

M3.

BLAGOSTANJE



Sufinancira
Europska unija

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

Ciljevi radionice

- ☐ Opisati koncept blagostanja i njegov utjecaj
- ☐ Prikazati primjere dviju dimenzija blagostanja (afektivno i kognitivno);
- ☐ Uspostaviti veze između koncepta kritičkog mišljenja i dobrobiti;



Sufinancira
Europska unija

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426



Kako se osjećaš danas?



Sufinancira
Europska unija

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426





Evokacija

URADI SAM

kolačići sreće
Odaberi kolačić!
Što je napisano
na njemu?

- Papir neka bude prazan do kraja.
- Možete dodati (zalijepiti) samoljepljive papire s idejama/mislama
- Ovo je naš život! Naše iskustvo “piše” naše ideje, našu priču.



**Sufinancira
Europska unija**

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426





**Što je prvo što vam
pada na pamet kada
razmišljate o blagostanju?**

 Započnite predstavljanje kako biste prikazali rezultate ankete na ovom slajdu.

Evokacija

1. Razmislite o događaju/situaciji u kojoj doživljavate sreću/dobar osjećaj.
2. Što je pokrenulo situaciju?
3. Kako se to dogodilo?
4. Kakav je bio rezultat?



**Sufinancira
Europska unija**

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426



- Možete li pronaći nešto u prethodnom događaju što nije tako dobro?
- Vidite li bolji način da to učinite?

1. Razmislite o događaju/situaciji u kojoj osjećate tugu/negativan osjećaj.
2. Što je pokrenulo situaciju?
3. Kako se to dogodilo?
4. Kakav je bio rezultat?

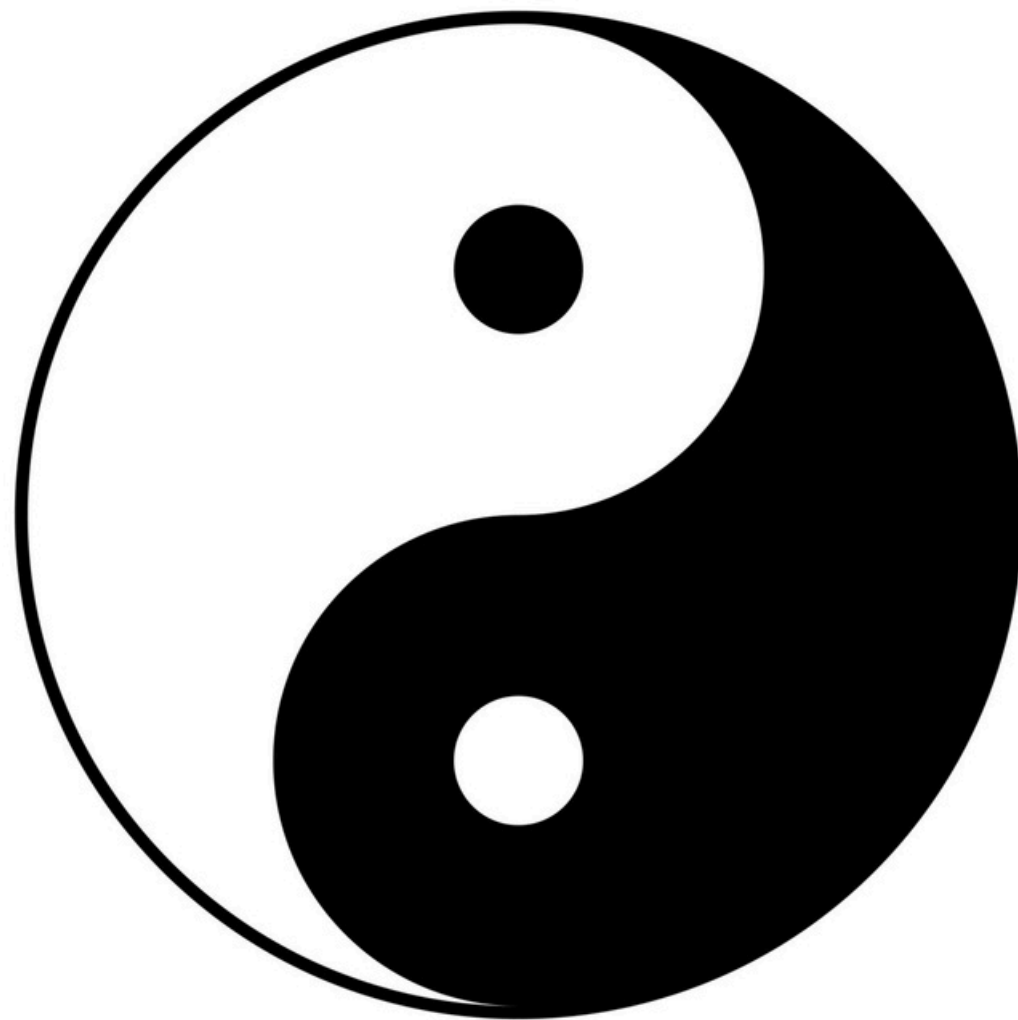


**Sufinancira
Europska unija**

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426



- Možete li u prethodnom događaju pronaći nešto što je dobro (pozitivno)?
- Mislite li da postoji i pozitivan ishod?



**Sufinancira
Europska unija**

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426



Intuicija

Koliko ste zadovoljni svojim životom?
Koja je vaša razina optimizma?



- Zadovoljstvo životnom inventarom (Ed Diener)
- Test životne orijentacije (LOT-R)

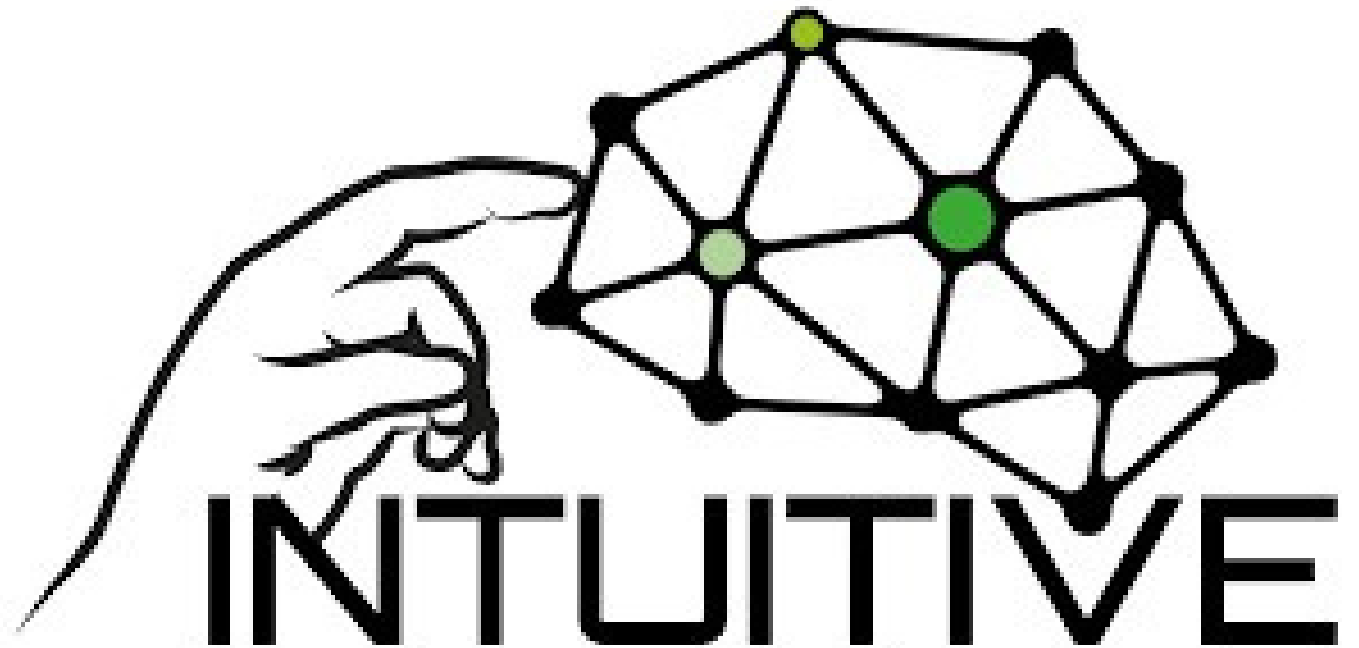


Sufinancira
Europska unija

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426



Kako
možemo
postati
optimističniji?



- **Individualna lista od 5 stvari koje me čine sretnim/čine da se osjećam dobro**
- TIMSKI RAD: 2 ČLANA

Kako možemo postati optimističniji?

- **Odaberite 2 od ovih (5 stvari) za koje je potrebno manje od 5 min. kako biste iskusili dobrobit**
- **Podijelite popis sa svojim partnerom**
- **Da li možda na popisu postoji nešto što vam odgovara?**

0
INTUITIVE



**Sufinancira
Europska unija**

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426





**Mislite li da je dobrobit pod
vašom kontrolom?**

 Započnite predstavljanje kako biste prikazali rezultate ankete na ovom slajdu.

Razumijevanje

Dobrobit je višedimenzionalni koncept koji obuhvaća različite aspekte ljudskog života koji pridonose općem osjećaju ispunjenja pojedinca, sreća, i zdravlje. Iako se definicije malo razlikuju među disciplinama, dobrobit/ blagostanje se općenito shvaća kao pozitivno stanje koje proizlazi iz složene interakcije između mentalnih, fizičkih, emocionalnih i društvenih čimbenika.

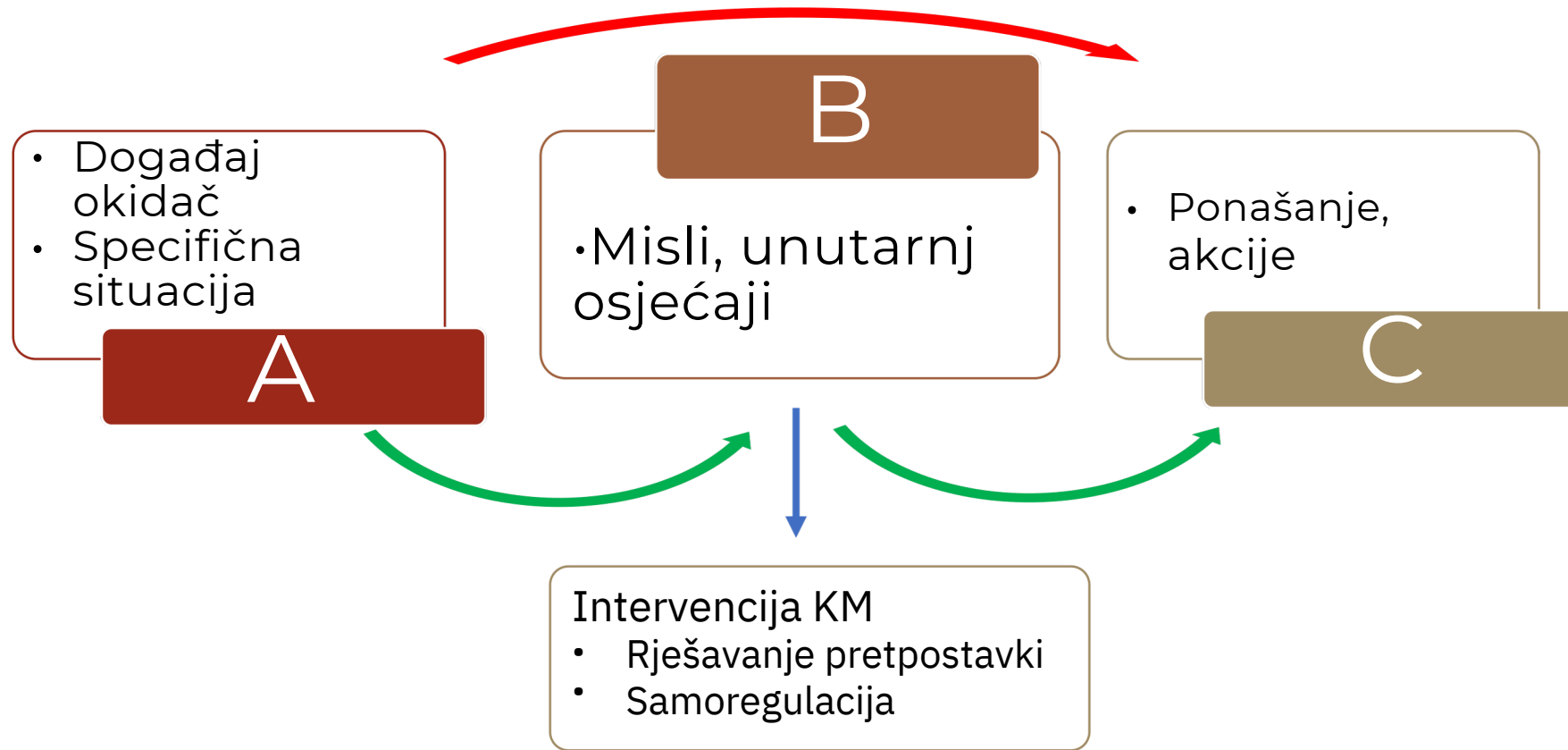


Sufinancira
Europska unija

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426



Razumijevanje



Kako osoba interpretira neki događaj može odrediti koliko je stresna (osnovni postulat racionalno-emotivne teorije, prilagođeno prema Albertu Ellisu, 1967.)

Razumijevanje

- Kako možemo povećati razinu zadovoljstva životom (subjektivno blagostanje) za bolje mentalno zdravlje?
- Razina ekstraverzije, a također i optimizma osobe u korelaciji je s njezinom razinom zadovoljstvo životom (Richiteanu-Nastase, R; Staiculescu, C, 2018; Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B. i Snyder, C. R., 2007);
- **Stoga,**
da bismo povećali razinu zadovoljstva, moramo povećati razinu optimizma.
- Trening optimizma
- Svakodnevna akcija koja potiče optimizam.



Razumijevanje

- Potraga za srećom temeljni je cilj svakog čovjeka.

Istraživači fenomena sreće ovaj koncept operacionaliziraju terminom blagostanje.

- Subjektivno blagostanje proučava se kao **sinonim za mentalno zdravlje** (Diener, Lukas, Oishi, 2002.) i otkriva zaštitnu ulogu koju ima protiv stresora i sposobnost prevencije depresije.

Promicanje dobrobiti i zdravlja: optimalnog somatskog, fiziološkog, mentalnog, emocionalnog, socijalnog i duhovnog funkcioniranja.

Refleksija i metakognicija

•3-2-1 Wellbeing Pregled

- 3 stvari na kojima ste zahvalni: Navedite tri aspekta života koji vam trenutno daju osjećaj blagostanja
- 2 područja za poboljšanje: identificirajte dva područja u svom životu u kojima osjećaj blagostanja treba poboljšati
- 1 djelotvoran cilj: Napišite jednu malu, realističnu radnju koju ovaj tjedan možete poduzeti kako biste poboljšali vaše blagostanje u jednom od tih područja

Donošenje odluka i djelovanje



Kolačići sudbine

Poruka za ponijeti sa sobom ili pokloniti,
kao dar nekom drugom. Uzmite prazan papir
koji ste dobili i napišite objedinjujuću poruku o
DOBROBITI,
kao rezultat ove radionice.



Da li možemo do kraja ovog modula...

- ... okarakterizirati kocept blagostanja.
- ... razumjeti važnost pristupa blagostanja u obrazovanju odraslih.
- ... analizirati stanje blagostanja i povezati s kritičkim mišljenjem polazeći od osobnih iskustava.



**Sufinancira
Europska unija**

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426



OKVIR MODELA MIND

STRATEGIJE/ METODE KM

VJEŠTINE KM

DISPOZICIJE KM

EVOKACIJA	KLJUČNE RIJEČI, BRAINSTORMING, DISKUSIJA, INTERPRETACIJA, SLIDO/MENTIMETER WEB APLIKACIJA, URADI SAM KOLAČIĆI SREĆE	INTERPRETACIJA, ANALIZA	ANALITIČNOST
ISPITIVANJE	K.W.L METODA, VJEŽBE TEMELJENE NA ODLUCI (KOGA BISTE IZABRALI?) DISKUSIJA, OBJAŠNJENJE, ESEJ / REFLEKTIVNI DNEVNICI, OSOBNO PRIPOVIJEDANJE, SLIDO/ MENTIMETER WEB APP	EVALUACIJA, OBJAŠNJENJE, ANALIZA	OTVORENOST, INTELEKTUALNA EMPATIJA, JASNOĆA I TOČNOST
RAZUMIJEVANJE	I.N.S.E.R.T; DISKUSIJA ITD. - SAD KAD DETALJNIJE PROMIŠLJATE, JESU LI VAŠI OSJEĐAJI VIŠE POD KONTROLOM? - SMATRATE LI DA VAŠE BLAGOSTANJE OVISI KOLIKO DOBRO RAZUMIJETE STVARI?	EVALUACIJA, ZAKLJUČIVANJE, SAMOREGULACIJA, OBJAŠNJENJE	JASNOĆA I TOČNOST, INTELEKTUALNA AUTONOMIJA, POVJERENJE U RAZUM



Sufinancira
Europska unija

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426



OKVIR MODELA MIND	STRATEGIJE/ METODE KM	VJEŠTINE KM	DISPOZICIJE KM
REFLEKSIJA & METAGOGNICIJA	K.W.L METODA, 3-2-1 PROVJERA BLAGOSTANJA	SAMOREGULACIJA	POVJERENJE U RAZUM, INTELEKTUALNA AUTONOMIJA, PAŽLJIVOST
ODLUČIVANJE I DJELOVANJE	URADI SAM KOLAČIĆI SREĆE, SLOBODNO PISANJE, REFLEKTIVNI ESEJ, TO DO POPISI	SAMOREGULACIJA,	INTELEKTUALNA HRABROST, JASNOĆA I TOČNOST, OTVORENOST UMA



Sufinancira
Europska unija

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426



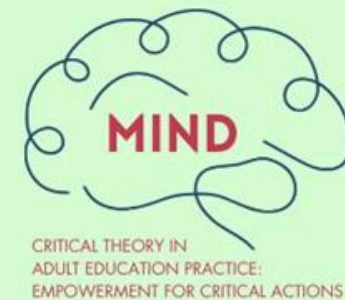


**Sufinancira
Europska unija**

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426



HVALA!



Sufinancira
Europska unija

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobranje njezinog sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Broj projekta: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426