



AHEAD in VET



Co-funded by  
the European Union

# MENTALNO ZDRAVLJE U STRUKOVNOM OBRAZOVANJU

8-dnevni program za razvoj vještina mentalnog zdravlja  
(izravna obuka)

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

iNNOVEla

EXELIA



ITS TECNICO PROFESSIONALE  
SPAGNA - CAMPANI  
SPOLETO

UNIRI

bit  
schulungcenter  
member of bit group

## Tablica sadržaja

1	Uvod u izravnu obuku.....	1
2	MODULI IZRAVNE OBUKE ZA MENTALNO ZDRAVLJE U STRUKOVNOM OBRAZOVANJU (VET) .....	4
	Modul 1: Što je mentalno zdravlje?.....	4
	Modul 2: Kontekst i okvir mentalnog zdravlja u strukovnom obrazovanju i osposobljavanju .....	11
	Modul 3: Psihološki razvoj .....	15
	Modul 4: Psihosocijalne poteškoće.....	19
	Modul 5: Druga zdravstvena ili socijalna pitanja .....	25
	Modul 6: Organizacija mentalnog zdravlja i komunikacijske vještine.....	29
	Modul 7: Razumijevanje i rješavanje problema mentalnog zdravlja .....	34
	Modul 8: Otpornost .....	41
	Izvori i literatura .....	47
	PRILOG .....	48
	Predložak Sretna playlista.....	48
	Predložak Potvrda.....	48

## 1 Uvod u izravnu obuku

Izazovi s kojima se učitelji i treneri suočavaju u svom svakodnevnom profesionalnom radu su brojni. Prepoznajući važnu ulogu koju mentalno zdravlje ima u obrazovnom okruženju, ovaj jedinstveni program izravne (face-to-face) obuke namijenjen je upravo učiteljima i trenerima u strukovnom obrazovanju i cjeloživotnom učenju, kako bi ih pripremio za učinkovitije suočavanje s poteškoćama mentalnog zdravlja u učionici.

Ova inicijativa dio je Erasmus+ projekta AHEADinVET, koji se temelji na opsežnim znanstvenim istraživanjima. Cilj joj je osnažiti učitelje praktičnim znanjem i alatima za prepoznavanje i upravljanje psihosocijalnim poteškoćama, kao i za promicanje mentalnog zdravlja i otpornosti u njihovom svakodnevnom profesionalnom radu. Time se želi doprinijeti ne samo dobrobiti učitelja u strukovnom obrazovanju i osposobljavanju, već i dobrobiti samih učenika.

Program izravne obuke (face-to-face obuke) "Mentalno zdravlje u strukovnom obrazovanju" razvijen je na temelju potreba učitelja i trenera u području strukovnog obrazovanja i osposobljavanja (VET). Procjena potreba provedena je putem internetske ankete, dok su teme od interesa dodatno utvrđene kroz intervjue s VET učiteljima u partnerskim zemljama (Austrija, Grčka, Hrvatska, Italija i Belgija). Na temelju znanstvenih i međunarodnih istraživačkih rezultata razvijen je kurikulum programa učenja, koji se sastoji od fleksibilnih e-learning tečajeva usmjerenih na izgradnju znanja i modula izravne obuke usmjerenih na razvoj vještina. Ovaj program nosi naziv MENTAL HEALTH AMBASSADORS (Ambasadori mentalnog zdravlja).

Cilj ove izravne obuke je pružiti znanstveno utemeljena znanja o temama mentalnog zdravlja u kontekstu „učionice” te pomoći učiteljima i trenerima da steknu dublje razumijevanje poteškoća mentalnog zdravlja s kojima se učenici suočavaju, kako one utječu na proces učenja i obrazovne ishode, te kako se s njima učinkovito nositi. Namjera je da ustanove strukovnog obrazovanja koriste ovaj program izravne obuke za edukaciju svojih učitelja o ovoj temi, čime se podržava i otpornost nastavnika i otpornost učenika.

Ovaj koncept izravne obuke pruža okvir za provedbu takve edukacije. Uz to, na raspolaganju su i PowerPoint prezentacije povezane s modulima, internetski tečaj, podcasti te alat za samoprocjenu – svi besplatno dostupni na mrežnoj stranici: [www.aheadinvet.com](http://www.aheadinvet.com)

Internetski tečaj čini važnu osnovu za izravnu obuku i nudi opširne, na praksi utemeljene informacije o ovoj tematici.

U nastavku se nalazi predložena struktura aktivnosti za provedbu izravne obuke. Struktura se može fleksibilno prilagoditi potrebama pojedine ustanove ili škole. Program izravne obuke temelji se na sljedećim teorijskim modulima.

**Svaki dan obuke bit će posvećen jednoj tematskoj cjelini (modulu).**

Modul 1 (1. dan): Što je mentalno zdravlje?

Modul 2 (2. dan): Kontekst i okvir mentalnog zdravlja u strukovnom obrazovanju i osposobljavanju

Modul 3 (3. dan): Psihološki razvoj

Modul 4 (4. dan): Psihosocijalne poteškoće

Modul 5 (5. dan): Druge zdravstvena ili socijalna pitanja

Modul 6 (6. dan): Organizacija mentalnog zdravlja

Modul 7 (7. dan): Razumijevanje i rješavanje problema mentalnog zdravlja

Modul 8 (8. dan): Otpornost

Za pojedine module naći ćete kratak opis teme modula, korištene metode, materijale i prijedlog kako voditi radionicu na zadanu temu. U svakoj radionici definirani su glavni cilj, pripadajući ishodi učenja te kompetencije koje sudionici trebaju razviti.

Radionice se sastoje od 3 faze: uvodne faze, u kojoj se predstavljaju i raspravljaju ključni pojmovi; radne faze, u kojoj se sudionici bave glavnim ciljem dotične radionice; te završne faze, u kojoj sudionici imaju priliku reflektirati što su naučili i dati povratne informacije. Predloženo trajanje pojedinih faza može se prilagoditi konkretnim potrebama.

**Sudionici:**

Ova izravna obuka osmišljena je za otprilike 15 do 20 sudionika i služi kao okvir za provedbu edukacije s učiteljima i trenerima u strukovnom obrazovanju. Uz nju su dostupne i tematske

PowerPoint prezentacije te dodatni materijali za podršku. U prilogu ćete naći i dodatne predloške.

**Trajanje:**

Obuka traje ukupno 56 sati, raspoređenih na 8 dana, s po 7 sati dnevno. Preporučuje se organizirati edukaciju tijekom 2 mjeseca, po 4 dana mjesečno. Ovo je prijedlog koji se može prilagoditi konkretnim potrebama.

**Prostor:**

Učionica, predavaonica ili veći prostor prikladan za 15 do 20 osoba, s dovoljno prostora za kretanje; stolice i stolovi trebaju se moći pomicati kako bi se omogućio rad u manjim grupama.

**Korištene metode:**

Prezentacija teme (pripremljena), brainstorming, čitanje materijala i izvođenje vježbi, okrugli stolovi, fokus grupe, interaktivne vježbe, coaching krugovi, izlaganja stručnjaka, rad na studijama slučaja, moderirane rasprave, samorefleksija, dnevnik mentalnog zdravlja.

**Materijali:**

Računalo i projektor za prezentacije, PowerPoint prezentacija, mali prazni bilježnički blok za svakog sudionika, flipchart papiri i markeri, prazne A6 kartice za svakog sudionika (zelene i crvene), male okrugle naljepnice, ploča za pričvršćivanje (pinboard), čavlići/pinovi, moderacijske kartice.

**Potvrda:**

Na kraju dokumenta naći ćete predložak za izradu potvrde „Ambasador mentalnog zdravlja“ za sudionike koji su uspješno završili seminar izravne obuke „Mentalno zdravlje u strukovnom obrazovanju“.

## 2 MODULI IZRAVNE OBUKE ZA MENTALNO ZDRAVLJE U STRUKOVNOM OBRAZOVANJU (VET)

### Modul 1: Što je mentalno zdravlje?

<b>Kratki opis</b>	<p>U modulu 1 sudionici će naučiti što je mentalno zdravlje i što je mentalno blagostanje, upoznati se s rizičnim i zaštitnim čimbenicima, važnosti mentalnog zdravlja te njegovu ulogu u procesu učenja.</p> <p>Sadržaj uključuje uvod u mentalno zdravlje, patološka ponašanja, prepoznavanje znakova i simptoma, istraživanje uzroka poteškoća mentalnog zdravlja te razumijevanje povezanosti između mentalnog zdravlja i psihosocijalnih poteškoća.</p> <p>Svaki sudionik vodi dnevnik mentalnog zdravlja.</p>
<b>Broj sudionika</b>	15 - 20
<b>Primijenjene metode</b>	Prezentacija teme (pripremljena), fokus grupe, vježba upoznavanja, okrugli stol, samorefleksija
<b>Materijali</b>	<p>mala prazna bilježnica (dnevnik mentalnog zdravlja)</p> <p><i>Digitalni materijali:</i></p> <p>Predložak AHEADinVET PowerPoint-Prezentacija, Modul 1, slajdovi 1-20</p> <p>AHEADinVET online tečaj, Modul 1</p> <p>Digitalni materijali i dodatne informacije o mentalnom zdravlju u strukovnom obrazovanju dostupni su na <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Okruženje</b>	Učionica/predavaonica/prostor dovoljno velik za 15-20 osoba s mogućnošću kretanja; stolice i stolovi koji se mogu pomicati za rad u manjim grupama

<b>Trajanje</b>	7 sati (preporučeno vrijeme: 9:00 - 12:30 i 13:30 - 17:00)
<b>Glavna ciljna skupina</b>	Učitelji i treneri u strukovnom obrazovanju
<b>Ciljevi učenja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- razumjeti različite pojmove mentalnog zdravlja</li> <li>- prepoznati važnost i utjecaj cjelovitog pristupa mentalnom zdravlju</li> <li>- identificirati uobičajene znakove i simptome poteškoća mentalnog zdravlja</li> <li>- istražiti psihosocijalne čimbenike okoline koji utječu na mentalno zdravlje i oporavak od poteškoća mentalnog zdravlja</li> </ul>
<b>Stečene kompetencije</b>	<p>Sudionici mogu...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razviti duboko razumijevanje pojmova mentalnog zdravlja, prepoznajući njegovu važnost za opće blagostanje i obrazovanje, te kritički vrednovati složenost poteškoća mentalnog zdravlja</li> <li>- steći vještine u prepoznavanju znakova i simptoma poteškoća mentalnog zdravlja, analizirati moguće uzroke i faktore te razviti empatiju i osviještenost prema osobama s psihosocijalnim poteškoćama i stigmi povezanoj s poteškoćama mentalnog zdravlja</li> </ul>
<b>Uvod</b>	<p><b>Dobrodošlica i predstavljanje (15 min)</b></p> <p>Voditelj radionice predstavlja sebe, program seminara i plan za prvi dan.</p> <p>Vježba - ispitivanje raspoloženja: barometar raspoloženja (10 min)</p> <p>Koristite flipchart i nacrtajte termometar, ljestvicu od 1 do 10 ili emotikone koji prikazuju različita raspoloženja (npr. sretan, neutralan, tužan, pod stresom).</p> <p>Zamolite sudionike da označe svoje trenutno raspoloženje na barometru, naljepivši naljepnicu ili nacrtavši znak. Pitanja za</p>

razmišljanje: Što bi mogao biti razlog zbog kojeg se netko pozicionirao na tom mjestu? Što bi toj osobi bilo potrebno da se pozicionira više? Što bi se moralo dogoditi da se pozicionira niže? Vježbu možete ponoviti posljednjeg dana seminara, usporediti rezultate i iskoristiti kao povratnu informaciju.

### **Vježba - upoznavanje: pozicija u prostoru (20 min)**

Na podu su označene pozicije koje imaju različita značenja prema zadatku ili pitanju. Svaki sudionik daje odgovor stojeći na odgovarajućoj udaljenosti od oznake.

Primjeri pitanja:

- *Poredajte se u red prema abecedi svojih imena (od A do Ž).*
- *Ako je ovo naša država, odakle ste?*
- *Grupirajte se prema tipu škole.*

Druga pitanja mogu biti: Pronađite grupu ljudi sličnih mišljenja.

- *Zašto ste se prijavili na ovaj seminar?*
- *Koju važnost za vas ima ova tema?*
- *Za mene je vrijeme dobro iskorišteno ako....*
- *Da bismo dobro surađivali, svi bismo trebali paziti da...*

### **Vježba: loše misli u koš za smeće (10 min)**

Ova vježba može pomoći da se bolje uključite u radionicu i očistite um:

Napišite što vam trenutno ili često prolazi kroz glavu i što vas možda muči ili stresira, a što ne možete promijeniti (barem sada). Misli od kojih se želite riješiti za danas ili zauvijek. Zapišite ih na papir, potom ga otrgnite i bacite u smeće (ili čak zapalite).

	<p><b>Dnevnik mentalnog zdravlja (15 min)</b></p> <p>Podijelite sudionicima mali bilježnički blok (postoje i besplatni digitalni dnevnicima sreće) i potaknite ih da vode „dnevnik mentalnog zdravlja“ (ili neki drugi naziv po želji). Sudionici mogu u dnevnik svakodnevno zapisivati odgovore na ponuđena pitanja i bilježiti vlastite napomene. Dnevnik ih prati tijekom radionice i nakon nje, jačajući dugoročnu brigu o sebi.</p> <p>Prva pitanja za dnevnik (i upoznavanje) mogu biti:</p> <p>Koje pozitivne osobine predstavljaju slova mog imena?</p> <p><b>Ispunite online alat za samoocjenu AHEADinVET-a (20 min)</b></p> <p>Predstavite sudionicima alat za samoocjenu AHEADinVET i objasnite kako ga koristiti. Nakon toga sudionici samostalno ispunjavaju samoocjenu. Alat se nalazi na sljedećem linku: <a href="https://evaluation.aheadinvet.com/">https://evaluation.aheadinvet.com/</a></p> <p><i>PAUZA (15 min)</i></p>
<p><b>Radna faza</b></p>	<p><b>Grupna rasprava (20 min):</b></p> <p>Što je mentalno zdravlje? Voditelj radionice postavlja sudionicima sljedeća pitanja i zapisuje ključne izjave na flipchart:</p> <p>Na što vas asocira pojam mentalnog zdravlja?</p> <p>Koja su vaša iskustva s ovom temom?</p> <p>Jeste li čuli za pojam mentalnog zdravlja? Koji povezani pojmovi vam padaju na pamet?</p> <p><b>Stručno izlaganje: Uobičajene poteškoće mentalnog zdravlja (85 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Anksioznost</b></li> <li>- <b>Depresija</b></li> </ul>

**- Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)**

**- Poremećaji prehrane**

**- Psihoze**

**- Ponašajne poteškoće**

*PAUZA ZA RUČAK (60 min)*

**Sretna playlista (10 min)**

Sudionici pišu svoje omiljene motivacijske pjesme na papir ili na listu (naziv, izvođač) i u dnevnik. Voditelj prikuplja rezultate i sastavlja zajedničku listu koja se dijeli svakom sudioniku. Mogu ih zalijepiti u dnevnik. Voditelj može puštati tu glazbu tijekom pauza, prije ili na kraju radionice. Također se može digitalno napraviti playlistu i poslati sudionicima (npr. kao „poklon za ponijeti“ na zadnjem danu radionice). Predložak za Sretnu playlistu nalazi se na kraju dokumenta.

**Stručno izlaganje: Uobičajene poteškoće mentalnog zdravlja (85 min):**

**- Anksioznost**

**- Depresija**

**- Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)**

**- Poremećaji prehrane**

**- Psihoze**

**- Ponašajne poteškoće**

*PAUZA (15 MIN)*

**Grupna rasprava (30 min):**

Razgovarajte o tome kako prepoznati kada učenici imaju poteškoće mentalnog zdravlja — stres, anksioznost ili čak misli o samoozljeđivanju. Rano prepoznavanje znakova može značajno pomoći.

**Podijelite sudionike u 3 do 5 malih grupa. Svakoj grupi dodijelite jednu od tema:**

**1. Znakovi stresa i anksioznosti kod učenika**

- Emocionalni: razdražljivost, nervoza

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fizički: glavobolje, bolovi u trbuhu, nemir</li> <li>○ Ponašajni: pad u uspjehu, izostanci s nastave</li> </ul> <p><b>2. Znakovi depresije ili suicidalnih misli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Izrazi beznađa ili bezvrijednosti</li> <li>○ Govor o smrti, darivanje stvari</li> <li>○ Povlačenje iz društva i aktivnosti</li> </ul> <p><b>3. Kako pristupiti učeniku u teškoćama</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Slušati bez osuđivanja</li> <li>○ Postavljati otvorena pitanja</li> <li>○ Pružiti podršku, usmjeriti na pomoć bez pritiska</li> </ul> <p><b>4. Koji resursi ili podrške postoje (ili nedostaju) u našoj školi/zajednici?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Školski savjetnik, vršnjački mentori, krizne linije, mentalni dani itd. Svakoj grupi dajte flipchart ili ploču za bilježenje razmišljanja (fizički ili digitalno).</li> </ul>
	<p><b>3. Podjela i rasprava u velikoj grupi (8 min)</b></p> <p>Neka svaka grupa ukratko predstavi glavne zaključke (2 min po grupi). Potaknite ih pitanjima:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Jeste li to primijetili u svojoj učionici ili kod kolega?“</li> <li>• „Što bi škole mogle bolje učiniti za podršku mentalnom zdravlju?“</li> </ul> <p><b>Simulacije situacija (30 min):</b></p> <p>Organizirajte simulacije u kojima sudionici rade na slučajevima učenika s poteškoćama mentalnog zdravlja. Time se razvijaju vještine upravljanja krizom i emocionalne podrške.</p> <p><b>Prezentacija i rasprava o rezultatima simulacija grupa (30 min)</b></p> <p><b>Zaključak, povratna informacija, refleksija (15 min)</b></p>

	<p>Pozovite sudionike na refleksiju dana i bilježenje u dnevnik: Što sam danas naučio/la? Što mi je bilo dobro? Koji mi je bio vrhunac? Koje dobre stvari ću danas ispričati drugima? Na što trebam paziti u budućnosti?</p>
<b>Zaključak</b>	<p>Aktivnost će sudionicima pružiti obnovljeni pogled na teme mentalnog zdravlja i šire razumijevanje njegovih pojmova te suvremenih društvenih stavova o njima.</p>

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

<b>Kratki opis</b>	Modul 2 daje pregled konteksta i pozicioniranja mentalnog zdravlja u strukovnom obrazovanju i osposobljavanju (VET) općenito te prikazuje aktualne poteškoće mentalnog zdravlja u VET ustanovama. Na temelju individualnih poteškoća sudionika razvijaju se rješenja. Modul pruža uvid u postojeće politike vezane uz mentalno zdravlje u obrazovnim sustavima, te se bavi i stigmatizacijom, pravnom sigurnošću i prevencijom nasilja za učitelje i trenere.
<b>Broj sudionika</b>	15-20
<b>Primijenjene metode</b>	Upoznavanje, prezentacija teme, brainstorming, moderacija, izlaganje stručnjaka, dnevnik mentalnog zdravlja, samorefleksija
<b>Materijali</b>	flipchart, markeri, prazne A6 kartice za svakog sudionika (zelene i crvene), male okrugle naljepnice, oglasna ploča, čavlići <i>Digitalni materijali:</i> Predložak AHEADinVET PowerPoint prezentacije, Modul 2, slajdovi 21-40 AHEADinVET Online tečaj, Modul 2 Digitalni materijali i dodatne informacije o mentalnom zdravlju u strukovnom obrazovanju mogu se pronaći na <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a>
<b>Okruženje</b>	Učionica ili predavaonica/ prostor dovoljno velik za 15-20 osoba s mogućnošću kretanja; stolice i stolovi koji se mogu pomicati za rad u manjim skupinama
<b>Trajanje</b>	7 sati (predloženo 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)

<b>Glavna ciljna skupina</b>	Učitelji i treneri u strukovnom obrazovanju
<b>Ciljevi učenja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Shvatiti povezanost između mentalnog zdravlja i obrazovanja</li> <li>- Sudionici postaju svjesni resursa i izazova u kontekstu strukovnog obrazovanja te pronalaze načine za rješavanje ili prevladavanje tih izazova</li> <li>- Refleksija o stigmatizaciji i etičko-pravnim aspektima</li> </ul>
<b>Postignute kompetencije</b>	Sudionici mogu... <ul style="list-style-type: none"> <li>- definirati resurse i stresore</li> <li>- prepoznati i analizirati resurse i izazove strukovnog obrazovanja</li> <li>- poznavati mogućnosti kako se nositi s izazovima</li> <li>- objasniti postojeće politike vezane uz mentalno zdravlje u obrazovnim sustavima</li> </ul>
<b>Uvod</b>	<p><b>Dobrodošlica i predstavljanje (5 min)</b></p> <p>Pregled ciljeva i dnevnog reda radionice</p> <p><b>Vježba: Dobre stvari (10 min)</b></p> <p>Početno pitanje:</p> <p><i>Koje su se dobre stvari već danas dogodile?</i></p> <p>Sudionici to trebaju reći osobi do sebe ili cijeloj grupi (mogu i obići prostoriju i ispričati bilo kome od sudionika). Također, trebaju zapisati pitanje i svoj odgovor u dnevnik.</p>
<b>Radna faza</b>	<p><b>Prezentacija (15 min)</b></p> <p>(dostupni slajdovi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontekst mentalnog zdravlja i strukovnog obrazovanja</li> <li>- Definiranje resursa i stresora</li> </ul>

### **Prikupljanje i grupiranje resursa i izazova (30 min)**

Prikupiti postojeće resurse i izazove povezane s mentalnim zdravljem učenika u strukovnom obrazovanju iz perspektive sudionika. Teme se zapisuju na kartice (po jedna tema po kartici, resursi na zelenim, izazovi na crvenim karticama). Zatim se rezultati grupiraju (korištenjem oglasne ploče): slične kartice se spajaju i zajedno se pronalazi nadređeni pojam (npr. politika, društvo, škola, učenici, učitelji, vođenje, organizacija, komunikacija...). Taj nadređeni pojam se napiše iznad grupa kartica te se zapiše i na flipchart.

Moguća pitanja:

- Što se ističe?
- Na koje teme možemo kao učitelji utjecati?

### **Prioritizacija tema (15 min)**

- Koje su teme najvažnije za vaše mentalno zdravlje?

Svaki sudionik dobiva 3 naljepnice. Trebaju ih zalijepiti na tri najvažnije teme za njih na flipchartu (može se flipchart postaviti tako da se ne vidi tko je što ocijenio radi anonimnosti). Najviše naljepnica dobivene teme obrađuju se prve.

### **PAUZA (15 min)**

### **Analiza i razvoj rješenja (120 min, s kratkom pauzom, u velikoj grupi)**

Voditelj radionice moderira razvoj tema i bilježi ih na flipchart. Učitelji su stručnjaci za svoju situaciju.

*Kako se tema manifestira?*

*Kako biste mogli riješiti taj problem? (kratkoročno, srednjeročno, dugoročno)*

### **PAUZA ZA RUČAK (60 min)**

	<p><b>Izlaganje stručnjaka: Refleksija o stigmatizaciji i etičko-pravnim aspektima, sigurnost za učitelje i trenere (180 min s kratkim pauzama)</b></p> <p>Pozvati osobu sa stručnim znanjem iz prava i obrazovnog sustava da održi govor o uključivanju mentalnog zdravlja u kurikulum, pravnoj sigurnosti i prevenciji nasilja za učitelje i trenere. Rad s primjerima iz prakse.</p>
<p><b>Zaključak</b></p>	<p><b><i>Opći zaključak i povratna informacija (15 min)</i></b></p> <p><b>Osobna refleksija i zapis u dnevnik (15 min):</b></p> <p>Zapišite što vam dobro funkcionira na poslu. Koji su vaši osobni resursi?</p> <p>Pozvati sudionike na refleksiju dana i bilježenje u dnevnik: Što sam danas naučio/la? Što mi je danas bilo dobro? Koji mi je bio vrhunac? Koje ću dobre stvari danas ispričati drugima? Na što trebam paziti u budućnosti?</p>

## Modul 3: Psihološki razvoj

<b>Kratki opis</b>	Modul 3 daje pregled glavnih teorijskih pristupa ljudskom psihosocijalnom razvoju, s naglaskom na djetinjstvo i adolescenciju, u kontekstu obrazovanja. Fokus je na oblikovanju obrazovnog procesa uzimajući u obzir razvojne značajke adolescencije.
<b>Broj sudionika</b>	15 - 20
<b>Primijenjene metode</b>	Izlaganje stručnjaka, rad u grupama, rasprave, samorefleksija
<b>Materijali</b>	<p><i>Digitalni materijali:</i></p> <p>Predložak PowerPoint prezentacije AHEADinVET, Modul 3, slajdovi 41–63</p> <p>AHEADinVET online tečaj, Modul 3</p> <p>Digitalni materijali i dodatne informacije o mentalnom zdravlju u strukovnom obrazovanju dostupni su na <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Prostor</b>	Učionica ili predavaonica, odnosno prostor dovoljno velik da se 15 – 20 osoba može slobodno kretati; stolice i stolovi koji se mogu pomicati radi rada u manjim skupinama
<b>Trajanje</b>	7 sati (preporučeno 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)
<b>Glavna ciljana skupina</b>	Učitelji i treneri u strukovnom obrazovanju
<b>Ciljevi učenja</b>	- Razumjeti glavne teorijske pristupe razvojnim teorijama, djetinjstvu, adolescenciji i odrasloj dobi

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tumačiti glavne aspekte psihološkog razvoja tijekom adolescencije i razviti pristup poučavanju primjeren dobi</li> <li>- Uvažiti individualne razlike u suočavanju s umiranjem i gubitkom te promicati psihosocijalni rast i otpornost</li> </ul>
<b>Stečene kompetencije</b>	<p>Sudionici mogu ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razumjeti razvojne procese</li> <li>- tumačiti glavne aspekte psihološkog razvoja tijekom adolescencije i razviti razvojno primjeren pristup u nastavi</li> <li>- stvoriti podržavajuće i poticajno okruženje za učenje kako bi se učenicima omogućilo da s empatijom, otpornošću i suosjećanjem istražuju i razumiju složene i duboke aspekte smrtnosti</li> </ul>
<b>Uvod</b>	<p><b>Dobrodošlica i predstavljanje (30 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Predstaviti ciljeve radionice i dnevni raspored</li> <li>- Postavite pitanja:</li> </ul> <p><i>Koje je vaše najljepše sjećanje iz djetinjstva?</i></p> <p><i>Koje je vaše najljepše sjećanje iz školskih dana?</i></p> <p><i>Tko vam je bio najdraži učitelj i zašto?</i></p> <p>Sudionici o tim pitanjima mogu razgovarati s osobom do sebe, s bilo kojim drugim sudionikom ili s cijelom grupom. Također bi trebali zapisati pitanja i svoje odgovore u dnevnik ili nacrtati svoj odgovor.</p>
<b>Radna faza</b>	<p><b>Izlaganje stručnjaka: teorije razvoja i razvojne faze (75 minuta)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voditelj radionice daje pregled glavnih teorija razvoja i razvojnih faza. Naglasak je na kognitivnom, emocionalnom i socijalnom razvoju.</li> <li>- Razvoj tijekom adolescencije: formiranje identiteta, socijalni odnosi, emocionalni izazovi.</li> </ul>

**PAUZA (15 min)**

**Grupna rasprava: razvojne teorije u svakodnevnom školskom životu (30 min)**

Sudionici u grupama raspravljaju o primjerima primjene razvojnih teorija u svakodnevnoj nastavi. Kako se razvojne teorije mogu integrirati u svakodnevni školski život?

**Studije slučaja (60 minuta)**

Obrada studija slučaja o psihološkom razvoju adolescenata (pripremljene od strane stručnjaka) u grupama. Zatim rasprava i zajednička refleksija u velikoj grupi.

**PAUZA ZA RUČAK (60 min)**

**Izlaganje stručnjaka: gubitak i smrt – emocionalne reakcije (30 min)**

Psihološke i emocionalne reakcije adolescenata na gubitak i smrt

**Rasprava: gubitak i smrt – različite perspektive (30 min)**

Sudionici razgovaraju o svojim različitim iskustvima i o kulturnim i individualnim pogledima na smrt i žalovanje.

**Izlaganje stručnjaka: suicidalni adolescenti (30 min)**

Znakovi upozorenja i rizični čimbenici za suicidalnost kod adolescenata  
Učinkovita komunikacija s adolescentima koji tuguju ili pokazuju suicidalna ponašanja

**PAUZA (15 min)**

**Grupni rad: studije slučaja (45 min)**

Analiza stvarnih slučajeva koje donose sudionici i izrada planova djelovanja

**Plenarna rasprava (30 min)**

	<p>Dijeljenje osobnih iskustava i izazova</p> <p><b>Povratne informacije i refleksija (30 min)</b></p> <p>Pitanja mogu biti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Što mi daje smisao u životu?</li> <li>- Koje zadatke vidim u svom životu?</li> <li>- Koliko su mi profesionalni zadaci važni?</li> <li>- Koje talente i vještine koristim u tim zadacima?</li> <li>- Što svojim zadacima postizete?</li> </ul> <p>Pitanja također mogu biti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kako vidim sebe i svoju okolinu za godinu dana?</li> <li>- Što je moje buduće ja odlučilo zadržati, a što je bilo spremno pustiti?</li> </ul> <p>Sudionici bi trebali zapisati pitanja i svoje odgovore u dnevnik.</p> <p>Pozovite sudionike da promisle o danu i zapišu u dnevnik: Što sam danas naučio/la? Što mi je danas godilo? Što mi je bio vrhunac dana? Što ću dobroga podijeliti s drugima? Što mi je važno zapamtiti za budućnost?</p>
<p><b>Zaključak</b></p>	<p>Nastavno i trenersko osoblje osposobljeno je za prepoznavanje razvojnih aspekata tijekom cijelog životnog vijeka u obrazovnim procesima u strukovnim ustanovama s ciljem promicanja psihološkog razvoja i mentalnog zdravlja.</p>

## Modul 4: Psihosocijalne poteškoće

<b>Kratki opis</b>	Modul 4 pruža sveobuhvatno razumijevanje psihosocijalnih teškoća u kontekstu psihosocijalnog modela zdravlja, uključujući koncept iskustva iz prve ruke te prava na obrazovanje i uključivanje u obrazovanje. Sudionici će učiti o depresiji, anksioznosti, ponašajnim i emocionalnim poteškoćama te psihozi, istražujući njihove simptome, psihosocijalne čimbenike rizika, kliničke značajke i utjecaj na učenje kroz različite razvojne faze i obrazovne kontekste.
<b>Broj i dob sudionika</b>	15 - 20
<b>Primijenjene metode</b>	Prezentacija teme, rasprave sa stručnjacima
<b>Materijali</b>	<p><i>Digitalni materijali:</i></p> <p>Predložak PowerPoint prezentacije AHEADinVET, Modul 3, slajdovi 64–75</p> <p>AHEADinVET online tečaj, Modul 4</p> <p>Digitalni materijali i dodatne informacije o mentalnom zdravlju u strukovnom obrazovanju dostupni su na <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Prostor</b>	Učionica ili predavaonica, odnosno prostor dovoljno velik da se 15 – 20 osoba može slobodno kretati; stolice i stolovi koji se mogu pomicati radi rada u manjim skupinama
<b>Trajanje</b>	7 sati (preporučeno 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)
<b>Glavna ciljana skupina</b>	Učitelji i treneri u strukovnom obrazovanju

<p><b>Ciljevi učenja</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steći razumijevanje definicija, klasifikacijskih sustava i dijagnostičkih kriterija za poremećaje raspoloženja i anksiozne poremećaje, psihotične poremećaje te razvojne izazove</li> <li>- Prepoznati osnovne simptome i znakove.</li> <li>- Istražiti biopsihosocijalne komponente i čimbenike rizika koji doprinose nastanku i razvoju psihičkih poremećaja. Prepoznati njihov utjecaj na procese učenja i ponašanje kroz različite razvojne faze i obrazovne kontekste.</li> <li>- Razlikovati kliničke slike i manifestacije poremećaja prema razvojnoj dobi.</li> </ul>
<p><b>Stečene kompetencije</b></p>	<p>Sudionici mogu ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- primijeniti znanja o definicijama i klasifikacijama psihičkih poremećaja u obrazovnim okruženjima</li> <li>- prepoznati i razumjeti osnovne simptome i znakove psihičkih poremećaja</li> <li>- analizirati i procijeniti biopsihosocijalne čimbenike koji utječu na nastanak i razvoj psihičkih poremećaja</li> <li>- prilagoditi nastavne strategije za učenike s psihičkim poremećajima, uzimajući u obzir njihov utjecaj na procese učenja i ponašanje</li> </ul>
<p><b>Uvod</b></p>	<p><b>Dobrodošlica i predstavljanje</b></p> <p><b>Prezentacija aktivnosti (10 min)</b></p> <p>Interaktivna aktivnost za razbijanje leda i poticanje međusobnog upoznavanja sudionika. Na primjer, igra predstavljanje u kojoj svaki sudionik podijeli neku činjenicu o sebi i prebaci loptu drugom sudioniku da učini isto.</p> <p><b>Predstavljanje stručnjaka (10 min)</b></p> <p>Voditelj radionice kratko se predstavi i predstavi radionicu.</p>
<p><b>Radni dio</b></p>	<p><b>Izlaganje stručnjaka: Koncept psihosocijalnih poteškoća (70 min)</b></p>

- Presentacija stručnjaka o onome što će sudionici naučiti tijekom izlaganja.
- Što su psihosocijalne poteškoće: jasna i razumljiva definicija.
- Vrste psihičkih poteškoća: kratak pregled glavnih poremećaja (npr. depresija, anksioznost, ADHD, poremećaji iz autističnog spektra itd.).
- Utjecaj na svakodnevni život: kako ti poremećaji utječu na ponašanje, emocije i kognitivne sposobnosti učenika.
- Znakovi i simptomi: kako ih prepoznati.
- Praktični primjeri: anegdote ili studije slučaja koje ilustriraju kako se simptomi mogu pojaviti u školama.
- Strategije podrške i intervencije.
- Inkluzivni pristupi u obrazovanju: metode i prakse za stvaranje inkluzivnog školskog okruženja.

*PAUZA (15 min)*

**Interaktivna radionica: Iskustva i izazovi (105 min)**

Sudionici se dijele u manje grupe i raspravljaju o svojim iskustvima i izazovima u uključivanju učenika s psihosocijalnim teškoćama. Svaka grupa bilježi glavne zaključke na velikom papiru koji zatim dijeli s ostalim sudionicima..

*PAUZA ZA RUČAK (60 min)*

**Jutarnji sažetak i uvod u popodnevene aktivnosti (15 min)**

Kratki pregled jutarnjih aktivnosti i predstavljanje programa za popodne.

**Igranje uloga i simulacije (75 min)**

Simulacijske aktivnosti u kojima sudionici preuzimaju različite uloge kako

	<p>bi iskusili uobičajene situacije vezane uz psihosocijalne teškoće u školi. Time se razvija empatija i bolje razumijevanje potreba učenika.</p> <p><b>Struktura aktivnosti:</b></p> <p>-Podjela uloga: dodijelite uloge sudionicima i objasnite likove koje će glumiti. Uloge mogu uključivati: učenik sa psihosocijalnim poteškoćama, učitelj, razredni kolega, školski pedagog, roditelj itd.</p> <p>- Simulacija: Podijelite aktivnost na dva ili tri različita scenarija, svaki sa svojom čestom situacijom vezanom uz psihosocijalne poteškoće..</p> <p><b>Scenarij 1: Učenik s ADHD-om u razredu</b></p> <p>Opis: Učenik s ADHD-om teško se koncentrira i često prekida nastavu.</p> <p>Uloge: Učenik s ADHD-om, učitelj, razredni kolega, školski pedagog.</p> <p>Cilj: Pronaći strategije za održavanje reda u razredu i pomoći učeniku da se koncentrira.</p> <p><b>Scenarij 2: Anksioznost tijekom ispita</b></p> <p>Opis: Učenik s anksioznim poremećajem doživljava panični napad tijekom važnog ispita.</p> <p>Uloge: Učenik s anksioznošću, učitelj, razredni kolega, školska medicinska sestra.</p> <p>Cilj: Upravlјati situacijom kako bi se učenik smirio i mogao dovršiti ispit.</p> <p><b>Scenarij 3: Uključivanje učenika s depresijom</b></p> <p>Opis: Učenik s depresijom izolira se i ne sudjeluje u grupnim aktivnostima.</p> <p>Uloge: Učenik s depresijom, učitelj, razredni kolega, roditelj, školski pedagog.</p>
--	---

Cilj: Pronaći načine za uključivanje učenika i podršku njegovom emocionalnom blagostanju.

#### **- Rasprava i refleksija**

Debriefing: Nakon svakog scenarija vodite grupnu raspravu. Pitajte sudionike što se dogodilo, kako su se osjećali u svojim ulogama te koje su strategije bile učinkovite ili neučinkovite.

Osobne refleksije: Potaknite sudionike da podijele svoja iskustva i rasprave kako mogu primijeniti naučeno u svakodnevnom radu.

#### **- Zaključak**

Sažetak ključnih točaka: Sažmite glavne pouke aktivnosti i raspravite kako primijeniti naučene strategije.

Pitanja i odgovori: Prostor za pitanja i daljnje razmišljanje.

**KRATKA PAUZA (15 min)**

#### **Razvoj inkluzivnih strategija (75 min)**

Grupni rad na razvoju praktičnih i inkluzivnih strategija koje se mogu primijeniti u školama. Svaka grupa prezentira svoje ideje i prima povratnu informaciju od stručnjaka.

#### **Zaključci i završne refleksije (30 min)**

Završna rasprava i refleksije o naučenom tijekom dana. Ostavljeni su prostor za dodatna pitanja i pojašnjenja. Podjela informativnih materijala i korisnih izvora.

Pitanja mogu biti:

- Što te čini sretnim?

- Što te ispunjava?

- Što voliš?

	<p>- Što ti daje energiju?</p> <p>Sudionici trebaju zapisati pitanje i svoj odgovor u dnevnik.</p> <p>Pozovite sudionike da promisle o danu i zapišu u dnevnik: Što sam danas naučio/la? Što mi je danas godilo? Što mi je bio vrhunac dana? Što ću dobroga podijeliti s drugima? Što mi je važno zapamtiti za budućnost?</p>
<b>Zaključak</b>	<p>Sudionici imaju cjeloviti pregled psihosocijalnih poteškoća i razvijene vještine prepoznavanja simptoma.</p>

## Modul 5: Druga zdravstvena ili socijalna pitanja

<b>Kratki opis</b>	Modul 5 nudi cjelovit put koji počinje uvodom u poteškoće u učenju i kognitivne poteškoće, somatske bolesti i tjelesne invaliditete, socijalne nepovoljne okolnosti i zlouporabu sredstava, kroz razumijevanje izazova i obrazovnih strategija, do planiranja konkretnih intervencija
<b>Broj sudionika</b>	15 - 20
<b>Primijenjene metode</b>	Izlaganje teme, rasprave sa stručnjacima
<b>Materijali</b>	<p>Računalo i projektor za prezentacije</p> <p>Veliki listovi papira, markeri i naljepnice za brainstorming</p> <p><i>Digitalni materijali:</i></p> <p>Predložak PowerPoint prezentacije AHEADinVET, Modul 5, slajdovi 76–92</p> <p>AHEADinVET online tečaj, Modul 5</p> <p>Digitalni materijali i dodatne informacije o mentalnom zdravlju u strukovnom obrazovanju dostupni su na <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Prostor</b>	Učionica ili predavaonica, odnosno prostor dovoljno velik da se 15–20 osoba može slobodno kretati; stolice i stolovi koji se mogu pomicati radi rada u manjim skupinama
<b>Trajanje</b>	7 sati (preporučeno 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)
<b>Glavna ciljana skupina</b>	Učitelji i treneri u strukovnom obrazovanju
<b>Ciljevi učenja</b>	- Razumjeti utjecaj na mentalno zdravlje povezan s poteškoćama u učenju i kognitivnim poteškoćama, somatskim bolestima i tjelesnim invaliditetima,

	<p>socijalnim nepovoljnim okolnostima i zlouporabom sredstava, kako bi mogli podržati cjelokupnu dobrobit učenika i usmjeravati ih prema pozitivnim ishodima.</p> <p>- Stvoriti poticajno, inkluzivno i osjetljivo okruženje za učenje koje odgovara jedinstvenim potrebama svih učenika.</p>
<b>Stečene kompetencije</b>	<p>Sudionici imaju ...</p> <p>- osnovno znanje o poteškoćama u učenju i kognitivnim poteškoćama, somatskim bolestima, tjelesnim invaliditetima, socijalnim nepovoljnim okolnostima i zlouporabi sredstava</p> <p>- sposobnost prepoznavanja znakova i simptoma ovih vrsta poteškoća</p> <p>- sposobnost razumijevanja raznolikosti potreba učenika</p>
<b>Uvod</b>	<p><b>Dobrodošlica i predstavljanje (10 min)</b></p> <p><b>Energizer (20 min)</b></p> <p>Dinamična aktivnost, na primjer: voditelj počinje izjavivši tri tvrdnje o sebi, dvije su istinite, a jedna lažna. Ostali sudionici pokušavaju pogoditi koja je tvrdnja laž. Nakon što voditelj odigra svoj red, slijedi sljedeći sudionik. Svaki sudionik daje tri tvrdnje, a ostali pogađaju laž. Nakon svakog reda, sudionik otkriva koja je tvrdnja bila lažna i po želji može dati dodatne informacije o istinitim tvrdnjama, što unosi zabavu i produbljuje međusobno upoznavanje.</p>
<b>Radni dio</b>	<p><b>Tematska studija: Specifični poremećaji (60 min)</b></p> <p>Stručnjak produbljuje temu započetu prethodnog jutra s dodatnim uvidima.</p> <p>- Prilagodbe u razredu: konkretni primjeri prilagodbi (npr. česte pauze, zadaci podijeljeni na manje dijelove, korištenje tehnologije).</p> <p>- Emocionalna podrška: tehnike empatične komunikacije i psihološke potpore.</p>

- Suradnja s profesionalcima: važnost suradnje s psiholozima, terapeutima i drugim stručnjacima.
- Korisni kontakti: informacije o lokalnim organizacijama i službama za podršku.
- Videozapisi i svjedočanstva: kratki isječci ili svjedočanstva učenika i nastavnika koji su se susreli s ovim izazovima.
- Dodatne napomene: uključiti publiku pitanjima, kratkim anketama i raspravama za aktivno sudjelovanje.
- Pitanja i odgovori na kraju prezentacije.

**PAUZA (15 min)**

**Brainstorming: Inkluzija u školama (105 min)**

Sudionici se dijele u grupe za brainstorming o strategijama inkluzije. Svaka grupa se fokusira na određeni aspekt (npr. upravljanje ponašanjem, emocionalna podrška, prilagodba nastavnog programa) i predstavlja svoje ideje.

**PAUZA (60 min)**

**Sažetak jutra i rasprava (30 min)**

Zajednička rasprava i sinteza najboljih praksi koje su proizašle.

**Interaktivna radionica: Izrada Individualiziranog obrazovnog plana (IOP) (60 min)**

Sudionici, podijeljeni u manje skupine, rade na studijama slučaja s ciljem izrade IOP-a za učenike s poteškoćama u učenju i kognitivnim poteškoćama, somatskim bolestima, tjelesnim invaliditetima, socijalnim nepovoljnim okolnostima i zlouporabom sredstava. Stručnjak daje model IOP-a i smjernice.

	<p><b>PAUZA (15 min)</b></p> <p><b>Laboratorij učinkovitih komunikacijskih tehnika (75 min)</b></p> <p>Praktična sesija o učinkovitoj komunikaciji s učenicima s poteškoćama u učenju i kognitivnim poteškoćama, somatskim bolestima, tjelesnim invaliditetima, socijalnim nepovoljnim okolnostima i zlouporabom sredstava. Uključuje igre uloga i simulacije za vježbanje aktivnog slušanja, upravljanja sukobima i empatične komunikacije.</p> <p><b>Završne refleksije i planiranje budućnosti (30 min)</b></p> <p>Završna rasprava o tome kako implementirati naučene strategije u svojim školama. Svaki sudionik dijeli osobnu obvezu o tome što će poduzeti za poboljšanje inkluzije. Prikupljanje povratnih informacija i podjela materijala za podršku.</p> <p>Pitanja za dnevnik mentalnog zdravlja mogu biti: Koje su vam osobe dobre? S kim biste željeli provoditi više vremena (opet) i kako to ostvariti?</p> <p>Pozovite sudionike da promisle o danu i zapišu u dnevnik: Što sam danas naučio/la? Što mi je danas bilo korisno? Što mi je bio vrhunac dana? Koje dobre stvari ću podijeliti s drugima? Što mi je važno zapamtiti za budućnost?</p>
<p><b>Zaključak</b></p>	<p>Sudionici stječu cjelovit pregled psihosocijalnih poteškoća i veće vještine prepoznavanja simptoma.</p>

## Modul 6: Organizacija mentalnog zdravlja i komunikacijske vještine

<b>Kratki opis</b>	Naglasak Modula 6 je na preventivnim mjerama i komunikaciji u području mentalnog zdravlja, kao području u kojem strukovne obrazovne ustanove mogu dati svoj doprinos.
<b>Broj sudionika</b>	15-20
<b>Primijenjene metode</b>	Stručno izlaganje, grupne vježbe, rasprave, studije slučaja, samorefleksija
<b>Materijali</b>	<i>Digitalni materijali:</i> Predložak PowerPoint prezentacije AHEADinVET, Modul 6, slajdovi 93-110 AHEADinVET online tečaj, Modul 6 Digitalni materijali i dodatne informacije o mentalnom zdravlju u strukovnom obrazovanju dostupni su na <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a>
<b>Prostor</b>	Učionica ili predavaonica ili prostor dovoljno velik za 15-20 osoba s mogućnošću slobodnog kretanja; stolice i stolovi koji se mogu pomicati radi rada u manjim skupinama
<b>Trajanje</b>	7 sati (preporučeno 9:00 - 12:30, 13:30 – 17:00)
<b>Glavna ciljana skupina</b>	Učitelji i treneri u strukovnom obrazovanju
<b>Ciljevi učenja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizirati mentalno zdravlje u strukovnom obrazovanju integriranjem učinkovitih komunikacijskih i empatijskih vještina</li> <li>- Pružiti sudionicima znanje, vještine i predanost za rješavanje složenih izazova vezanih uz pružanje skrbi za mentalno zdravlje u obrazovnom okruženju i za zagovaranje smislenih promjena</li> <li>- Raspraviti preventivne mjere u mentalnom zdravlju</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Upoznati se s mentalno-zdravstvenim uslugama i organizacijama unutar škola</li> </ul>
<b>Stečene kompetencije</b>	<p>Sudionici ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razumiju koncept i razine prevencije mentalnih poteškoća</li> <li>- razumiju, razvijaju i primjenjuju strategije za učinkovitu komunikaciju i rješavanje sukoba</li> <li>- poznaju školske usluge i organizacije za mentalno zdravlje</li> </ul>
<b>Uvod</b>	<p><b>Dobrodošlica i predstavljanje</b> (10 min)</p> <p>Predstaviti ciljeve i dnevni red radionice</p> <p><b>Vježba: socijalna podrška</b> (20 min)</p> <p>Sjetite se tri situacije u kojima ste primili socijalnu podršku od kolege ili voditelja! Zabilježite ih u dnevnik. Promislite o toj podršci s zahvalnošću. Ako sudionici žele, mogu jedni drugima ispričati te situacije. I vi možete pridonijeti kulturi podrške!</p> <p>Zadatak za ovaj dan može biti: učinite nešto dobro za nekoga (npr. uputite kompliment, držite vrata otvorena, recite nekome koliko ga cijenite).</p>
<b>Radni dio</b>	<p><b>Stručno izlaganje: koncept i razine prevencije</b> (30 min)</p> <p>Koncept i razine prevencije (primarna, sekundarna i tercijarna) u mentalnom zdravlju</p> <p><b>Rad u grupama: primjeri i rasprava</b> (30 min)</p> <p>Raspravite u manjim grupama koje se preventivne mjere na različitim razinama mogu provoditi u strukovnom obrazovanju.</p> <p><i>PAUZA (15 min)</i></p> <p><b>Stručno izlaganje: Osnove komunikacije i rješavanja sukoba</b> (45 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teorijski modeli i pristupi</li> <li>- Važnost učinkovite komunikacije u strukovnim školama</li> <li>- Primjena komunikacijskih strategija</li> </ul>

- Praktične vježbe za poboljšanje komunikacijskih vještina
- Tehnike nenasilne komunikacije i aktivnog slušanja

**Vježba: Nenasilna komunikacija (30 min)**

Podijelite četiri kartice za moderiranje u četiri različite boje. Svaki član tima zapisuje odgovor na svako pitanje. Sjeti se situacije iz svakodnevnog osnovnog obrazovanja i zapiši prema sljedećim pitanjima:

1. Koja je bila početna situacija? Opisati bez prosuđivanja, koristeći ono što ste opažali.
2. Kako ste se osjećali u toj situaciji?
3. Koja je potreba bila ugrožena u toj situaciji? Kako biste je formulirali?
4. Što biste željeli od druge osobe u toj situaciji? Kako biste formulirali zahtjev?

Raspravite situacije kao tim.

**Studije slučaja sudionika – rad u grupama: Rješavanje sukoba u školskom okruženju (30 min)**

- Analiza situacija sukoba sudionika i razvoj strategija za rješavanje
- Rasprava i razmjena iskustava

**PAUZA ZA RUČAK (60 min)**

**Stručno izlaganje: Razumijevanje i razvoj empatije i suosjećanja (30 min)**

- Definicija empatije i suosjećanja
- Važnost u strukovnom obrazovanju
- Vježbe za samoistraživanje i preuzimanje perspektive

**Vježba: „Različite perspektive za okruglim stolom“ (60 min)**

*Za probleme s različitim pogledima, npr. školske reforme za bolje mentalno zdravlje iz perspektive učenika, roditelja, nastavnika, političara.*

Formirajte 4 grupe, svaka odabire jedan pogled i obrađuje svoju perspektivu. Zatim raspravite različite perspektive metodom “okruglog stola”. Postavite stolice u kružni ili polukružni oblik kako bi se svi mogli vidjeti te kako bi se potaknula ravnopravnost i izravna interakcija. Odredite moderatora koji će voditi raspravu, upravljati vremenom i osigurati da svi sudionici dobiju priliku govoriti.

Svi sudionici trebaju koristiti tehnike nenasilne komunikacije i aktivnog slušanja.

**PAUZA (15 min)**

**Stručno izlaganje: dobre prakse školskih preventivnih programa i regionalnih usluga mentalnog zdravlja (60 min)**

Pozovite nekoga tko može dati pregled podrške mentalnog zdravlja i dobrih praksi školskih preventivnih programa

- Prezentacija dobrih praksi školskih preventivnih programa, školskih savjetovališta i vanjskih organizacija
- Putevi pristupa i ponuda podrške za učenike
- Izvještaj o iskustvu školskog psihologa ili savjetnika
- Praktični uvidi u rad i ponudu
- Podjela informativnih materijala i kontakata relevantnih organizacija i službi
- 

**Vježba: Istraživanje usluga mentalnog zdravlja (30 min)**

Pregledajte informativne materijale podrške i provedite individualno istraživanje o uslugama mentalnog zdravlja u regijama sudionika. Sudionici mogu napraviti popis ponuda u svojoj regiji i dostaviti ga svojoj organizaciji. Ako je više sudionika iz iste regije, mogu raditi u grupama.

	<p><b>Povratne informacije i refleksija (15 min)</b></p> <p>Davanje povratne informacije na današnji dan koristeći metodu “tartufara” (eng. <i>truffle pig</i>) umjesto metode “grabežljivca” (eng. <i>vulture</i>): “tartufar” pronalazi dobre stvari, dok se “grabežljivac” fokusira na kritike i neuspješne aspekte.</p> <p>Pozovite sudionike da promisle o danu i zapišu u dnevnik: Što sam danas naučio/la? Što mi je danas bilo korisno? Koji mi je bio vrhunac dana? Koje dobre stvari ću podijeliti s drugima? Što trebam imati na umu za budućnost?</p>
<p><b>Zaključak</b></p>	<p>Ovaj modul oprema sudionike dubokim razumijevanjem preventivnih mjera za mentalno zdravlje i važnosti skrbi za mentalno zdravlje unutar strukovnih ustanova. S učinkovitim komunikacijskim i empatijskim vještinama, sudionici su spremni promovirati mentalno zdravlje kao sastavni dio opće dobrobiti i pridonijeti stvaranju podržavajućeg okruženja.</p>

## Modul 7: Razumijevanje i rješavanje problema mentalnog zdravlja

<b>Kratki opis</b>	<p>Modul 7 bavi se različitim aspektima mentalnog zdravlja i dobrobiti, uključujući međuljudske poteškoće, unutarnje izazove, ovisnosti, stres i utjecaj suvremene tehnologije.</p> <p>Učitelji stječu ključne uvide i strategije za podršku mentalnom zdravlju učenika i snalaženje u složenostima suvremenog života – od prepoznavanja sukoba i postavljanja granica do prepoznavanja znakova stresa i reagiranja na elektroničko nasilje.</p> <p>Razvijaju sposobnosti za stvaranje sigurnog i podržavajućeg okruženja koje potiče dobrobit učenika i doprinosi njihovom obrazovnom uspjehu.</p>
<b>Broj sudionika</b>	15 - 20
<b>Primijenjene metode</b>	Prezentacija teme, fokus grupe
<b>Materijali</b>	<p><i>Plakati, flomasteri</i></p> <p><i>Digitalni materijali:</i></p> <p>Predložak PowerPoint prezentacije AHEADinVET, Modul 7, slajdovi 111–127</p> <p>AHEADinVET Online tečaj, Modul 7</p> <p>Digitalni materijali i dodatne informacije o mentalnom zdravlju u strukovnom obrazovanju dostupni su na <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Prostor</b>	Učionica ili predavaonica, prostor dovoljno velik za slobodno kretanje 15–20 sudionika; stolice i stolovi koji se mogu pomicati za rad u manjim skupinama
<b>Trajanje</b>	7 sati (preporučeno 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)

<b>Glavna ciljana skupina</b>	Učitelji i treneri u strukovnom obrazovanju
<b>Ciljevi učenja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prepoznati i procijeniti međuljudske i unutarnje izazove koji utječu na mentalno zdravlje i dobrobit učenika</li> <li>- Provoditi preventivne mjere i intervencijske strategije za rizične čimbenike povezane s ovisnostima, stresom i utjecajem tehnologije</li> </ul>
<b>Stečene kompetencije</b>	Sudionici mogu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- provoditi preventivne mjere i intervencijske strategije za rizične čimbenike povezane s ovisnostima, stresom i korištenjem tehnologije</li> <li>- upravljati sukobima i rješavati međuljudske poteškoće, čime doprinose pozitivnijem školskom okruženju i kvalitetnijim odnosima</li> <li>- razviti samosvijest za prepoznavanje i upravljanje vlastitim reakcijama i stresom, što je ključno za rad u emocionalno zahtjevnim okruženjima poput strukovnih škola</li> <li>- primjenjivati strategije za upravljanje stresom koje mogu prenijeti na učenike kako bi im pomogli u smanjenju anksioznosti i poboljšanju mentalne dobrobiti</li> </ul>
<b>Uvod</b>	<p><b>Dobrodošlica i predstavljanje (10 min)</b></p> <p><b>Vježba za zagrijavanje – razgovor svake dvije minute (20 min)</b></p> <p>Podijelite sudionike u dvije skupine jednakog broja. Jedna skupina čini unutarni krug, druga vanjski. Sudionici stoje jedan nasuprot drugome. Postavite pitanje koje će raspraviti u paru. Nakon 2–3 minute dajte znak, pa neka se vanjski krug pomakne za jedno mjesto u smjeru kazaljke na satu. Postavite novo pitanje.</p>

	<p>Moderator može sam odlučiti koja pitanja želi postaviti. Primjerena su pitanja o svakodnevnom životu ili očekivanjima, primjerice:</p> <p><i>Kakvo iskustvo imate s...?</i></p> <p><i>Što već znate o temi?</i></p> <p><i>Što ste zapamtili iz prethodne radionice?</i></p> <p><i>Što ste već učinili danas?</i></p> <p><i>Što vas najviše zanima kod ove teme?</i></p>
<p><b>Radni dio</b></p>	<p><b>Grupna rasprava (30 min): Prepoznavanje i rješavanje izazova u dobrobiti učenika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Svrha:</b> Podijeliti uvide i praktična iskustva u prepoznavanju i odgovaranju na izazove vezane uz dobrobit učenika.</li> <li>• <b>U grupama od oko 4-5 osoba raspravite sljedeća pitanja:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kako možemo prepoznati znakove međuljudskih sukoba poput nasilja ili agresije? Koje ste strategije koristili za njihovo rješavanje?</li> <li>2. Kako se stres i unutarnje borbe manifestiraju kod učenika? Kako ih učitelji mogu podržati u nošenju s tim izazovima?</li> <li>3. Koje ste pokazatelje ovisnosti primijetili? Kako ste ih rješavali?</li> <li>4. Kako suvremena tehnologija može utjecati na mentalno zdravlje učenika? Koje su granice učinkovite?</li> </ol> </li> <li>• <b>Cilj:</b> Prepoznati praktične strategije i dobre prakse, koristeći zajedničko znanje za učinkovitiju podršku dobrobiti učenika.</li> </ul> <p><b>Radionica (30 minuta):</b> Razvijanje akcijskih planova za dobrobit učenika i učitelja</p> <p>Rad u grupama od oko 4-5 osoba.</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cilj: Osposobiti sudionike za izradu konkretnih akcijskih planova za ključna područja dobrobiti učenika i učitelja..</li><li>● Koraci radionice: Podijelite se u manje grupe i svakoj grupi dodijelite određenu temu iz prethodnih nastavnih jedinica.</li></ul> <p>Studije slučaja: Svaka grupa dobiva studiju slučaja povezanu s dodijeljenom temom. Svaka grupa treba::</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Prepoznati rizične čimbenike: Raspraviti koji su rizični čimbenici ili ponašanja prisutni u studiji slučaja.</li><li>■ Predložiti strategije: Razviti ciljne strategije za krizne intervencije, upravljanje stresom i postavljanje zdravih granica.</li><li>■ Briga o sebi za učitelje: Uključiti jednu strategiju samopomoći za učitelje radi sprječavanja sagorijevanja prilikom pružanja podrške učenicima.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Predstavljanje rješenja (na plakatima): Svaka grupa predstavlja svoj akcijski plan ostalim sudionicima.</li></ul> <p><i>PAUZA (15 min)</i></p> <p><b>Radionica (105 minuta):</b> Nastavak rada nakon pauze</p> <p><i>PAUZA ZA RUČAK (60 min)</i></p> <p><b>Izlaganje stručnjaka: Vježbe strategija samopomoći (60 min):</b></p> <p>Radionica o strategijama samopomoći</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Pregled: Upoznajte učinkovite tehnike samopomoći za upravljanje stresom i poticanje mentalne dobrobiti.</li><li>● Obuhvaćene tehnike:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Meditacija: Vježbanje tehnika opuštanja i fokusa za smanjenje stresa.</li><li>○ Mindfulness (usredotočena svjesnost): Učenje kako ostati prisutan i povećati emocionalnu svijest.</li></ul></li></ul>
--	---

○ Tjelesna aktivnost: Razumijevanje uloge fizičke aktivnosti u mentalnom zdravlju.

○ Kognitivno-bihevioralne tehnike (CBT): Istraživanje metoda za preoblikovanje negativnih misli..

● Cilj: Osvijestiti strategije za razvoj otpornosti i mentalne ravnoteže.

Pitanja i razmišljanja:

○ Koje vas tehnike samopomoći najviše privlače?

○ Kako bi se te metode mogle integrirati u svakodnevnu rutinu?

○ Koje izazove predviđate i kako biste ih mogli prevladati?

● Sljedeći koraci: Vježbajte ove strategije u manjim grupama i podijelite koja vam se metoda najviše sviđela i zašto.

***PAUZA** (15 min)*

**Igranje uloga** (60 min):

Igra uloga o razumijevanju i rješavanju problema mentalnog zdravlja. U ovoj igri uloga preuzet ćete likove kako biste istražili izazove mentalnog zdravlja i moguća rješenja.

Prije početka odaberite jedan od sljedećih likova::

Sofija, mlada studentica koja se bori s anksioznošću i depresijom zbog školskog stresa i roditeljskih očekivanja.

Marko, muškarac srednjih godina koji boluje od bipolarnog poremećaja i teško održava ravnotežu između posla i obiteljskog života.

Klara, samohrana majka dvoje tinejdžera koja se nosi s depresijom, a istovremeno pokušava biti snažna i prisutna roditeljska figura.

Nakon odabira lika, počinjemo istraživati izazove vezane uz njihovo mentalno zdravlje i moguća rješenja.

	<p>Sofija: Često osjeća teret očekivanja vezanih uz školski uspjeh i preplavljena je anksioznošću i pritiskom. Kako može upravljati situacijom i pronaći ravnotežu u životu?</p> <p>Marko: Ima česte promjene raspoloženja i impulzivno ponašanje zbog bipolarnog poremećaja. Kako može upravljati simptomima i održavati ravnotežu u poslu i obitelji?</p> <p>Klara: Često se osjeća preplavljeno depresijom dok pokušava biti snažna majka. Kako može pronaći podršku koja joj je potrebna da se nosi s bolešću i pritom brine o sebi i svojoj obitelji?</p> <p>Svaki lik suočava se s jedinstvenim izazovima vezanima uz mentalno zdravlje i mora pronaći različite načine za suočavanje i prevladavanje. Mudro birajte akcije, i ne zaboravite – traženje pomoći i pronalazak odgovarajuće podrške ključni su koraci na putu ozdravljenja i mentalne dobrobiti.</p> <p><b>Prezentacija i rasprava o rezultatima (45 min).</b></p> <p>Svaka grupa predstavlja glavne izazove svog lika i strategije koje je odabrala.</p> <p>Raspravlja se o učinkovitim načinima za pristup problemima mentalnog zdravlja i traženje podrške.</p> <p>Refleksija: Koju ste novu perspektivu stekli kroz ovu vježbu?</p> <p><b>Zaključak i povratne informacije (15 min)</b></p> <p>Sudionici sada imaju alat za suočavanje s izazovima mentalnog zdravlja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Praktične strategije samopomoći</li><li>○ Uvidi iz igre uloga</li><li>○ Tehnike za upravljanje stresom i razvoj otpornosti</li></ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Povratna informacija: Podijelite svoja mišljenja o današnjoj radionici – što je bilo korisno, što bismo mogli poboljšati u budućnosti.</li> <li>● Sljedeći koraci: Razmislite kako možete integrirati stečene alate u osobnu praksu i podršku učenicima u učionici.</li> </ul> <p><b>Refleksija (15 min)</b></p> <p>Pozovite sudionike da razmisle o danu i zapišu u svoj dnevnik mentalnog zdravlja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Što sam danas naučio/la?</li> <li>- Što mi je danas bilo korisno?</li> <li>- Što je bio vrhunac dana?</li> <li>- Što ću dobro ispričati drugima o današnjem danu?</li> <li>- Što trebam imati na umu za budućnost?</li> </ul>
<b>Zaključak</b>	Sudionici su opremljeni bogatim skupom vještina i strategija za prepoznavanje i rješavanje problema mentalnog zdravlja.

## Modul 8: Otpornost

<b>Kratki opis</b>	U Modulu 8 sudionici će steći razumijevanje mentalnog zdravlja i otpornosti, istražiti tehnike za razvoj osobne otpornosti, raspraviti načine za poticanje otpornosti u svakodnevnom školskom životu i među učenicima, te se upoznati s pojmom psihološkog rasta. Kroz interaktivne aktivnosti, steći će praktične strategije i uvide koji će im pomoći u očuvanju vlastite dobrobiti i dobrobiti njihovih učenika.
<b>Broj sudionika</b>	15 - 20
<b>Primijenjene metode</b>	Stručno izlaganje, grupne vježbe, rasprave, samorefleksija
<b>Materijali</b>	<p>Kartice za moderaciju, ljepljive trake, plakati, flomasteri</p> <p><i>Digitalni materijali:</i></p> <p>Predložak PowerPoint prezentacije AHEADinVET – Modul 8, slajdovi 128-149</p> <p>AHEADinVET Online tečaj, Modul 8</p> <p>Digitalni materijali i dodatne informacije o mentalnom zdravlju u strukovnom obrazovanju dostupni su na <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Prostor</b>	Učionica ili predavaonica, tj. prostor dovoljno velik za 15–20 osoba, s mogućnošću pomicanja stolica i stolova radi rada u malim grupama.
<b>Trajanje</b>	7 sati (preporučeno: 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)
<b>Ciljna skupina</b>	Učitelji i treneri u strukovnom obrazovanju
<b>Ciljevi učenja</b>	Sudionici će steći znanje i praktične vještine vezane uz mentalno zdravlje, razvoj otpornosti te poticanje otpornosti u osobnom i

	<p>obrazovnom kontekstu, čime doprinose vlastitoj dobrobiti i dobrobiti učenika.</p>
<p><b>Stečene kompetencije</b></p>	<p>Sudionici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razumiju pojam otpornosti i njezinu važnost za mentalno zdravlje</li> <li>- razumiju utjecaj istraživanja otpornosti na obrazovne politike, praksu i ulogu učitelja u razvoju otpornosti</li> <li>- poznaju faktore otpornosti, stavove i vještine povezane s njom te ih promišljaju u kontekstu vlastitog života</li> <li>- imaju ideje i pristupe za jačanje osobne i organizacijske otpornosti</li> </ul>
<p><b>Uvod</b></p>	<p><b>Dobrodošlica i predstavljanje</b> (10 min)</p> <p><b>Vježba: Crvene ruže</b> (20 min)</p> <p>Doslovno si „poklonite crvene ruže“ – napišite 20 osobina koje volite kod sebe. Savjet: Koristite broj 20 kao vodilju! Pomaže u prepoznavanju i zapisivanju onih „nevidljivih“ ili „samorazumljivih“ talenata. Alternativa: napravite akrostih s vlastitim imenom – napišite slova imena okomito i za svako napišite riječ ili rečenicu koja odražava pozitivnu osobinu ili talent. Slovo ne mora biti na početku riječi.</p>
<p><b>Radni dio</b></p>	<p><b>Teorijski uvod: Otpornost</b> (60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definiranje otpornosti u kontekstu mentalnog zdravlja</li> <li>- Osnove istraživanja otpornosti</li> <li>- Otpornost u kriznim vremenima</li> <li>- Alati i praktične vježbe za jačanje otpornosti</li> <li>- Vježbe za smanjenje stresa i jačanje otpornosti</li> <li>- Mindfulness (usredotočena svjesnost) kao ključni faktor otpornosti – učenje i primjena</li> </ul> <p><i>PAUZA (15 min)</i></p> <p><b>Samorefleksija o otpornosti</b> (45 min)</p>

Pitanja za samorefleksiju:

- Što vas osnažuje? Što vas štiti?
- Što vas održava fizički, emocionalno i socijalno zdravima unatoč potencijalnim prijetnjama?
- Kako možete aktivirati svoje snage u teškim situacijama?
- Kako možete poboljšati brigu o sebi ujutro, tijekom radnog dana i nakon posla?
- Što ste do sada postigli?
- Na što ste posebno ponosni?
- Koji su vaši "mali" uspjesi u protekloj godini?
- Kako ste pridonijeli tim uspjesima?
- Koji su vam važni ciljevi u životu?
- Postavite SMART ciljeve za dobro mentalno zdravlje u budućnosti.

Svaki sudionik treba promisliti i zapisati odgovore na 5 pitanja u dnevnik.

**Teorijski doprinos: Poticanje otpornosti kod učenika (60 min)**

- Veza otpornosti, škole i učitelja
- Poznavanje i primjena metoda i vježbi za razvoj otpornosti kod učenika

**PAUZA ZA RUČAK (60 min)**

**Grupni rad: Nastava koja potiče otpornost (90 min)**

Kako se može osmisliti nastavna jedinica koja potiče otpornost na temelju sljedećih pristupa i stavova (prema Kriebs, 2019)? Razradite u grupama od 4-5 osoba i predstavite svoje rezultate na plakatima.

-> Socijalno-emocionalno učenje: razvijanje vještina poput samorefleksije, empatije, komunikacije, rješavanja sukoba i odnosa.

→ Pristup usmjeren na snage: prepoznavanje i razvoj individualnih snaga i talenata učenika za jačanje samopouzdanja i učinkovitosti.

→ Vještine rješavanja problema: metode koje učenike uče kako aktivno pristupiti problemima i razviti strategije rješavanja, uključujući učenje iz grešaka.

→ Poticanje pozitivnog razmišljanja: npr. pozitivni unutarnji dijalog, vizualizacija, afirmacije.

→ Podrška u upravljanju stresom: Tehnike upravljanja stresom kao što su vježbe opuštanja, tehnike disanja i vježbe svjesne pažnje (mindfulness) za učenje kako se nositi sa stresnim situacijama.

→ Izgradnja zajednice i suradnja: Aktivnosti koje omogućuju učenicima da grade pozitivne odnose, potiču timski rad i razvijaju osjećaj pripadnosti i podrške u školskoj zajednici..

→ Izazovi i rast kroz promjenu načina razmišljanja: Potičite učenike da izazove vide kao prilike za osobni rast te da razvijaju pozitivan stav prema promjenama i teškoćama (Kriebs, 2019).

**PAUZA (15 min)**

**Vježba: govor za Oscare (30 min)**

Nakon što ste sastavili popis od 20 komplimenata ili čak akrostih, napišite u svoj dnevnik govor u svoju pohvalu. Ovo možda na početku zvuči neobično, ali je vrlo oslobađajuće. Za koje talente dobivate Oscar? Navedite situacije u kojima smatrate da ste se ponašali uzorno i koristite izraze koji su uobičajeni u Oscar govorima (zahvale, smiješne ili dirljive anegdote, završni apel itd.). Ako sudionici žele, mogu svoj Oscar govor predstaviti ostalima.

**Vježba: Što mi se sviđa kod tebe... (30 min)**

Svaki sudionik dobije malu karticu na koju prvo napiše svoje ime. Kartica se zalijepi na leđa osobe ljepljivom trakom. Sudionici sada hodaju po prostoriji i pišu na karticu što im se sviđa kod osobe čije ime je na kartici.

Na primjer, mogu razmisliti o pozitivnim stvarima koje su nedavno primijetili kod te osobe. U svakom slučaju, treba biti nešto lijepo.

Ako želite ovu vježbu učiniti još anonimnijom, zamolite sudionike da koriste isti tip olovke, npr. svi plavu olovku ili svi olovku za pisanje. Ovu vježbu može pratiti tiha glazba u pozadini.

Sudionici mogu zalijepiti male kartice s pozitivnim porukama u svoj dnevnik mentalnog zdravlja.

Može se spomenuti da postoje i besplatne aplikacije i online dnevnici zahvalnosti i zapisi, npr. Day One, Presently, 5 Minute Journal.

#### **Barometar raspoloženja (5 min)**

Koristite flipchart i nacrtajte termometar, skalu od 1 do 10 ili emotikone koji prikazuju različita raspoloženja (npr. sretan, neutralan, tužan, pod stresom).

Zamolite sudionike da označe svoje trenutno raspoloženje na barometru. To se može učiniti lijepljenjem naljepnice ili crtanjem znaka.

Usporedite rezultate barometra raspoloženja s rezultatima s početka seminara.

#### **Alat za samoprocjenu (20 min)**

Ponovno ispunite online AHEADinVET alat za samoprocjenu. Alat se može naći na linku <https://evaluation.aheadinvet.com/>

#### **Zaključak, povratne informacije, refleksija i oproštaj (20 min)**

- **Razgovor:** Primjena naučenih pojmova u profesionalnom kontekstu sudionika

- Sesija povratnih informacija

	<p>- Poziv sudionicima da razmisle o danu i zabilježe svoje misli u dnevnik: Što sam danas naučio/la? Što mi je danas bilo dobro? Koji je bio vrhunac dana? Koje dobre stvari ću danas podijeliti s drugima? Što bih trebao/la imati na umu za budućnost?</p> <p>- Oproštaj</p>
<b>Zaključak</b>	<p>Sudionici sada duboko razumiju otpornost, njezin značaj u osobnoj i obrazovnoj sferi, kao i praktične strategije za njezin razvoj. Mogu definirati otpornost, razlikovati je od srodnih pojmova i objasniti njezinu važnost za dobrobit i profesionalni uspjeh. Nadalje, opremljeni su za primjenu modela otpornosti, prepoznavanje čimbenika otpornosti i razumijevanje njihove uloge u preventivnim mjerama. Na kraju, prepoznaju utjecaj istraživanja otpornosti na obrazovne politike i prakse te vlastitu ulogu u poticanju otpornosti kao učitelji.</p>

## Izvori i literatura

Breit, S. & Zechner, K. (2024). *Selbstfürsorge und Teamresilienz. Online-Toolbox für pädagogisches Personal im elementaren Bildungseinrichtungen*. [https://www.ph-noe.ac.at/fileadmin/root\\_phnoe/PHN%C3%96/Department3/Toolbox/Toolbox\\_Barrierefrei\\_\\_003\\_.pdf](https://www.ph-noe.ac.at/fileadmin/root_phnoe/PHN%C3%96/Department3/Toolbox/Toolbox_Barrierefrei__003_.pdf)

Kriebs, S. (2019). *Resilienz in der Schule: Wie Kinder stark werden*. Junfermann Verlag.

## PRILOG

Predložak Sretna playlista

Predložak Potvrda

## AHEADinVET – Sretna playlista

Najbolji glazbeni hitovi za motivaciju i dobro raspoloženje:

Br.	Vaše ime	Pjesma	Izvođač
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

---

11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

# POTVRDA

## Ambasador mentalnog zdravlja

*IME sudionika*

---

je uspješno završio/la seminar izravne obuke  
**„Mentalno zdravlje u strukovnom obrazovanju“**,  
na dan   *DATUM*  

---

Mjesto, Datum

---

Organizacija izvoditelj



*Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the OeAD -GmbH. Neither the European Union nor the OeAD -GmbH can be held responsible for them.*



# AHEAD inVET

mentAI Health AmbassaDors  
in VET institutions



Co-funded by  
the European Union

 [www.aheadinvet.com](http://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)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-00088070