



Co-funded by
the European Union

Alata za samoprocjenu Priručnik za korisnike

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-000088070

iNNOVEla

uniri



EXELIA

bit schulungcenter
member of bit group

Sadržaj

1	Uvod	1
1.1	Pozadina	1
1.2	O ovom priručniku	1
2	Alat za samoprocjenu	2
2.1	Ciljevi alata za samoprocjenu	2
2.2	Struktura alata za samoprocjenu	2
2.3	Kako pristupiti alatu	4
3	Tumačenje rezultata	8
3.1	Reflektivna pitanja za dublji uvid	10
3.2	Kako koristiti rezultate	10
4	Česta pitanja	11
5	Dodatni resursi	14
6	Zaključak	15

1 Uvod

1.1 Pozadina

Mentalno zdravlje postalo je središnji izazov u području strukovnog obrazovanja i osposobljavanja (VET). Nastavnici i edukatori sve su češće odgovorni ne samo za prenošenje stručnih znanja, nego i za suočavanje s psihološkim pritiscima svojih učenika – istodobno upravljajući vlastitim radnim opterećenjem i stresom. Čimbenici poput kroničnog stresa, digitalnog preopterećenja, socijalne izolacije i dugoročnih učinaka pandemije COVID-19 dodatno su istaknuli važnost mentalnog zdravlja.

Kako bi se pružila podrška edukatorima u ovoj zahtjevnoj ulozi, Erasmus+ projekt AHEADinVET razvio je Alat za samoprocjenu, među ostalim korisnim resursima. On korisnicima omogućuje promišljanje o vlastitim kompetencijama u suočavanju s pitanjima mentalnog zdravlja, prepoznavanje snaga te uočavanje područja za daljnji razvoj.

1.2 O ovom priručniku

Ovaj priručnik služi kao praktičan pratilac Alata za samoprocjenu. Objašnjava svrhu, ciljeve i strukturu alata te pruža jasne upute za njegovo korištenje. Također nudi smjernice za tumačenje rezultata i njihovu primjenu u vlastitoj profesionalnoj praksi. Osim toga, priručnik naglašava važnost samoprocjene kao kontinuiranog procesa refleksije i razvoja kompetencija.

2 Alat za samoprocjenu

Dobro došli u Alat za samoprocjenu, digitalnu platformu osmišljenu za podršku vašem osobnom i profesionalnom razvoju putem strukturirane samoprocjene. On bi trebao potaknuti znatiželju i samosvijest kod nastavnika i edukatora u vezi s razvojem njihovih kompetencija u području mentalnog zdravlja. Nudeći refleksivnu početnu točku s niskim pragom pristupa, alat omogućuje korisnicima procjenu njihova trenutačnog znanja i prepoznavanje područja za rast. Alat za samoprocjenu jednostavan je za korištenje i temelji se na osam realističnih studija slučaja. Ovi scenariji odražavaju tipične situacije iz svakodnevnog profesionalnog života nastavnika i edukatora u obrazovnom kontekstu, posebno u strukovnom obrazovanju. Radeći kroz njih, korisnici razmatraju kako bi mogli reagirati, dobivaju povratne informacije o svojim odabirima te stječu uvid u postojeće snage i područja u kojima bi daljnje učenje bilo korisno.

Alat nije test s „točnim” ili „netočnim” odgovorima. Umjesto toga, riječ je o alatu za refleksiju koji podržava svjesno promišljanje vlastitih pristupa, proširuje svijest i prepoznaje smislené mogućnosti za daljnji profesionalni razvoj.

2.1 Ciljevi alata za samoprocjenu

- Potaknuti samorefleksiju o kompetencijama povezanim s mentalnim zdravljem
- Istaknuti postojeće snage
- Prepoznati područja za unaprjeđenje u kojima je dodatno učenje vrijedno
- Podržati ciljano profesionalno usavršavanje (npr. kroz AHEADinVET e-učenje ili AHEADinVET MOOC)
- Poticati kulturu otvorenosti i dobrobiti u institucijama strukovnog obrazovanja

2.2 Struktura alata za samoprocjenu

Samoprocjena se temelji na osam glavnih tema, koje su u predistraživanju projekta AHEADinVET prepoznate kao relevantne za nastavnike i edukatore u suočavanju s mentalnim zdravljem njihovih učenika.

Stoga je alat strukturiran u 8 modula, od kojih svaki odgovara određenom dijelu kurikulumu:

Modul 1: Što je mentalno zdravlje?

Modul 2: Kontekst i okvir mentalnog zdravlja u strukovnom obrazovanju i osposobljavanju

Modul 3: Psihološki razvoj

Modul 4: Psihosocijalne poteškoće

Modul 5: Druga zdravstvena ili socijalna pitanja

Modul 6: Organizacija mentalnog zdravlja

Modul 7: Razumijevanje i rješavanje problema mentalnog zdravlja

Modul 8: Otpornost

Za svaku opću temu daje vam se primjer ili studija slučaja koja odražava pitanja unutar te specifične teme. Zatim ćete biti zamoljeni da sami procijenite svoje znanje ili specifične vještine povezane s tom temom. Ukratko, od vas će se tražiti da označite razinu slaganja s nizom tvrdnji koristeći sljedeću ljestvicu:

Izrazito se slažem, Slažem se, Ne slažem se, Izrazito se ne slažem

Izrazito se slažem
Slažem se
Ne slažem se
Izrazito se ne slažem

Savjeti za korištenje:

- Odvojite dovoljno vremena i rješavajte scenarije bez ometanja.
- Odgovarajte onako kako biste se uistinu ponašali – a ne onako kako mislite da je „idealno“.
- Gledajte na alat kao na priliku za refleksiju, a ne kao na test uspješnosti.

Alat je dostupan na jezicima EN, DE, IT, HR, EL i FR.

2.3 Kako pristupiti alatu

U nastavku su navedeni koraci za prvi pristup platformi.

Sučelje je prilagođeno korisnicima i osmišljeno kako bi vam pomoglo da brzo započnete.

Ovo je početni zaslon koji ćete vidjeti pri ulasku u alat na poveznici

<https://evaluation.aheadinvet.com/>.

Kako prvi put pristupiti platformi:

1. Kliknite na Još nemate račun? Zatražite to odmah!

Istražite svoje kompetencije u području mentalnog zdravlja

Ovaj alat za samoprocjenu osmišljen je kako bi pomogao nastavnicima i trenerima, posebno u strukovnom obrazovanju, da razmisle o svojim kompetencijama u području mentalnog zdravlja. Možete ga koristiti kao alat za istraživanje potencijala osobnog razvoja u ovom području.

Učinite prvi korak - započnite s procjenom sada!

Sve što vam treba je e-mail adresa.

Ako ste se već registrirali i imate račun (account), molimo vas da se prijavite (login) i nastavite (continue).

Ukoliko se iste još registrirali molimo vas da kliknete na tekst "zatraži registraciju računa" ("Request the account right away")

If you have an account, please log in to continue.

Prijava

Još nemate račun? Zatražite to odmah!



2. Unesite svoju e-mail adresu i kliknite na “Zatraži pristup”.

**AHEAD
inVET**

Zatraži pristup

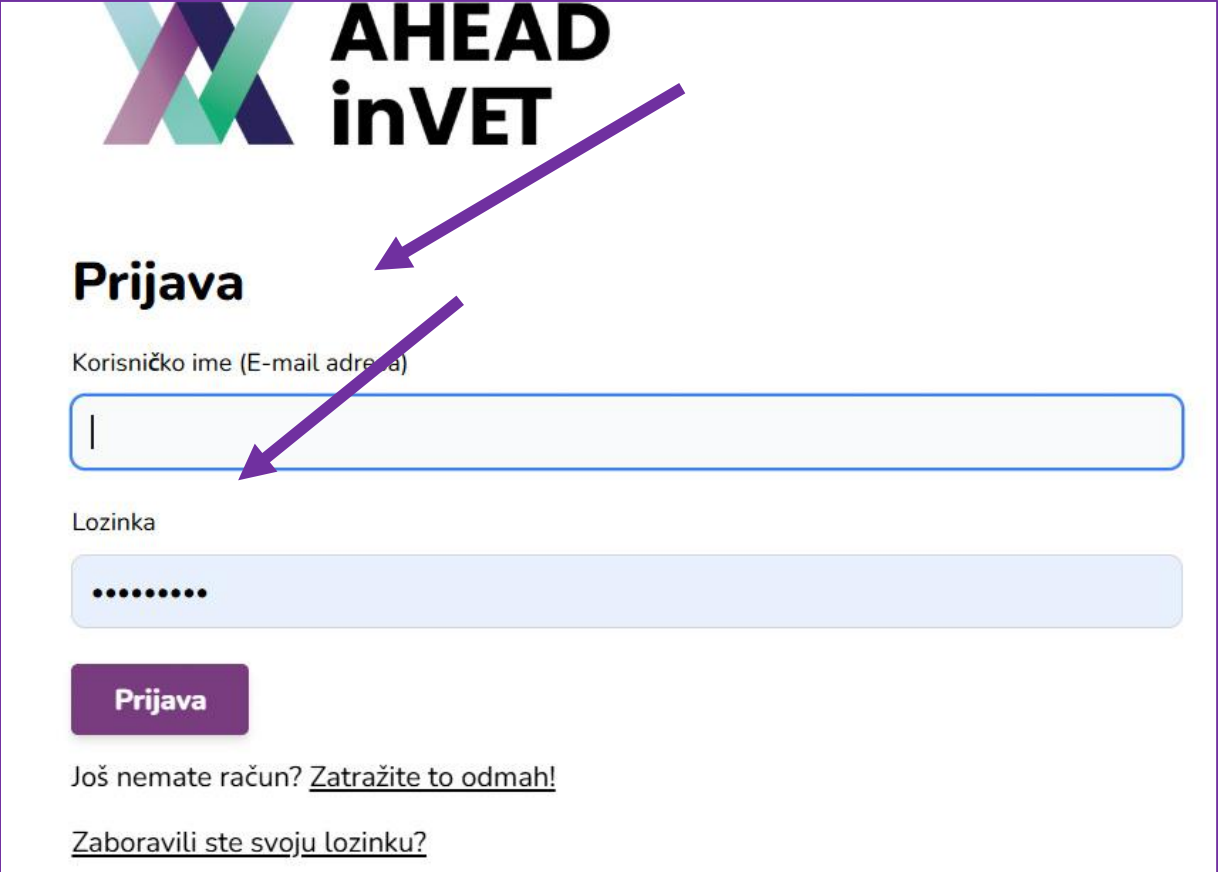
Ako nam pružite svoju e-mail adresu, poslat ćemo vam pozivnicu za vašu osobnu procjenu.

E-Pošta

Zatraži pristup

Provjerite svoj e-mail sandučić (uključujući mapu SPAM). Tamo biste trebali primiti lozinku i poveznicu koja vas odmah vodi na prijavu za Alat za samoprocjenu.

3. Unesite svoju e-mail adresu i lozinku koju ste dobili mailom i kliknite na Prijava kako bi započeli svoju procjenu.



**AHEAD
inVET**

Prijava

Korisničko ime (E-mail adresa)

Lozinka

Prijava

Još nemate račun? [Zatražite to odmah!](#)

[Zaboravili ste svoju lozinku?](#)

Nakon što ste prijavili imate mogućnost promjene lozinke pod kućicom u desnom gornjem kutu Moj profil.

4. Uspješno ste se prijavili. Svoju procjenu možete započeti klikom na gumb „Nova procjena“. Bit ćete vođeni kroz postupak samoprocjene.

**AHEAD
inVET**

Istražite svoje kompetencije u području mentalno

Ovaj alat za samoprocjenu osmišljen je kako bi pomogao nastavnicima i trenerima, posebno u strukovnom obrazovanju, da razmisle o svojim kompetencijama u području mentalnog zdravlja. Možete ga koristiti kao alat za istraživanje potencijala osobnog razvoja u ovom području.

Učinite prvi korak - započnite s procjenom sada!

Sve što vam treba je e-mail adresa.

Ako ste se već registrirali i imate račun (account), molimo vas da se prijavite (login) i nastavite (continue).

Ukoliko se iste još registrirali molimo vas da kliknete na tekst "zatraži registraciju računa" ("Request the account right away")

Procjene

AHEADinVET

Nova procjena

▼



3 Tumačenje rezultata

Vaši odgovori u ovom Alatu za samoprocjenu pružaju vrijedan uvid u vašu trenutačnu razinu samopouzdanja, znanja i spremnosti za suočavanje s izazovima mentalnog zdravlja u obrazovnim okruženjima. Ovaj alat osmišljen je kako bi usmjeravao vaš osobni i profesionalni razvoj te vam pomogao bolje razumjeti u čemu ste snažni i u kojim bi područjima dodatni razvoj mogao unaprijediti vašu praksu.

Rezultati alata ističu područja u kojima već pokazujete snažne kompetencije te ona u kojima postoji prostor za daljnji razvoj.

Rezultati su grupirani u tri razine kompetencija:

– Potrebno unapređenje (0–49 %):

U ovom području mogli biste imati koristi od izgradnje temeljnih znanja. Razmotrite započinjanje s uvodnim obrazovnim modulima i/ili raspravama s kolegama. Traženje povratnih informacija od kolega ili mentora te vježbanje u situacijama s niskim rizikom također može pomoći u jačanju vaših vještina.

– Umjerena kompetencija (50–79 %):

Imate solidno razumijevanje, ali još uvijek postoji potencijal za produbljivanje vještina i njihovu dosljedniju primjenu u svakodnevnom radu. Usmjerite se na prepoznavanje specifičnih situacija u kojima možete ciljano vježbati te tražite prilike za proširenje stručnosti kroz dodatno osposobljavanje, zahtjevnije zadatke ili učenje s kolegama.

– Visoka kompetencija (80–100 %):

Pokazujete snažno znanje o temi. Ovo je prilika da nadogradite svoje snage i eventualno podržite druge u razvoju njihovih kompetencija. Razmotrite mentoriranje kolega, dijeljenje primjera dobre prakse ili preuzimanje vodećih uloga u povezanim područjima kako biste nastavili svoj razvoj i istodobno učvrstili vlastitu stručnost.

- Kako biste izgradili i dodatno unaprijedili svoje kompetencije, predlažemo da posjetite AHEDinVET online tečaj dostupan na <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d>

- Kao AHEADinVET MOOC (masovni otvoreni online tečaj) koji sadrži primjere slučajeva i predavanja stručnjaka <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d>

Kako biste zadržali kopiju svojih rezultata, jednostavno kliknite gumb „Ispis” koji se nalazi na dnu stranice. Prva evaluacija također je uvijek spremljena u vašem korisničkom računu.

Ispis

Ako želite spremiti ovaj izvještaj kao PDF, koristite funkcionalnost ispisa u vašem pregledniku. Kliknite na "Ispis" i odaberite "Spremi kao PDF".

Mentalno zdravlje dinamična je i složena tema, a učenje kako ga učinkovito podržavati kontinuiran je proces. Koristite svoje rezultate kao kompas za oblikovanje budućeg učenja, poticanje suradnje i promicanje dobrobiti u vašoj instituciji.

Slobodno koristite alat za samoprocjenu više puta. Vaša će izvješća biti navedena i lako dostupna, s točno naznačenim datumom i vremenom kada je svaka procjena dovršena.

Procjene

AHEADinVET		Nastavite	^
30.09.2025 14:16	Nastavite		
01.09.2025 12:44	Izvješće		
06.05.2025 10:23	Izvješće		

Ne morate ispuniti alat odjednom. Možete izaći u bilo kojem trenutku i nastaviti ondje gdje ste stali jednostavnim klikom na gumb „Nastavite”.

Ako ste se već registrirali i imate račun (account), molimo vas da se prijavite (login) i nastavite (continue).
Ukoliko se iste još registrirali molimo vas da kliknete na tekst "zatraži registraciju računa" ("Request the account right away")

Procjene

AHEADinVET

Nastavite



3.1 Reflektivna pitanja za dublji uvid

- Koji su me rezultati iznenadili?
- Koje bih snage želio/željela svjesnije primjenjivati?
- U kojim se područjima osjećam nesigurno ili mi je potrebna veća podrška?
- Koje bih konkretne sljedeće korake mogao/mogla poduzeti kako bih proširio/proširila svoje kompetencije?

3.2 Kako koristiti rezultate

- **Za osobni razvoj:** Postavite ciljeve učenja, npr. sudjelovanjem u dodatnim edukacijama.
- **Za profesionalnu praksu:** Primijenite stečene uvide u svakodnevnim interakcijama s učenicima i kolegama.
- **Za timski rad:** Dijelite i raspravljajte o iskustvima, rezultatima i mogućim strategijama s kolegama.
- **Za daljnje mogućnosti:** Istražite dodatne resurse projekta, poput podcasta, e-learning modula ili kurikuluma Mental Health Ambassadors.

4 Česta pitanja

1. Što je Alat za samoprocjenu?

To je digitalni Alat za samoprocjenu osmišljen kako bi pomogao nastavnicima i edukatorima u promišljanju o njihovim kompetencijama i potrebama za učenjem povezanim s mentalnim zdravljem u obrazovnim kontekstima.

2. Kome je alat namijenjen?

Prvenstveno nastavnicima i edukatorima u strukovnom obrazovanju i osposobljavanju (VET). No, naravno, koristan je i u različitim obrazovnim kontekstima.

3. Trebam li imati prethodno znanje o mentalnom zdravlju kako bih ga koristio/koristila?

Ne, alat je osmišljen kao ulazna točka s niskim pragom pristupa, dostupna čak i onima bez prethodnog iskustva u toj temi.

4. Kako mogu pristupiti alatu?

Slijedite korake u odjeljku „Upute za pristup” kako biste izradili korisnički račun i započeli samoprocjenu.

5. Hoće li moj rezultat biti vidljiv drugima?

Ne, vaši su rezultati privatni. Samo ih vi možete vidjeti, osim ako ih sami odlučite podijeliti.

6. Koliko je vremena potrebno za ispunjavanje?

Traje oko 20 minuta. Svaki se modul također može ispunjavati zasebno, vlastitim tempom.

7. Mogu li koristiti alat više puta?

Da, samoprocjenu možete ponoviti u bilo kojem trenutku, čak i kako biste pratili svoj napredak tijekom vremena.

8. Na kojim je jezicima alat dostupan?

Alat je dostupan na jezicima partnerskih zemalja projekta (engleski, njemački, talijanski, hrvatski, grčki, francuski).

9. Što se događa nakon samoprocjene?

Dobit ćete sažetak svojih rezultata i prijedloge odgovarajućih edukacijskih modula na temelju vaših odgovora.

10. Mogu li koristiti ovaj alat s kolegama ili učenicima?

Alat je osmišljen za individualnu refleksiju edukatora, ali može biti koristan poticaj za raspravu u okviru timskog razvoja ili internog osposobljavanja.

12. Je li alat znanstveno validiran?

Da, razvijen je uz podršku stručnjaka za mentalno zdravlje i obrazovanje, slijedeći pristup utemeljen na dokazima.

14. Kako mogu spremati ili izvesti svoje rezultate?

Nakon dovršetka alata možete preuzeti PDF izvješće ili izravno ispisati svoje rezultate s platforme.

15. Naišao/Naišla sam na tehnički problem. Što trebam učiniti?

Molimo kontaktirajte tehničku podršku putem e-mail adrese navedene na platformi. Tim za podršku pomoći će vam u najkraćem mogućem roku.

16. Što se događa s mojim osobnim podacima?

Svi se podaci obrađuju u skladu s GDPR propisima i neće se dijeliti s trećim stranama bez vaše privole.

17. Postoji li ikakav trošak korištenja alata?

Ne, alat je u potpunosti besplatan zahvaljujući financiranju iz programa Erasmus+.

18. Tko je razvio ovaj alat?

Razvijen je u okviru Erasmus+ projekta AHEADinVET od strane europskog konzorcija stručnjaka za obrazovanje, mentalno zdravlje i inovacije u osposobljavanju.

19. Kako mogu znati koji su mi moduli najrelevantniji?

Nakon dovršetka alata, sustav ističe područja u kojima ste iskazali najveće potrebe za učenjem, kako biste ih mogli postaviti kao prioritet.

20. Može li ovaj alat pomoći u prevenciji sagorijevanja?

Vjerojatno. Promišljanje o vlastitim kompetencijama i potrebama za učenjem povezanim s mentalnim zdravljem u obrazovnim kontekstima može vam pomoći u osvještavanju osobnih snaga, ali i područja u kojima vam je potrebna veća podrška. To može biti dobar početni korak u prevenciji sagorijevanja.

21. Mogu li rezultate svoje samoprocjene koristiti u svrhu profesionalnog razvoja?

Apsolutno. Izvješće o rezultatima može pomoći u oblikovanju vašeg osobnog plana razvoja te se može podijeliti s nadređenima ili pružateljima edukacija.

22. Ja sam voditelj škole – može li mi ovaj alat također biti koristan?

Da. Pomaže vam da bolje razumijete izazove s kojima se suočava vaše osoblje te može informirati mjere podrške ili inicijative za razvoj tima.

23. Je li alat prikladan za edukatore izvan školskog sustava (npr. korporativne trenere, socijalne edukatore)?

Apsolutno. Obuhvaćene vještine relevantne su u mnogim obrazovnim okruženjima.

5 Dodatni resursi

Za daljnje istraživanje i praktične resurse pozivamo vas da pristupite namjenskom online obrazovnom tečaju i MOOC-u s predavanjima stručnjaka temeljenima na studijama slučaja.

Online tečaj sastoji se od osam modula koji pružaju sveobuhvatan uvod u mentalno zdravlje u strukovnom obrazovanju, obuhvaćajući teme od osnovnih pojmova i psihološkog razvoja do psihosocijalnih invaliditeta, struktura podrške i otpornosti.

Uz online obrazovni tečaj, MOOC pruža praktične smjernice na temu suočavanja s mentalnim zdravljem u kontekstu strukovne škole. Raspravljaju se studije slučaja iz područja strukovnih škola. Također su uključeni zadaci za samostalno učenje i vježbe.

Online obrazovni tečaj i MOOC dostupni su na:

*Oline tečaj: <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d>

*MOOC: <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5365/?wt=369197c6-6740-4a07-8487-389f1296eebe>

Dodatne informacije i resursi na temu „Mentalno zdravlje u strukovnom obrazovanju i osposobljavanju” mogu se pronaći na: <https://www.aheadinvet.com/hr>

6 Zaključak

Mentalno zdravlje središnja je tema koja izravno utječe i na edukatore i na učenike. Ovim Alatom za samorefleksiju želimo podržati nastavnike i edukatore u poduzimanju prvog koraka: osvještavanju vlastitih percepcija, snaga i potreba kada je riječ o mentalnom zdravlju.

Samorefleksija nije jednokratna aktivnost, već kontinuirani proces profesionalnog i osobnog rasta. Cilj nije „postići visok rezultat“, nego prepoznati područja u kojima bi dodatno znanje ili podrška mogli biti korisni. Svijest je temelj na kojem se grade vještine, empatija i otpornost.

Nadamo se da vam je ovaj alat pomogao steći nove uvide te da će vam služiti kao koristan pratitelj u svakodnevnom radu. Niste sami u suočavanju s ovim izazovima: diljem Europe raste zajednica edukatora, nastavnika i institucija koje rade na stvaranju uključivijeg, podržavajućeg i mentalno zdravijeg okruženja za učenje.

Hvala vam na vašoj predanosti.



AHEAD inVET

mentAI Health Ambassadors
in VET institutions



Co-funded by
the European Union



www.aheadinvet.com



[/aheadinvet/](https://www.instagram.com/aheadinvet/)



[/profile.php?id=100089631393898](https://www.facebook.com/profile.php?id=100089631393898)



[/company/ahead-invet/](https://www.linkedin.com/company/ahead-invet/)



[/AheadInvet](https://twitter.com/AheadInvet)



Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-000088070

iNNOElA

uniri



EXELIA

bit schulungszentrum
member of bit group