



**UPORABA UČNEGA
GRADIVA
IZOBRAŽEVANJA
ŽIVETI ČUSTVA**





UPORABA UČNEGA GRADIVA IZOBRAŽEVANJA ŽIVETI ČUSTVA

Učno gradivo izobraževanja Živeti čustva je bilo zasnovano, da vam pomaga izvesti izobraževanje, ki s pomočjo tehnike doživljanja zgodb pomaga osebam s težavami v duševnem zdravju razumeti in upravljati svoja čustva ter prevzeti nadzor nad svojim okrevanjem.

V tem poglavju so navedene smernice za uporabo učnega gradiva za pripravo in izvedbo izobraževanja, ki izpolnjujejo potrebe in aspiracije potencialnih udeležencev.

STRUKTURA IZOBRAŽEVANJA ŽIVETI ČUSTVA

Učno gradivo določa serijo osmih učnih ur, ki pokrivajo naslednje teme.

1. UČNA URA	Vzpostavljanje učne skupine
2. UČNA URA	Moje okrevanje
3. UČNA URA	Moja zgodba o okrevanju
4. UČNA URA	Razumevanje mojih čustev
5. UČNA URA	Razumevanje mojih čustev
6. UČNA URA	Povezave
7. UČNA URA	Deljenje moje zgodbe



8. UČNA URA

Proslavljanje mojega potovanja

Cilj tega izobraževanja je popeljati udeležence na potovanje. Prva učna ura se osredotoča na vzpostavljanje učne skupine. V naslednjih treh učnih urah udeleženci razmišljajo, kaj jim osebno pomeni okrevanje, začnejo razmišljati o svoji zgodbi okrevanja in raziskujejo čustva in kako jih doživljajo. Nato dve učni uri raziskujejo ključne elemente upravljanja čustev in okrevanja – samoupravljanje in skrb zase ter povezave oz. socialne interakcije in odnose.

V okviru 7. učne ure se udeleženci ponovno posvetijo svoji zgodbi o okrevanju in osredotočijo na prelomnice, ki so jim pomagale pri okrevanju in kaj želijo deliti. Pri zadnji učni uri pa udeleženci uporabijo vso pridobljeno znanje in delijo svojo zgodbo ter zabeležijo svoja spoznanja v učni potni list Živeti čustva.

Vsaka učna ura vsebuje:

- Učne izide
- Predlagano učno pripravo
- Informacije o temi
- Serijo vaj
- Delovne liste in izročke

Prav tako predlagamo, da ob koncu vsake učne ure namenite udeležencem nekaj časa za refleksijo o spoznanjih, ki so jih pridobili tekom učne ure in da si zapišejo ključne točke. Ti zapiski jim bodo pomagali razviti zgodbo, ki jo bodo delili in pripraviti učni potni list.

UPORABA UČNEGA GRADIVA

To učno gradivo vam služi kot opora in ne gre za priročnik z navodili za izvedbo. Učne priprave služijo le kot predlog, vaje pa lahko po potrebi prilagajate ali spreminjate. Morda poznate vaje, ki bi bile bolj primerne za vaše udeležence. V tem primeru vas prosimo, da jih delite z nami, zato da bo lahko več ljudi preizkusilo



več različnih pristopov. Ob tem je zaželeno, da uporabljate primere, ki izhajajo iz neposrednih izkušenj iz vsakdanjega življenja, s katerimi lahko ponazorite posamezne dele v učnem gradivu.

Vsaka skupina udeležencev je drugačna, zato si boste morda morali vzeti več časa za nekatere teme in manj za druge. Pomembno za izobraževanje Živeti čustva je, da so udeleženci sposobni uporabiti pridobljeno znanje v praksi, tako da razvijejo in delijo svojo zgodbo ter ustvarijo svoj osebni učni potni list.

PRAKTIČNI NAPOTKI

Priporočamo, da je učna skupina sestavljena iz največ 8 do 12 oseb. Za zagotavljanje dobre izkušnje učenja v skupini je potrebno določeno število udeležencev, a več kot 10 do 12 udeležencev pomeni, da nekateri ne bodo sodelovali na način, ki ga spodbuja to izobraževanje.

Učne ure so zasnovane, da trajajo okoli dve uri in pol s kratkim premorom. Lahko trajajo tudi dlje. Če so učne ure krajše, lahko izberete le nekaj določenih vaj, namesto da izvedete vse v krajši obliki. Tako bodo udeleženci imeli priložnost za refleksijo in pogovor.

Izobraževanje je sestavljeno iz osmih učnih ur in priporočamo, da učne ure izvajate redno – najmanj enkrat na teden. To pomaga ohranjati zagon in udeležbo. Lahko organizirate preizkusno ali uvodno učno uro pred začetkom izobraževanja, da spodbudite sodelovanje. Poleg tega vam predlagamo, da organizirate proslavo dva do tri tedne po zadnji učni uri.

ZAKLJUČNE BESEDE

Ne pozabite, da kot izvajalec izobraževanja ali moderator najboljše poznate svoje udeležence. To gradivo je bilo zasnovano, da vam pomaga izvesti visoko kakovostno učno izkušnjo, ki bo opolnomočila vaše udeležence. Uživate v izkušnji in delite, kar ste se naučili z drugimi.

