunanje, tj. prihajajo iz zunanjega okolja in sproži notranje stanje. Zvok sirene, cerkveni zvon, stara fotografija, vonj vlažne kleti – vse to nas vrne v trenutek, ko smo določeno

stvar doživeli prvič. Sidranje se zelo pogosto izkorišča v oglaševalske namene, kjer določene podobe, zvoki ali melodije potrošniki povezujejo z željami in potrebami, ki sprožijo potrebo po nakupovanju.

Na primer: oglaševanje filmov z lepimi, srečnimi ljudmi pri potrošniku sproži željo in hrepenenje po sreči ali veselju. Izdelek tako postane sidro za stanje, potrošnik pa naslednjič, ko vidi ta izdelek, »pade v to stanje« in začuti potrebo po nakupu. Zelo spretno ustvarjene melodije, ki spremljajo večino reklam (ti. jingli) postanejo še eno sidro – ljudi lahko med nakupovanjem izdelka dejansko slišimo peti to melodijo. Celo naš jezik je napreden postopek sidranja, saj je določen zvok ali podoba besede povezana z določeno mislijo ali občutkom. Besede dobijo smisel, ko so zasidrane k določeni podobi, ki ponovno sproži določeno stanje. Pomislite, na primer, na besedo »izpit«, ki je pri mnogih osebah sidro za živčnost ali napetost. Stara sidra lahko tudi spreminjamo – tako določena beseda, podoba, ton glasu, ali karkoli drugega več ne sproži neželenega stanja. Nenehno lahko ustvarjamo nova, koristnejša sidra in jih uporabljamo, ko jih potrebujemo za doseganje določenega stanja. Sidranje nam lahko pomaga pri hitrem dostopu do notranjih sredstev (ko jih potrebujemo).

Sidranje lahko uporabimo na naslednje načine:

Ustvarite sidro

V sebi zasidramo določeno stanje – npr. mirnost, veselje, energičnost ipd. Zaradi tega med sidrom in stanjem zgradimo povezavo oz. asociacijo. Sidranje je lahko vizualno, avditivno ali kinestetično.

Sprožanje sidra

Ko želimo kasneje doseči določeno stanje, sprožimo sidro. Povedano drugače: S tem, ko sidro ponovno vidimo, slišimo ali občutimo, naredimo povezavo s stanjem, v katerem smo bili, ko smo sidro ustvarili.

Na primer: spomnim se prijetne situacije, ko sem imel veliko energije. Medtem ko sem v tem stanju, se na kratko dotaknem določenega dela svojega telesa (kinestetično sidro). Ko si kasneje zaželim, da bi imel več energije, se ponovno dotaknem tega dela telesa – tako sprožim sidro in se povežem z bolj energičnim stanjem.

Vizualna, avditivna in kinestetična sidra

Sidramo lahko na tri načine: vizualno, avditivno in kinestetično.

Vizualno sidro je lahko kimanje, določena barva, svetloba, gibanje rok, ali karkoli drugega, kar lahko posameznik vidi. Prav tako so to lahko barve, simboli ali besede.

Avditivno sidro je lahko katerikoli zvok – npr. določen ton glasu, kašelj, trkanje po mizi, melodija ali ponovljena beseda.

Kinestetično sidro je lahko dotik ali določen gib.

Izkušnjo lahko okrepimo s kopičenjem oz nizanjem sider. To pomeni, da vsakič, ko smo v koristnem stanju, sidramo na določen del svojega telesa. To lahko ponavljamo (kopičimo) in tako okrepimo naše sidro. Sidro lahko nato sprožimo, kadarkoli ga potrebujemo za doseganje sidranih sredstev.

Vaja A/predstavitev:

- *Poiščite situacijo, kjer si želite, da bi bili koristnejši.*
- *Poiščite sredstvo, ki ga želite imeti v tej situaciji – npr. mirnost ali samozavest.*
- *Preverite, ali si to sredstvo res želite tako, da se vprašate: »Ali bi bilo zame koristno, če bi lahko imel to sredstvo?« Če je odgovor »ne«, poiščite drugo sredstvo.*
- *Poiščite situacijo v življenju, kjer ste to sredstvo imeli.*
- *Izberite del telesa, kamor želite položiti kinestetično sredstvo (npr. zapestje).*
- *Podoživite situacijo, ko ste bili v tem koristnem stanju. Popolnoma se ji prepustite – tako da jo lahko resnično občutite. Ko je občutek najmočnejši, pritisnite na točko na telesu, kamor želite sidrati to stanje.*
- *Točko spustite in zapustite stanje, v katerem se nahajate.*
- *Preizkusite sidro tako, da se dotaknete izbrane točke. Če takoj vstopite v zeleno stanje, nadaljujte z vajo. Če se s sredstvom ne povežete, ponovite točko 6 (če je možno tako, da izberete drugo stanje, kjer ste imeli zeleno sredstvo).*
- *Sedaj pa pomislite na situacijo iz točke 1 in sprožite sidro.*
- *Če le-to spremeni situacijo, je to odlično. Če pa je ne, sidro nizajte (okrepite) s ponovitvijo točke 6 (če je možno tako, da izbere drugo stanje, kjer ste imeli zeleno sredstvo).*

Vaja B

Predstavljajte si, da ste obdani z osebami, ki vas imajo rade (to so lahko prijatelji, družinski člani, izmišljene osebe itn.). Nato si predstavljajte, da vam pošiljajo svojo ljubezen in podporo. Občutite njihovo sprejemanje in podporo ter zasidrajte to stanje. Kasneje, ko boste čutili strah pred zavrnitvijo, sprožite sidro in se počutite pomirjene, saj že imate to, kar potrebujete.

Vaja C

- *Pomislite na situacijo, kjer ste se (ali se še zmeraj) kritizirali na krut način. Zaprite oči in prikličite glas vašega »notranjega kritika«. Kakšen je ta glas? Ali je moški ali ženski glas? Ali vas spominja na nekoga? Če bi lahko videli svojega »notranjega kritika«, kako bi bil videti? Kako velik je? Kakšni so njegovi/njeni nameni?*
- *Kaj bi mu radi povedali?*
- *Kakšen bi bil njegov/njen odziv?*
- *Pred čim vas poskuša obvarovati?*
- *Kakšen bi bil bolj razumevajoč način?*
- *Sedaj si zamislite, da imate svojega »notranjega zaveznika«, ki je zmeraj nežen, močan, moder in razumevajoč. Je neke vrste notranji prijatelj, katerega glas utiša vašega »notranjega kritika«. Predstavljajte si, kako bi bil videti? Kaj vam govori? Vašega »notranjega zaveznika« pokličite v podporo, še posebej, takrat, ko se pojavi vaš »notranji kritik«.*

5.2.4 Učinkovite metode poučevanja

METODE spodbujanja kreativnosti – približno 60 minut

Spodaj so navedeni nekateri primeri različnih metod in tehnik, s katerimi povečamo kreativnost učiteljev in učencev. Pogovorite se o metodah in izvedite vaje za vsaj 2 ali 3 predstavljeni metodi.

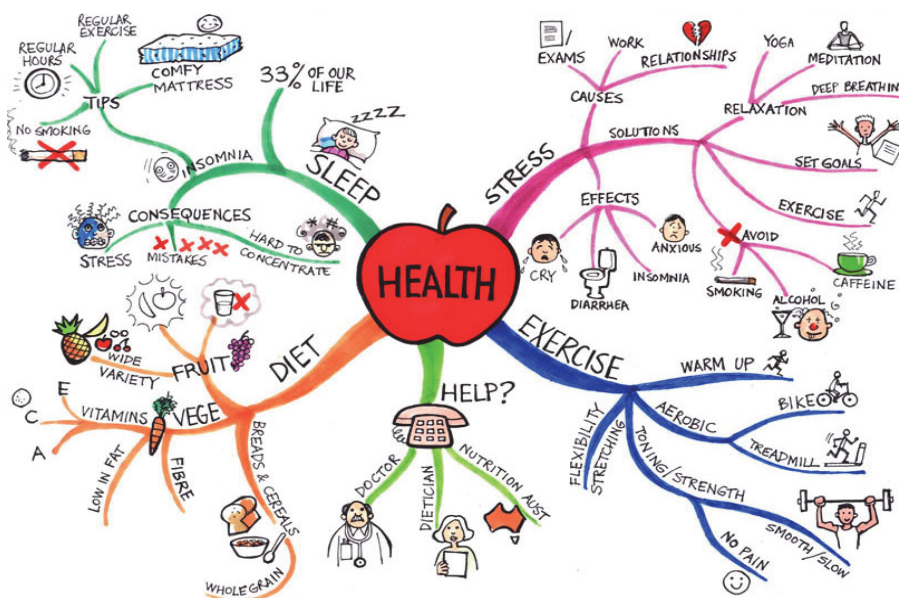
Miselni vzorci – lahko jih definiramo kot diagram, ki predstavlja besede, ideje, naloge ali ostale stvari v povezavi z osrednjo besedo ali idejo. Misli so razporejene krožno okoli osrednje besede. Z njimi tvorimo, vizualiziramo, strukturiramo in klasificiramo ideje. Prav tako nam pomagajo pri učenju, organiziranju, reševanju težav, odločanju in pisanju. Sami po sebi niso tehnika, s katero bi sprejemali odločitve, vendar pa nam pomagajo pri organiziranju informacij, ki nam lahko v prihodnosti pomagajo pri odločanju. Miselni vzorci imajo veliko prednosti pred tradicionalnim zapisovanjem, saj nam lahko pomagajo, da na primer, v samo nekaj minutah razumemo ključne ideje knjige. Pri razlagi in sestavi miselnega vzorca lahko uporabimo podobe, barve in risbe. Slike lahko enostavno asociiramo s temo in si tako lažje zapomnimo večino dejstev. Uporaba podob in besed spodbuja obe možganski hemisferi ter tako izboljšuje razvoj kreativnega razmišljanja in organiziranja informacij. Miselne vzorce lahko uporabimo v številnih situacijah in za mnoge različne razloge (npr. poslovni sestanki, učenje, načrtovanje in razvoj inovativnih idej). Ker ima vsak posameznik svoj način razmišljanja, so miselni vzorci najučinkovitejši, ko jih izdeluje vsak posameznik zase, saj na ta način odražajo njegov specifičen način razmišljanja.

Kako izdelamo miselni vzorec?

- *Začnite tako, da na sredini narišete podobo izbrane teme in pri tem uporabite najmanj 3 barve.*
- *Pri izdelovanju miselnega vzorca uporabljajte podobe, simbole, kode in različne dimenzije.*
- *Izberite ključne besede in jih zapišite (natisnite) z velikimi ali malimi črkami.*
- *Vsako besedo/podobo je najbolje postaviti na svojo črto.*

- Črte naj bodo med seboj povezane, začeni z osrednjo podobo. Osrednje črte naj bodo debelejše, »naravne« in tekoče. Bolj, kot se oddaljujejo od osrednje podobe, tanjše naj bodo.
- Dolžina črt naj bo enaka dolžini besede ali podobe, ki jo predstavlja.
- Za vizualno stimulacijo in tvorjenje skupin, uporabljajte številne različne barve.
- Razvijte svoj stil izdelave miselnih vzorcev.
- Uporabljajte poudarke in prikažite povezave.
- Miselni vzorec ohranite »čist«, tako da uporabite krožno hierarhijo, številčno zaporedje ali z obrobo vaših »vej« (posameznih skupin).

Spodaj je predstavljen primer miselnega vzorca (vir: learningfundamentals.com.au)



Vaja

Udeležence razdelite v manjše skupine. Naročite jim, da pripravijo miselni vzorec s ključno besedo »kreativnost«. Vsaka skupina naj nato predstavi svoj miselni vzorec. Pogovorite se o podobnostih in razlikah. Pogovorite se o koristnosti te metode in kako jo boste uporabljali v prihodnje? (približno 20 minut)

Pisanje pravljic/metafor/zgodbic je še naslednja kreativna metoda, ki posameznikom pomaga pri razmišljanju na metaforičen in kreativen način. Eden izmed načinov, kako se lotiti te metode, je, da določimo ogrodje – npr. pravljica, ki se odvija na vlaku in v njej nastopajo mačka,

miška in torta. Udeležence nato razdelite v skupine. Prva skupina naj dokonča naslednji stavek: »Nekoč, predavnimi časi je ...«; druga skupina nadaljuje »ko je nenadoma ...«; tretja skupina »za rešitev nastale težave ...«; in zadnja stavek, ki se začne z »na koncu ...«. Skupine nato preberejo zgodbo in jo z igro vlog tudi odigrajo. Ta vaja lahko tudi pripomore k razbijanju ledu in omogoča, da se udeleženci povežejo na zabaven način.

Eden izmed načinov je tudi, da predstavimo težavo in nato udeležence prosimo, da ustvarijo metaforo, ki bo ponazarjala različne vidike težave in morebitno rešitev. *Vključite lahko tudi vajo o pisanju pravljic/zgod/metafor (približno 15 minut).*

Viharjenje možganov – je tehnika namenjena ustvarjanju številnih idej za rešitev težave. Z njo pridobimo največje število idej o specifičnem področju, ki nas zanima. Uporabimo jo lahko pri reševanju težav, kot tudi pri vsakdanjih učnih situacijah. Čeprav se bo uporaba viharjenja možganov razlikovala med posameznimi predmeti, obstajajo skupna pravila, ki bi se jih morali držati, da bo metoda bila nadvse uspešna pri spodbujanju kreativnosti učiteljev in učencev:

- *Osredotočite se na količino: povečanje divergentne produkcije z namenom olajšanja reševanje problemov preko iskanja maksimalnega števila idej prinese tudi kakovost.*
- *Ne kritizirajte: udeleženci bi se morali osredotočati na razširjanje in dodajanje idej, pri čemer bo čas za kritiko kasneje – v »kritični fazi« procesa. S preložitvijo oz. zadržanjem kritik bodo udeleženci čutili svobodo pri ustvarjanju nenavadnih idej.*
- *Spodbujajte nenavadne ideje: ustvarjanje idej z gledanjem iz novih perspektiv in brisanjem domnev.*
- *Združite in izboljšajte ideje: združevanje dobrih idej z namenom tvorjenja »boljših dobrih idej« – po vzoru pregovora »1+1=3«. Iskanje asociacij naj bi spodbujalo ustvarjanje idej.*

Cilji – model SMARTEF

1. NATANČNOST – pomemben kriterij

Cilj določite nadvse natančno in podrobno. Na primer: če rečemo, da bi radi bili »boljši v angleščini«, naši možgani težko vedo, kaj pomeni »biti boljši« – ali to pomeni »biti boljši« v slovnici, sposobnosti prostega izražanja v vsakodnevnih situacijah, sposobnost prebrati angleško novelo itn. Zato je pomembno, da točno določimo, kaj si želimo in da to čim bolj podrobno opišemo.

2. MERLJIVOST – kaj bo dokaz?

Kako boste vedeli, da ste dosegli zastavljen cilj? Kaj bo dokaz? Nekateri ljudje pozabijo določiti, kaj bo dokaz, da so dosegli svoj cilj. Zato se lahko zgodi, da cilj dosežejo, vendar tega ne opazijo in dosežek pozabijo proslaviti. Dokaz je lahko nekaj, kar temelji na dejstvih – nekaj, kar lahko opaziš, slišiš ali občutiš (odvisno od cilja, ki si ga zastaviš). Na primer: lahko se vidimo, kako podpisujemo pogodbo za novo službo; lahko se slišimo, kako samozavestno izvedemo predstavitev; lahko imamo občutek, da sedaj bolje razumemo ljudi, ko se znajdemo v določeni situaciji ipd.

3. PRIVLAČNOST – v skladu z vašimi vrednotami in v povezavi s pozitivnimi čustvi

Kaj boste pridobili z doseganjem zastavljenega cilja? Vprašajte se, ali vam je cilj resnično zanimiv. Cilji, za katere nismo povsem motivirani, da bi jih radi dosegli, prinašajo razočaranje in lahko povečajo občutek neuspeha. Cilj mora ustrezati vašim vrednotam.

4. IZVEDLJIVOST – v skladu s časom in sredstvi (notranjimi in zunanjimi), ki so vam na voljo

Ali je cilj izvedljiv glede na čas in sredstva, ki so vam na voljo? Če večkrat ne dosežemo zastavljenih ciljev, lahko sklepamo, da nam stvari »nikoli ne uspejo«. Morda smo si postavili cilje, ki niso izvedljivi; povedano z drugimi besedami, podcenili smo čas, ki ga potrebujemo za dosego cilja, ali pa smo precenili sredstva, ki jih imamo na voljo. Zaradi tega je pomembno, da se osredotočimo na to, ali je cilj izvedljiv času, ki nam je na voljo, ipd.

5. ČAS – do kdaj želite doseči zastavljen cilj?

Čas je pomemben dejavnik pri določanju ciljev. Veliko ljudi si cilj postavi »enkrat v prihodnosti«. Vendar pa, ker niso določili točnega časa, zastavljenega cilja morda ne bodo nikoli dosegli, ker bo ta še zmeraj postavljen »nekje v prihodnosti«. Zato je pomembno, da se vprašamo »do kdaj želimo doseči zastavljen cilj«. Dosežete lahko bolj ali manj katerikoli cilj, če pametno načrtujete vsak korak in določite časovni okvir, ki vam omogoča uresničevanje teh korakov.

6. EKOLOŠKOST – katera druga področja vašega življenja bodo čutila posledice?

Na koga vse bo imelo vpliv?

Katere pozitivne ali negativne stranske učinke bo prineslo doseganje cilja? Pomemben del dobro načrtovanega cilja je nekaj kar imenujemo »ekološkost«. Ekologija je holistična ali sistemska, kar pomeni, da je cilj pravi za posameznika kot celoto in njegovo okolje. Na primer: moški išče službo, kjer bo lahko veliko potoval in doživel veliko vznemirljivih stvari. Dolgo je sanjal o takšni službi in sedaj je blizu temu, da bi jo dobil. Ko se začne spraševati, kako bo videti njegovo življenje, ko dobi zeleno službo, ugotovi, da bo veliko preveč časa preživel stran od svojih dveh majhnih otrok. Njegov cilj (nova služba) zanj ni bil »ekološki«, saj bi vodil k pogrešanju družine. Moški se je osredotočal samo na vznemirljivost službe in izzivov, ki jih prinaša, pri tem pa je pozabil razmišljati o tem, kaj bi to pomenilo zanj »kot celoto«, kot družinskega človeka. Če svoje težave rešujemo brez upoštevanja »holističnega vidika«, tvegamo pojav novih težav in vračanje k staremu vedenju.

7. POZITIVNA FORMULACIJA – osredotočite se na to, kar si želite in ne na to, česar si ne želite

Pri postavljanju ciljev je pomembno, da se osredotočimo na to, kar želimo doseči. Nekateri ljudje si postavljajo cilje v smislu tega, česar si ne želijo; npr. »ne želim se več počutiti nesposobnega« ali »ne želim več kaditi«. Da bi razumeli pomen in zgornja stavka, si naši možgani morajo ustvariti notranje upodobitve zgornjih stavkov – npr. kot podobo nekoga, ki se počuti nesposobnega ali nekoga, ki kadi. Posledično se je težko odpovedati nečemu, česar si ne želite; treba se je vprašati, na kaj bi se morali možgani osredotočiti namesto tega? Zato je pomembno, da so cilji določeni na pozitiven način in so osredotočeni na želene rezultate. Na primer: »Počutim se sposobnega« ali »imam čista pljuča«.

Aktivno učenje – metode in vaje

Metoda svetovne kavarne (www.theworldcafe.com) je preprost, učinkovit in prožen format za vodenje dialoga znotraj velike skupine ljudi. Lahko jo prilagodimo tako, da zadovoljuje široko paleto potreb, vendar pa naslednjih pet komponent tvori osnoven model:

- *Prizorišče: ustvarite »posebno« okolje, ki v večini primerov spominja na kavarno (majhne okrogle mize s prti, beležke, barvna pisala, cvetje in piškoti). Ob vsaki mizi morajo biti postavljeni štirje stoli.*
- *Dobrodošlica in predstavitev: gostitelj toplo pozdravi vse udeležence in začne z uvodom v proces »svetovne kavarne«, postavitvijo konteksta, predstavitev kodeksa kavarne in pomiritvijo udeležencev.*
- *Serije v majhnih skupinah: Postopek se začne s prvo izmed treh (ali več) 20-minutnih serij pogovorov, ki potekajo znotraj majhne skupine za mizo. Po 20. minutah se vsak član skupine prestavi k novi mizi. Udeleženci se lahko se odločijo, da eden izmed članov skupine ostane na istem mestu v vlogi gostitelja naslednje serije. Gostitelj naslednji skupine izreče dobrodošlico in jih na kratko seznanji s pogovorom prejšnje četvorke.*
- *Vprašanja: vsaka serija ima uvod, ki vsebuje vprašanja namenjena točno določenem kontekstu in namenu vsake serije. Ista vprašanja so lahko uporabljena v več kot eni seriji, ali pa se nadgrajujejo – tako lahko usmerjamo potek pogovora.*
- *Žetev: Po serijah v majhnih skupinah (ali pa med samimi serijami – po želji) povabimo posameznike, da delijo spoznanja ali ostale rezultate njihovih pogovorov s preostalimi udeleženci. Ti rezultati so predstavljeni vizualno na različne načine – najpogosteje z uporabo grafoskopa ali ilustracijo na tabli (predstavitev poteka frontalno pred udeleženci).*

Vaja – po vzoru zgornjega modela vodite razpravo v svetovni kavarni. Pri tem uporabite naslednja vprašanja:

- *Kaj je pravi namen aktivnih metod poučevanja?*
- *Kaj pomeni biti učinkovit vodja usposabljanja?*
- *Od kod izvira motivacija učencev?*
- *V katerih kontekstih se odsvetuje uporaba aktivnih metod poučevanja?*

Po končanih serijah majhnih skupin pomagajte pri vodenju razprave med celotno skupino udeležencev.

Opazovalna aktivnost – je tehnika, ki opozarja na razliko med dejanskim in objektivnim pogledom na situacijo ter našim osebnim doživetjem situacije, ki pa je pod vplivom osebnih čustev, interpretacij in mnenj. Izvede se lahko v obliki domače naloge, ki ji sledi skupinska razprava po vodstvom vodje usposabljanja.

Vaja: Udeležencem za domačo nalogo naročite, da izberejo enega ali več kontekstov za opazovanje medosebnega odnosa med vsaj 2 osebama in o tem naredijo zapiske. Izbrane dogodke morajo zabeležiti na dva različna načina:

- *z opazovalnim »obrazcem«, kamor (brez izražanja lastnega mnenja) opišejo izbrano situacijo (kontekst, udeleženci, kratek opis situacije, vpliv na začetno situacijo);*
- *z opisom situacije v osebni dnevnik, ki naj vsebuje vaše vtise, spomine, dvome, misli in premisleke. Domači nalogi bo sledila skupinska razprava v izbranem kontekstu. Na primer: objektivne in subjektivne izkušnje, kako osebni »filtri« vplivajo na percepcijo ter kako aktivno ustvarjamo in se samo »snemamo« naše doživljanje življenja.*

Različne perspektive – je tehnika, ki dovoljuje udeležencem, da doživijo enako situacijo iz različnih perspektiv in razumejo različne skupine potreb, vrednot, motivov itn.

Vaja: Vodja usposabljanja predvaja kratek film – npr. znano pravljico, kjer se pojavi konflikt med literarnimi osebami. Uporabi lahko recimo Rdečo kapico, kjer ima vsak izmed treh oseb (volk, majhna deklica, babica) drugačne poglede. Vodja usposabljanja nato udeležence razdeli v skupine. Vsaka skupina se bo poistovetila z literarno osebo ali skupino literarnih oseb in poskušala razumeti razloge za njihova vedenja.

Nato vsaka skupina izbere predstavnika, ki bo v razpravi z ostalimi predstavniki skupin pojasnil vloge in razloge, ki jih imajo izbrane literarne osebe. Po opravljeni vaji, razmišljajte kako se to odraža v našem vsakdanjem življenju in službi. Kakšen je pomen pridobivanja različnih

pogledov? Kaj se lahko zgodi, kadar nismo pripravljeni pogledati iz druge perspektive ali pa nismo prepričani v svoj pogled na zadeve ipd. To se lahko navezuje na točno določen kontekst, s katerim se skupina ukvarja, (npr. reševanje konfliktov, komunikacija s »težavnimi strankami«, delo z mladino, vodenje, ali katerikoli drugi kontekst).

Komunikacijska predavanja – spodbujajo komunikacijo med učitelji in udeleženci izobraževanja odraslih. Izobraževalni proces se lahko izvaja v obliki vprašanj in odgovorov, pri čemer izvajamo številne vaje in razprave o določenem študijskem primeru. S tem ustvarimo sproščeno vzdušje in pridobimo zaupanje učencev.

Predstavitvev – učencem v praksi predstavimo, kako se najbolje soočiti z določeno situacijo, ali kako najbolje izvesti določene aktivnosti ali tehnike. Vključuje lahko delo s prostovoljcem, ki se nam pridruži na sredini kroga. Tehniko nato predstavimo na določeni težavi, ki jo je prostovoljec poudaril in odgovorimo na vprašanja opazovalcev.

Analiza kritičnega dogodka – udeleženci izobraževanja odraslih opišejo primere, pri katerih so se soočali z resnimi težavami. Skupina se pogovarja o ključnih dejstvih, ki definirajo vsako izmed teh situacij, in določijo, katere dodatne informacije in znanje potrebujejo za rešitev predstavljenega problema.

Pogovor znotraj majhne skupine vrstnikov – zelo primerno za timsko delo. Predstavitvev in zagovarjanje različnih pogledov na določeno temo s predstavljanjem argumentov ter deljenjem idej in mnenj. Na ta način krepimo tim in razvijamo veščine za reševanje težav.

Timsko delo – omogoča medsebojno učenje, sprejemanje odločitev na podlagi konsenza, razvija možnost komuniciranja in sodelovanja z drugimi, podpira razvoj socialnih veščin, pomaga pri vključevanju »tišjih in odmaknjenih« učencev ter spodbuja kreativnost. Najučinkovitejše je, kadar je med člani skupine prisotno zaupanje, kadar je cilj tima jasen in kadar je vsak član aktivno vključen v razpravo, proces odločanja in dejansko delo.

Samozavedanje v sklopu tima – otok

Udeležence prosite, da se posedejo v krog. Povejte jim, da bodo kmalu dobili pisna navodila o izvedbi vaje. Za izvedbo vaje bodo imeli na voljo natančno 1 uro in 45 minut, v krogu pa morajo ostati do konca, četudi bodo morda končali že prej. Povejte jim, da jih boste opazovali, vendar pa z njimi ne boste komunicirali, četudi vam med izvajanjem vaje postavijo vprašanje. Ko se posedejo v krog, na sredino postavite pisno navodilo:

»Ste skupina ljudi, ki je preživela brodolom in pristala na majhnem, neposeljenem otoku daleč stran od celine. Na otoku je le nekaj redkih virov za preživetje, kot so sadje, oreščki, ribe in voda. Na otok je naplavilo tudi majhen čoln na vesla, ki sprejme tri osebe. Na otoku ni drugih sredstev za izgradnjo še enega čolna. Obstaja velika nevarnost, da majhen čoln ne bi dosegel celine, ki se nahaja daleč stran. Možnost, da bi mimo otoka priplula kakšna ladja je izredno majhna. Kaj boste naredili?«

Po končani vaji je na voljo čas za pogovor. Predlagana vprašanja:

- *Kakšna je bila vaša vloga med izvajanjem vaje?*
- *Katere druge vloge ste opazili znotraj skupine?*
- *Koga ste videli kot vodjo skupine? Ste vi bili na kakršenkoli način vodja?*
- *Kaj je za vas bilo pomembno pri sprejemanju odločitev?*
- *V čem ste uživali?*
- *Kaj vam je predstavljalo izziv?*
- *Ali ste se na kateri točki počutili razdraženega? Zakaj? Kaj ste naredili glede tega?*
- *Na kakšen način ste prispevali k skupini?*
- *Si želite, da bi kaj naredili na drugačen način?*

Delo v dvojicah in majhnih skupinah – udeleženci imajo možnost, da svoje ideje zaupajo oz. preverijo pri samo eni drugi osebi. S tem pridobijo potrditev, preden svoje odgovore predstavijo celotni skupini.

Razprave/debate – pomagajo pri izražanju lastnega vidika in pri spoštovanju vidika drugih oseb. Spodbujajo razmišljanje in razvijajo veščine opazovanja situacije iz različnih perspektiv. Koristno je, da učitelj, ki vodi razpravo, postavlja vprašanja in deli svoje razmišljanje, ki učence usmeri v novo smer ter jim pomaga izzvati in razširiti njihova vedenja. Predlagane teme za razpravo pri izvedbi tega seminarja: »Dober učitelj – prijatelj? Izzivalce? Pomagač? Oseba, ki nudi navdih?« Ali pa »Od kod prihaja motivacija« ali »Kako sem lahko najboljši učitelj, kar sem lahko?«

Igranje vlog – zahteva predhodno določene scenarije, navodila, določitev in dodelitev vlog, postavljanje pravil ter ocenitev in razpravo o dosežkih učencev. Učencem nudijo dodatne vaje in priprave na prihodnje komuniciranje. Učence, ki so sramežljivi ali oklevajoči, opogumlja k sodelovanju v skupini. Vrstniki lahko ustvarijo varno ozračje, kjer lahko udeleženci

izobraževanja odraslih preizkusijo na novo pridobljene družbene veščine – npr. zavzemanje zase v učilnici. Prav tako lahko spodbuja kreativnost in dovoljuje eksperimentiranje v varnem okolju.

Igre – omogočajo ustvarjanje sproščene prijateljskega ozračja in iz učencev izvabijo njihovo kreativno ter igrivo plat. Predstavitev izobraževalne teorije, ki je osnova aktivnostim, učencem pogosto pomaga pri razumevanju, da te niso samo igra, temveč jim pomagajo pri učenju.

5.3 Povzetki seminarja

Cilji:

Seminar je rezultat ugotovitev multilateralnega projekta Grundtvig Veščine za resnično dobro počutje. Vsebina in metode so bile preizkušene na pilotnih seminarjih pod okriljem sedmih organizacij v šestih državah. Izkazale so se kot koristne pri razvijanju veščin, ki imajo pozitiven vpliv na raven dobrega počutja udeležencev.

Seminar temelji na dveh glavnih temah – »zdrav posameznik« in »zdravi odnosi«, ter pripadajočim skupinam veščin: 1) obvladovanje stresa in 2) komunikacija, kot osnova za izboljšanje dobrega počutja pri izobraževalcih.

Cilji:

- *Razširiti ugotovitve projekta Veščine za resnično dobro počutje.*
- *Predstaviti holistični model stresa in dvigniti raven razumevanja o vzrokih, mehanizmih in učinkih stresa.*
- *Dvigniti raven razumevanja o vplivu stresa na sposobnost poučevanja.*
- *Udeležencem zagotoviti praktična sredstva za soočanje s stresom.*
- *Zmanjšati posledice stresa (npr. slabo zdravje, izostajanje od pouka/sluzbe, pomanjkanje ustvarjalnosti, neučinkovita komunikacija, nezmožnost osredotočanja, več konfliktov itn.) in razviti zdrave načine soočanja z vsakodnevnimi delovnimi zahtevami.*
- *Pri izobraževalcih preprečiti sindrom pregorelosti.*
- *Izboljšati čustveno samozavedanje.*
- *Predstaviti praktična orodja za soočanje s težkimi čustvi.*
- *Pri udeležencih izboljšati čustveno ravnotežje.*
- *Udeležencem pomagati pri identificiranju sprožiteljev stresa in čustev v delovnem okolju ter iskanju novih, koristnejših strategij.*
- *Pri udeležencih izboljšati sposobnost sprostitve.*
- *Razširiti razumevanje o zdravju.*
- *Doseči boljše razumevanje komunikacijskega procesa.*
- *Izboljšati veščine vzpostavljanja dobrega odnosa.*
- *Pri udeležencih izboljšati veščine poslušanja.*
- *Zagotoviti praktična orodja za podajanje povratnih informacij.*
- *Izboljšati razumevanje nebesednih komunikacijskih signalov.*
- *Pri udeležencih dvigniti raven samozavedanja v smislu komuniciranja in odnosov.*
- *Udeležencem dovoliti, da raziskujejo svoje razumevanje odnosov in razširijo njihove poglede.*

- *Poudariti ključne elemente zadovoljajočih odnosov: sprejemanje, spoštovanje, odprtost, pristnost in odločnost.*
- *Pri udeležencih izboljšati veščine javnega nastopanja.*

Program usposabljanja

1. dan (6 ur)

- *Uvod in pregled tečaja.*
- *Prebijanje ledu.*
- *Individualna pričakovanja.*
- *Razprava o pomenu »resnično dobrega počutja«.*
- *Pogovarjajmo se o stresu*
- *Definicije*
- *Razumevanje stresnega odziva (odziv »boj ali beg« proti dolgoročnemu stresu)*
- *Fizični, čustveni, miselni in vedenjski simptomi stresa*
- *Odnos med našim razmišljanjem in stresom*
- *Učinkoviti in neučinkoviti načini soočanja s stresom*
- *Sprostitvene vaje, ki pomagajo pri učinkovitem uravnavanju stresa – 1. del.*
- *Razmišljanja in razprave o preteklem dnevu.*

2. dan (6 ur)

- *Učinki stresa v izobraževalnem okolju.*
- *Določanje vaših osebnih sprožiteljev stresa.*
- *Spreminjanje nekoristnih strategij.*
- *Zavedanje o pogovarjanju s samim seboj.*
- *Sprostitvene vaje – 2. del.*
- *Razmišljanja in razprave o preteklem dnevu.*

3. dan (6 ur)

- *Vpliv čustev na poučevanje in sposobnost učenja.*
- *Sredstva za soočanje s skrb vzbujajočimi čustvi.*
- *Akcijski načrt: Kako sem lahko v učilnici bolj pozoren in učinkovit?*
- *Uvod v temo medosebne komunikacije in odnosov.*
- *Kako naša dojetanja vplivajo na našo komunikacijo.*
- *Razmišljanja in razprave o preteklem dnevu.*

4. dan (6 ur)

- *Nebesedni signali v komuniciranju – samozavedanje in razumevanje drugih.*
- *Povratna informacija – kako jo podati na način, da jo bodo udeleženci želeli prejeti, in kako jo sprejeti kot darilo.*
- *Osnove javnega nastopanja.*
- *Razmišljanja in razprave o preteklem dnevu.*

5. dan (6 ur)

- *Javno nastopanje – praktične vaje.*
- *Umetnost poslušanja – »poslušati z namenom spodbujanja, ne odgovarjanja«.*
- *Pogovarjajmo se o odnosih.*
- *Kaj veste o odnosih?*
- *Kaj nam preprečuje vzpostavljanje dobrih odnosov?*
- *Kakšen je dober odnos?*
- *Odločnost – ključen element zadovoljujočih odnosov*
- *Povzetek, ocena tečaja in odhod udeležencev.*

Metodologija

Pred izvedbo seminarja bo po e-pošti izveden polstrukturiran intervju; cilj intervjuja je prepoznati posebne potrebe udeležencev, saj lahko na ta način program usposabljanja prilagodimo potrebam posameznih udeležencev ter organizacij, kjer so zaposleni ali delajo kot prostovoljci. Udeleženci bodo pred seminarjem prejeli tudi nekaj zadolžitev »za ogrevanje«.

Na seminarju bo predstavljena teorija, ki je potrebna za razumevanje lastnosti stresa. Predstavljena bodo tudi praktična sredstva za uravnavanje stresa in težkih čustev. Na seminarju bodo predstavljeni preprosti modeli, ki lahko udeležencem pomagajo pri širšem razumevanju komunikacijskega procesa in boljšem razumevanju zdravih odnosov. Prav tako bodo prejeli praktična orodja, ki so uporabna pri upravljanju njihovega poslovnega in osebnega komuniciranja.

Pozornost bo namenjena tudi temu, kako ugotovitve in veščine uporabiti v vsakdanjih situacijah, s katerimi se bodo udeleženci srečevali po končanem seminarju. Skozi celoten seminar bodo uporabljene različne metode: npr. debate, igre vlog, gibanje teles, individualne tehnologije za nadzor misli, vaje v dvojicah in skupinah ter mini inštruiranje.

Metodologija seminarja vključuje pristop, kjer je učenec v središču pozornosti in uporablja metode samoučenja. Cilj usposabljanja ni razvijanje končnih rešitev (pasivno učenje), temveč udeležence navdihniti za kreativno iskanje znanja in učinkovitih rešitev, ki so povezane z njihovimi potrebami in izzivi (aktivno učenje). Na tak način udeleženci prevzamejo odgovornost za svoj učni proces in so aktiven partner v usposabljanju.

Udeležence bomo povabili, da se pridružijo WELNESS Forumu – spletni platformi, ki omogoča izmenjavo izkušenj med odraslimi strokovnjaki s področja izobraževanja in udeleženci izobraževanja odraslih. Poleg tega pa jih bomo mesec dni po zaključku seminarja prosili, da odgovorijo na vprašalnik, ki nam bo pokazal, na kakšen način uporabljajo pridobljene veščine in kakšne spremembe so prinesle.

6 Vprašalniki

6.1 Vprašalnik, ki se izvede takoj po končanem seminarju

Dragi udeleženec seminarja o Prosili bi vas, da odgovorite na nekaj vprašanj in nato vprašalnik oddate vodji usposabljanja.

Starost:

Spol:

Poklic:

Prosimo, obkrožite svoje odgovore.

1. Kako bi na splošno ocenili seminar (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 odlično)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Ali je seminar izpolnil vaša pričakovanja (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 niti približno in 10 zelo)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Na kratko razložite, zakaj)

3. Ali menite, da so metode, uporabljene na seminarju, zanimive in ustrezne (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 niti približno in 10 zelo)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Kako koristna se vam zdi vsebina seminarja (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo nekoristna in 10 zelo koristna)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Ali je seminar v skladu z vašimi strokovnimi potrebami (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 niti malo v skladu in 10 zelo v skladu)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Ali je seminar v skladu z vašimi osebnimi potrebami (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 niti malo v skladu in 10 zelo v skladu)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Kakšne so možnosti vpliva seminarja na dvig vašega dobrega počutja (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo majhne in 10 zelo visoke)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Kako ocenjujete znanje vodij usposabljanja o vsebini seminarja (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Kako ocenjujete dostopnost in nudenje pomoči s strani vodij usposabljanja (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Kako ustrezen se vam je zdel način predavanja vodje usposabljanja (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo neustrezen in 10 zelo ustrezen)
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Ali so bili materiali (knjižica), ki ste jih prejeli med usposabljanjem, koristni (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo nekoristni in 10 zelo koristni)?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Katere vsebine so bile najzanimivejše in najkoristnejše?
(*Prosimo, navedite teme*)
13. Prosimo, navedite morebitna področja za izboljšavo vsebine seminarja in metod, uporabljenih na tečaju.
14. Dodatni komentarji

Dodatna vprašanja za posamezne seminarje

a) Stres in zdravje

1. 1. Kako bi ocenili izboljšanje svojega razumevanja mehanizmov stresa in njegovih učinkov (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. 2. Kako bi ocenili izboljšanje svojih sposobnosti za soočanje s stresom (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

b) Komuniciranje in odnosi

3. 1. Kako bi ocenili izboljšanje svojega razumevanja komunikacijskega procesa (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. 2. Kako bi ocenili izboljšanje svojih komunikacijskih veščin (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

c) Metode učinkovitega poučevanja

5. Kako bi ocenili izboljšanje svojih sposobnosti za uporabo metod učinkovitega poučevanja (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

d) Samospoštovanje

6. Kako bi ocenili izboljšanje svojih samopredstavitvenih veščin (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Kako bi ocenili potencialen pozitiven vpliv pridobljenih znanj in veščin na vaše samospoštovanje (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo majhen vpliv in 10 zelo velik vpliv)?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5.4.1 Vprašalnik, ki se izvede 1 mesec po končanem seminarju

Dragi udeleženec seminarja o Prosili bi vas, da odgovorite na nekaj vprašanj o rezultatih seminarja, ki je potekal pred enim mesecem, in nato vprašalnik oddate vodji usposabljanja.

Starost:

Spol:

Poklic:

A – splošni del

Prosimo, obkrožite svoje odgovore.

1. Kako bi ocenili izboljšanje svojega splošnega počutja v preteklem mesecu (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo majhno izboljšanje in 10 zelo veliko izboljšanje)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Koliko ste pridobljeno znanje in veščine uporabili v svojem poslovnem življenju (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo malo in 10 zelo veliko)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Na kratko opišite, katera znanja in veščine)

3. Koliko ste pridobljeno znanje in veščine uporabili v svojem osebnem življenju (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo malo in 10 zelo veliko)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Na kratko opišite, katera znanja in veščine)

4. Kako bi ocenili vpliv seminarja na vaše zadovoljstvo na delovnem mestu (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo majhen vpliv in 10 zelo velik vpliv)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Kako bi ocenili vpliv seminarja na vaše življenjsko zadovoljstvo (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo majhen vpliv in 10 zelo velik vpliv)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(V kolikor imate kakšen dodaten komentar, ga zapišite.)

B – posebej za določen del tečaja

Seminar o stresu in zdravju

1. Koliko se je v preteklem mesecu zmanjšala vaša raven stresa (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo malo in 10 zelo veliko)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Kako koristna so bila pridobljena znanja in veščine pri vašem soočanju s stresom (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo nekoristna vpliv in 10 zelo koristna)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Kako bi ocenili vašo sproščenost in ravnovesje (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Na kratko opišite, v katerih situacijah.)

Komuniciranje in odnosi

1. Kako bi ocenili izboljšanje svojih komunikacijskih veščin v preteklem mesecu (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Na kratko opišite, kako se je izboljšala vaša komunikacija.)

2. Kako bi ocenili izboljšanje kakovosti osebnih in poslovnih odnosov (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Metode učinkovitega poučevanja

1. Koliko ste uporabili metode, ki ste se jih naučili na seminarju (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo malo in 10 zelo veliko)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Na kratko opišite, katere metode.)

2. V kolikšni meri so nova znanja in veščine vplivala na vaš občutek sposobnosti – v vlogi učitelja/vodje usposabljanja (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo majhen vpliv in 10 zelo velik vpliv)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Kako bi ocenili vpliv uporabe novih metod na svojih udeležencih (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo majhen vpliv in 10 zelo velik vpliv)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Na kratko opišite spremembe, ki ste jih opazili pri svojih udeležencih.)

Samospoštovanje in samopredstavitev

1. V kolikšni meri se je spremenilo vaše dojemanje samega sebe (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo malo in 10 zelo veliko)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Na kratko razložite.)

2. Kako bi ocenili izboljšanje svojih sposobnosti soočanja s težavami (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Na kratko razložite.)

3. V kolikšni meri se je povečala vaša samozavest (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo malo in 10 zelo veliko)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Na kratko opišite, v katerih situacijah.)

4. Kako bi ocenili izboljšanje svoje predstavitve ostalim (na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo in 10 zelo dobro)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Na kratko opišite.)

7. Bibliography:

- Brzozowski, P. (2010). Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych SUPIN. Polska adaptacja skali PANAS Davida Watsona i Lee Anny Clark. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Czapiński (2004), Psychologia pozytywna, PWN, Warszawa.
- Chida, Y. & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741-756.
- Csikszentmihalyi M. & Csikszentmihalyi I.S. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D-w., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97, 2, 143-156.
- Diener E and Seligman MEP (2002). ‘Very happy people’, *Psychological Science*, 13: 81–84.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener E., Lucas R. E. (1999), Personality and subjective wellbeing, [w:], Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (ed.), Wellbeing. The foundation of hedonic psychology, New York, 213-229.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of wellbeing: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Dolan P, Peasgood T and White M (2006). *Review of research on the influences on personal well-being and application to policy making* (London: Defra).
- Fredrickson B. (2001), The role of positive emotions in positive psychology, *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson BL and Branigan C (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19 (3), 313-332.
- Fredrickson BL, Mancuso RA, Branigan C and Tugade M (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
- Government Office for Science (2008). Foresight Mental Capital and Well-being 2008. Project Final Report. The Government Office for Science, London. (Online - <http://www.foresight.gov.uk/OurWork/ActiveProjects/Mental%20Capital/Welcome.asp>).
- Helliwell, J. and Putnam, R.D. (2005). The social context of well-being. In FA Huppert, B Keverne & N Baylis (Eds.) *The Science of Well-being* (pp.435-459). Oxford: Oxford University Press.
- Juczyński Z. (2001), Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa

- Kaczmarek L.D., Stanko-Kaczmarek M., Dombrowski S.U. (2010), Adaptation and Validation of the Steen Happiness Index into Polish, *Polish Psychological Bulletin*, 41 (3), 98-104.
- Kahneman, D, Diener, E & Schwartz, N (Eds.) (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Keyes CLM (2002). Promoting a life worth living: Human development from the vantage points of mental illness and mental health. In RM Lerner, F Jacobs & D Wertlieb, eds. *Promoting Positive Child, Adolescent and Family Development: A Handbook of Program and Policy Innovations*, 4(15), pp.257-274. CA: Sage
- M. F. & Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: Effects of optimism on well-being. In J. Suls & K. Wallston (Eds.), *Social psychological foundations of health* (pp. 395-428). Oxford UK: Blackwell.
- Pencheva, A., Petrova, T., Rashkova, I., Kuukka, M., Tuominen, R. "Methodological guide for intergenerational learning circles" (2009)
- Putnam R.D. (2000). *Bowling alone*. New York: Simon & Schuster.
- Rau, K., Ziętkiewicz, E. "Jak aktywizować uczniów" ("How to activate learners"). Oficyna Wydawnicza G&P, 2004
- Rogers, R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Roysamb E. (2006), Personality and wellbeing [w:] Vollrath M. (ed.), *Handbook of Personality and Health*, Chichester, Wiley, 115-134.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28.
- Seedhouse D. (1995), Well - being – health promotion's red herring, *Health Promotion International*, 1, 61-67.
- Sen, A. (1996). Rationality, joy and freedom. *Critical Review*, 10 (4), Fall, 481-94.
- Seligman M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, Ch. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman M. P. (2012), *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*, Atria Books.
- Thompson S and Marks N (2008). *Measuring well-being in policy: issues and applications* (London: nef).
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- Vittersø, J. (2004). Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow-simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life. *Social Indicators Research*, 65, 299-331
- Cubed, L., "Engaging Emotions: Role of Emotions in Learning", *Brain and Education Web Paper* 2, 2010

Watson D., Clark L. A., Tellegen A. (1988), Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scale, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54, No. 6, 1063-1070.

Zalewska A. (2003), *Dwa światy – emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności*, SWPS, Warszawa.

References (online sources):

<http://serendip.brynmawr.edu/exchange/node/8430>

EFT Emotional freedom technique “Basic steps to your emotional freedom”:

<http://eft.mercola.com/>

EMDR Institute. “What is EMDR?”:

<http://www.emdr.com/general-information/what-is-emdr.html>

Emotional brain training:

<http://www.ebt.org/>

International Stress Management Association. Promoting Wellbeing and Performance, “About stress”:

<http://www.isma.org.uk/about-stress/#.U1yjMyKBdg>

Lapid-Bogda, G., “Enneagram in Business” training tools kit

Makani, J., “Feedback sandwich model”. NLP Practitioner training. Larnaca, 2008, training course

Makani, J., “Learning styles”. Trainer training. Larnaca, 2010, training course

Makani, J., “NLP communication model”. NLP Practitioner training. Larnaca, 2008, training course

Mayo Clinic, “Chronic stress puts your health at risk”:

www.mayoclinic.com/health/stress/SR00001

McGreevey, S., “Mind-body Genomics”, Harvard Medical School, May 2013:

<http://hms.harvard.edu/news/genetics/mind-body-genomics-5-1-13>

Neill, M., “Coaching from the inside out”. Online course, 2012

Sedona method:

www.youtube.com/watch?v=YrT3xBoF6Wk <https://www.sedona.com/>

<https://www.sedona.com>

www.stevpavlina.com/sedona-method/

Smith, M. & Segal, J. & Segal, R., Preventing burnout, 2014:

http://www.helpguide.org/mental/burnout_signs_symptoms.htm

Sylwester, R., “How Emotions Affect Learning”. Educational Leadership. October 1994, Volume 52, Number 2:

<http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/oct94/vol52/num02/How-Emotions-Affect-Learning.aspx>

Vega, V., “Social and Emotional Learning Research Review”. Edutopia.. November 2012:

<http://www.edutopia.org/sel-research-learning-outcomes>

Byron, K., “Judge your neighbour”. Worksheet:

<http://www.thework.com/thework-jyn.php#translated>

Makani J., “Anchoring resourceful states”. NLP Practitioner training. Larnaca, 2008, training course

Makani J., “Perceptual positions”. NLP Practitioner training. Larnaca, 2008, training course

Neill, M., "Coaching from the inside out". Online course, 2012

Harley Therapy, "Thinking Errors: Cognitive Distortions in Cognitive Behavioural Therapy (CBT)":
<http://www.harleytherapy.co.uk>

CESSIT – Creativity and Entrepreneurship Seeds for Social Inclusion Trainers:

http://eacea.ec.europa.eu/llp/project_reports/documents/grundtvig/gmp_final_reports_2009/503718_creativity_&_entrepreneurship_seeds_for_social_inclusion_trainers.pdf

Lapid-Bogda, G., "Enneagram in Business" training tools kit

[Makani J., "Disney creativity strategy". NLP Practitioner training. Larnaca, 2008, training course](#)

[Makani J., "Feedback sandwich model". NLP Practitioner training. Larnaca, 2008, training course](#)

[Makani J., "Learning styles". Trainer training. Larnaca, 2010, training course](#)

[Makani J., "Well formed outcomes". NLP Practitioner training. Larnaca, 2008, training course](#)

"The world café": <http://www.theworldcafe.com>



Natisnjeno: Oktober 2014

Cilj projekta Wellness je pri strokovnjakih s področja izobraževanja odraslih in njihovih udeležencih okrepiti praktične veščine, ki jim omogočajo učinkovitejše soočanje z dnevnimi izzivi, in trajnostno izboljšati raven njihovega dobrega počutja.

Mnogi strokovnjaki iz izobraževalnega področja se soočajo z delovnimi razmerami, za katere so značilne visoka raven čustvene vpletenosti in visoke medosebne zahteve. Če strokovnjaki ne razvijejo učinkovite strategije za spopadanje s stresom, lahko te razmere vodijo do sindroma pregorelosti.



COORDINATOR

Dr. Mona Vintila, PhD
West University of Timisoara
no. 4, Bvd. Vasile Pirvan
Timisoara, RO
Tel: 0040722684236
E-mail: mona.vintila@socio.uvt.ro
www.uvt.ro



PARTNERS



**Razvojno izobraževalni
Center Novo mesto**
(Novo mesto, SI)

Metod Pavšelj
metod.pavselj@ric-nm.si
www.ric-nm.si



**University of Humanities
and Economics in Lodz**
(Lodz, PL)

Ewa Szczawińska
eszczawinska@ahe.lodz.pl
www.ahe.lodz.pl



Promimpresa
(San Cataldo, IT)

Alessandro Melillo
euprojects@promimpresa.it
www.promimpresa.it



**Health Psychology Management
Organization Services**
(Rainham, UK)

Mercy Maclean
mercy.maclean@hp-mos.org.uk
www.hp-mos.org.uk



ShipCon Limassol Ltd
(Limassol, CY)

Martina Splichalova
ms@shipcon.eu.com
www.shipcon.eu.com



FormAzione Co&So Network
(Firenze, IT)

Patrizia Giorio
giorio@formazionenet.eu
www.formazionenet.eu



Lifelong
Learning
Programme

PROJECT N° 527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG-GMP