



LIVING & MOTIONS

Izobraževanje na področju čustev preko
vizualnega doživljanja
za posameznike s težavami v
duševnem zdravju

PORTFELJ



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+





PORTFELJ SPREGOVORI!

UVOD

Namen tega portfelja je podati jasen pregled koristi poznavanja, prepoznavanja, analiziranja in deljenja čustev, povezanih z izkušnjami okrevanja na področju duševnega zdravja. Nadziranje čustev je bistvena, a tradicionalno premalo poudarjena lastnost duševnega zdravja. V nadaljevanju so zbrane zgodbe o uspehu, ki podajajo pozitivno in navdihujočo vizijo procesa okrevanja. Te zgodbe, pripovedovane v prvi osebi, so bile oblikovane na podlagi študij primerov in vsebin učnih potnih listov, ki so jih izpolnili udeleženci pilotnega izobraževanja Živeti čustva v Estoniji in Španiji v letu 2020.

Ta dokument prav tako vključuje *Učni potni list: Portfelj kompetenc doživljalcev zgodb*, tj. smernice za certifikacijo izboljšanja ali pridobitve mehkih veščin.



ZAKAJ DELITI ZGODBE?

Deljenje zgodb o doživetih izkušenj je tesno povezano z razvojem pristopa okrevanja. Deljenje naših zgodb nam pomaga čez čas vizualizirati naše izkušnje in razmisliti o naši dolgoročni poti okrevanja, vključno z vzponi in padci.

Deljenje naših zgodb o okrevanju lahko poleg tega pomaga premagovati napačne predstave:

- Zgodbe zelo jasno pokažejo, da osebe lahko in tudi dejansko okrevajo.
- Zgodbe izpostavljajo dejstvo, da so osebe, ki okrevajo, strokovnjaki zaradi svojih izkušenj.
- Zgodbe nudijo namige in tehnike za okrevanje.

Oblikovanje in prevzemanje nadzora nad lastno zgodbo je lahko izkušnja, ki opolnomoči posameznika in je bistven del procesa okrevanja. Ko razmišljamo o naših izkušnjah, lahko poiščemo stvari, ki so delovale in se dobro obnesle kot tudi težave, stiske in izzive. To je še posebej pomembno in koristno, saj številne ljudi velik del njihovega časa ocenjujejo in jim pomagajo strokovnjaki za duševno zdravje in socialne službe. Seveda se pogovori pogosto osredotočajo na negativne učinke šibkega duševnega zdravja.

Posledica teh ponavljajočih se pogovorov je, da sčasoma težave in tegobe začno opredeljevati osebo. Tako na primer »zgodba« te osebe postane »*imam diagnozo*«, »*odvisen sem od drog*« ali »*doživel sem travmatično izkušnjo*«. Čeprav je to morda res, to ne predstavlja cele zgodbe – ali cele osebe. Dejstvo je, da so se številni ljudje s težavami v duševnem zdravju, morali soočiti z zelo težkimi situacijami – a so jih preživeli. Torej je povsem jasno, da premorejo neverjetno trdoživost in moč. A dokler se osredotočajo na negativne učinke šibkega duševnega zdravja, bržkone ne bodo opazili teh pozitivnih lastnosti. In to lahko zavira okrevanje.

Razmišljanje o in deljenje zgodb o okrevanju nam lahko nudi veliko. Spodbuja in podpira naše okrevanje in dobro počutje ter pomaga oblikovati pozitivno identiteto in pomen v življenju, hrkati pa nas ta izkušnja opolnomoči. Prav tako vemo, da so



zgodbe o doživetih izkušnjah in okrevanju pomembne za spreminjanje negativnih odnosov do ljudi s težavami v dušnem zdravju in prikazujejo, da je okrevanje mogoče. Zgodbe o doživetih izkušnjah in okrevanju navdihujejo druge s težavami v duševnem zdravju in jim lahko pomagajo, da se povežejo z osebami, ki jih lahko podpirajo pri prevzemanju nadzora nad lastnim okrevanjem.

Izobraževanje Živeti čustva osebami nudi podporo pri procesu razumevanja in prevzemanja nadzora nad lastno zgodbo o okrevanju. S tem lahko prevzamejo nadzor nad svojo življenjsko potjo in uporabijo svojo doživeto zgodbo, da navdihnejo in nudijo podporo drugim na njihovi poti.

ZGODBE IZ IZOBRAŽEVANJA ŽIVETI ČUSTVA: PRISLUHNIMO IZKUŠNJAM UDELEŽENCEV

Zgodba nekega moškega

Pozdravljeni, sem 45 letni moški, ki obiskuje psihosocialni rehabilitacijski center v Zamori, ki ga vodi fundacija INTRAS. Izobraževanja Živeti čustva sem se udeležil, ker želim izboljšati kakovost svojega življenja. Na začetku sem na izobraževanju zelo užival. A v nadaljevanju sem s težavo spregovoril o nekaterih stvareh, ob katerih sem se počutil nelagodno. Kljub temu sem se naučil nekaj novih in zanimivih strategij, ki jih lahko uporabim v vsakdanjem življenju.

Mohamedova zgodba

Pozdravljeni, ime mi je Mohamed. Izobraževanju Živeti čustva sem se pridružil, ker so mi to priporočili moji zdravniki in svetovalci. Na izobraževanju je bilo včasih prijetno in včasih težko. Včasih sem se malce dolgočasil in zdelo se mi je, da bi lahko nekatera srečanja izpustil, a sem zares užival med snemanjem zgodb o okrevanju. Na izobraževanju sem se naučil nekaj novih stvari. Vedno se lahko naučiš kaj novega! A ne vem, če sem pridobil kakšno novo veščino. Rad bi delal in se izobraževal. Menim, da mi izobraževanje Živeti čustva lahko pomaga doseči te cilje, saj se zdaj lahko zberem bolj kot kadarkoli prej.



Candelasova zgodba

Pozdravljeni, ime mi je Candelas. Osebje fundacije INTRAS mi je povedalo za izobraževanje Živeti čustva in odločil sem se ga preizkusiti. Zelo sem zadovoljen s to odločitvijo, saj sem na izobraževanju zares užival. Včasih je bilo težko, ker smo govorili o občutljivih temah, a večinoma sem užival med preživljanjem časa s svojimi prijatelji in izvajalci izobraževanja. Naučil sem se povezati z drugimi in govoriti o stvareh, ki so se mi zgodile. Pred izobraževanjem o teh stvareh nisem govoril z nikomer. Zdaj sem začel o tem govoriti malce več. Rad sem spoznaval nove teme in moj načrt za prihodnost je, da se še naprej izobražujem.



<https://vimeo.com/499640859>

Emmina zgodba

Pozdravljeni, ime mi je Emma. Izobraževanju sem se pridružila, ker je moj zdravnik menil, da bi mi koristilo. Sprva nisem bila prepričana, a zdaj menim, da je imel prav. Na izobraževanju sem uživala in se naučila veliko različnih stvari, vključno s tem, da je žalost lahko pozitivno čustvo. Rada bi storila še korak naprej pri premagovanju svojih fobij in na splošno v življenju.



Luisova zgodba

Pozdravljeni, sem Luis. Že sem bil v stiku s fundacijo INTRAS in izobraževanja sem se udeležil, ker se mi je zdelo poučno. Izobraževanje mi je bilo všeč, saj je bilo vse zelo dobro razloženo. Naučil sem se nadzirati svoja čustva, kar mi zelo koristi. To je zame nova veščina! Zdaj sem se pridružil še enemu izobraževanju, ki mi bo, upam, pomagal še naprej nadzirati moja čustva.

Eliisina zgodba

Pozdravljeni, sem Eliise. Izobraževanju sem se pridružila, ker želim deliti svojo zgodbo in slišati zgodbe drugih. Že od otroštva sem želela biti nekdo, ki govori drugim o sebi in jim s tem morda pomaga. Menim, da se drugi lahko kaj naučijo iz tvoje zgodbe. Sama vem, da smo mnogi izmed nas bili v podobni situaciji. V težkih časih lahko podpiramo drug drugega.

To izobraževanje je bilo takšno, kot sem si ga zamišljala. Skupina je bila zelo prijazna in lahko sem se bolj odprla drugim. Zdelo se mi je dobro, da je bilo v skupini več različnih ljudi. Najbolj mi je bilo všeč snemanje videoposnetka in gledanje zgodb drugih. Naučila sem biti bolj vztrajna in da se ne smem vdati. Obstajajo ljudje, ki so se morali v življenju soočiti s še težjimi situacijami kot jaz. A še vedno živijo svoja življenja in sploh ne razmišljajo o svoji situaciji.

Spomnim se, da je nekdo omenil, kako mu v težkih trenutkih pomaga, da je obdan z ljudmi ali že samo da gre ven na svež zrak in ni sam. Zdaj veliko več hodim ven. Po šoli se po daljši poti sprehodim do doma. Čez vikend pa grem v Kehro ali Järva-Jaani, kjer se lahko družim s svojim fantom in njegovo mačko.



<https://vimeo.com/480301678>

Kaidina zgodba

Pozdravljeni, ime mi je Kaidi. Sprva se nisem želela pridružiti izobraževanju, a sem z izvajalcem izobraževanja sklenila dogovor, da se bom udeležila vsaj prvega srečanja. Vzdušje na prvem srečanju je bilo prijetno in toplo. Dobila sem občutek, da lahko govorim z mladimi, ki so takšni kot jaz, zato sem se odločila, da bom srečanja še naprej obiskovala.

Izobraževanje se mi je zdelo dobro. Čeprav imamo morda iste skrbi, ima vsak posameznik drugačno ozadje. Drugim ti ni treba povedati svoje cele življenjske zgodbe, da te razumejo. Izobraževanje mi je bilo všeč. Lahko sem spregovorila z drugimi, ki so izkusili stiske, reševala delovne liste, izvajala vaje, prisluhnila nasvetom drugih in sama svetovala drugim na podlagi svojih izkušenj.

Težko se mi je bilo odpreti, saj sem že poznala druge člane skupine, a nismo komunicirali vsak dan. Skrbelo me je, kaj si bodo mislili o meni ali kako me bodo dojemali, ko bodo slišali mojo zgodbo. A zelo mi je bilo všeč, da na izobraževanju ni bilo nobenih predsodkov – lahko sem govorila prosto in po svoje.

Naučila sem se, kako začeti pogovor z ljudmi, ki jih še ne poznam. Sem malce bolj pogumna in govorim tudi z neznanci. Zdaj se počutim bolj svobodno in brez zadržkov, ko govorim o svojih izkušnjah. Zaradi izobraževanja si upam govoriti o



svojih čustvih. Zdi se mi, da imam pogum prositi za pomoč, sem bolj iniciativna in raje komuniciram z drugimi. Poleg tega sem sklenila nova prijateljstva.

Trenutno nimam nobenih načrtov, a bi se rada še naprej izobraževala v poklicnem centru Astangu za pomočnico v slaščičarni ali kuhinji. Pridobljeno znanje in veščine bom uporabila za boljšo komunikacijo z ljudmi ter da bom hitreje in bolj jasno prosila za pomoč.

Marttijeva zgodba

Pozdravljeni, sem Martti. Izobraževanju Živeti čustva sem se pridružil, ker sem imel prijetno izkušnjo z zaposlenimi v poklicnem centru Astangu in sem ga hotel znova obiskati. Izobraževanje Živeti čustva mi je koristilo. Všeč mi je bilo, da smo obravnavali veliko tem in moja pričakovanja glede izobraževanja so bila presežena. Vsakič ko sem se po srečanju vrnil domov, sem razmišljal o obravnavani temi. Zdaj se bolj samozavestno soočam z vsem, kar mi prinaša življenje. Soočil sem se z različnimi čustvi – jezo, veseljem, žalostjo, depresijo. Izobraževanje Živeti čustva me je spodbudilo, da razmislim o svoji preteklosti in življenju na splošno. Snemanje videoposnetka je prav tako bila potrebna izkušnja. Pripovedovanje svoje zgodbe osebi, ki ji zaupaš, olajša pripovedovanje iste zgodbe v kamero.

Izobraževanje Živeti čustva je prav tako razširilo moja obzorja – zdaj lažje opazim težave in stiske drugih. V klubskih prostorih sem opazil, da ima eden izmed mojih prijateljev težave, zato sem mu poskusil pomagati, tako da sem mu prisluhnil in ponudil pomoč. Zaradi tega sem se počutil dobro.

Moje socialne veščine so se razvile. Spoznal sem veliko novih znancev in prijateljev. Z nekaterimi člani skupine še vedno govorim ali si dopisujem. Moja samozavest je zrasla, saj sem imel dovolj poguma, da sem odprto komuniciral s svojo skupino. Izobraževanje me je navdihnilo, da naredim nekaj novega – se poročim, udeležim fantovščin in naredim izpit za avto. Naučene veščine poslušanja mi pomagajo pri vseh mojih različnih odnosih.



Mislim, da bi se skupina iz izobraževanja Živeti čustva morala po petih letih spet srečati in si ponovno ogledati videoposnetke. Zanima me, kako se bodo spremenila življenja članov skupine.



<https://vimeo.com/480302581>

Siretina zgodba

Pozdravljeni, ime mi je Siret. Obiskovala sem poklicni center Astangu, kar mi je pomagalo, da sem dobila službo kot osebna pomočnica osebam s posebnimi potrebami. Nekega dne sem ponovno obiskala poklicni center Astangu in izvedela za izobraževanje Živeti čustva. Nisem bila čisto prepričana, a sem se odločila, da bom poskusila. Upala sem, da se bom naučila več o sebi in razmišljati malce drugače ter na stvari gledati tudi iz druge perspektive.

Vzdušje na izobraževanju je bilo zelo toplo. Vsi so bili zelo sproščeni in nihče ni napadal ali žalil drugih. To mi je bilo zelo pomembno – da so ljudje zelo prijazni in prijateljski. Vedno je bilo prijetno sodelovati. Nikoli nisem dobila občutka: »*Joj! Spet moram na izobraževanje!*« Spoznala sem nove ljudi in z nekaterimi sem redno v stiku.

Izobraževanje Živeti čustva je bila zame odlična izkušnja. Naučila sem, kako razumeti različne vrste težav, ki mi drugače niso znane. Velik del samoanaliziranja in samorefleksije mi je prav tako prišlo prav. Naučila sem ljubiti samo sebe takšno, kot sem. Zavedam se, da imam še vedno težave s sprejemanjem svojih



zdravstvenih težav. Upam, da se mi bo nekega dne stanje izboljšalo, saj želim živeti samostojno.

Vrnila sem se v šolo, ker hočem pridobiti srednješolsko izobrazbo. To je moj drugi poskus, a mislim, da se tokrat ne bom vdala. Zdaj sem močnejša in če bo postalo prezahtevno, bom prosila za pomoč.



<https://vimeo.com/484432374>

Taavijeva zgodba

Pozdravljeni, ime mi je Taavi. Menim, da imam kar precej znanja o duševnem zdravju, a zanj zelo težko skrbim in se poberem v težkih časih. Izobraževanju Živeti čustva sem se pridružil, ker sem se podobnih izobraževanj že udeležil in izkusil občutek pripadnosti. Na izobraževanjih delaš z namenom in lahko deliš svoje mnenje, prav tako pa je lepo, ko ti drugi prisluhnejo. To mi veliko pomeni.



Izobraževanje je bilo prijetno. Bilo je pozitivno in zdelo se mi je, da sem del skupine. Še bolj super je bilo, ko sem imel priložnost, da se še več pogovarjam in sodelujem z drugimi udeleženci. Spoznal sem nove prijatelje, s katerimi se družim, a menim, da se nisem naučil veliko o duševnem zdravju in strategijah spoprijemanja s čustvi. A užival sem ob analiziranju različnih tem in snovi v okviru skupine ter v izražanju svojega mnenja.

Rad bi živel samostojno – idealno z nekom posebnim. Rad bi imel službo ali nekakšno redno dejavnost.



<https://vimeo.com/484433703>

ZGODBE IZ IZOBRAŽEVANJA ŽIVETI ČUSTVA: PRISLUHNI MO IZKUŠNJAM IZVAJALCEV IZOBRAŽEVANJA

Madlina zgodba

Pozdravljeni, ime mi je Madli. Na tem izobraževanju sem naučila, da moraš zaupati skupini, da bo vodila sama sebe skozi svoj učni proces. Kot izvajalka izobraževanja lahko položim temelje, a ne morem zgraditi hiše namesto njih. Nič zato, če njihova hiša ni taka kot sem sama načrtovala, saj je ta hiša njihova in ne moja. Zaupaj skupini in pusti udeležencem, da hodijo po svoji poti.



Primerno je, da izvajalec izobraževanja opomni člane skupine, kadar zaidejo s teme, postanejo preglasni ali se obnašajo neprimerno oz. jih spodbudi, da upoštevajo skupinski dogovor. Na začetku me je malce skrbelo, da bodo udeleženci, če opozorim na kršenje skupinskega dogovora, postali užaljeni ali se začeli upirati, toda na moje presenečenje se to ni zgodilo.

Naučila sem se, da se za ohranjanje discipline ni treba vesti kot učitelj. Skupino lahko le opomniš in izpostaviš, kaj so se dogovorili in naj spoštujejo drug drugega. Neželeno vedenje se ustavi, ko udeležence opomniš na skupinski dogovor.

Prav tako želim čestitati sama sebi, da sem izvedla izobraževanja do konca in ohranila stik s skupino, kljub oviram zaradi pandemije bolezni COVID-19. Vesela sem, da sem navdihnila člane naše skupine, da so samostojno dokončali svoje videoposnetka. Ne bi mogla biti bolj ponosna.

Rada bi organizirala še eno izobraževanje, zato da bi lahko primerjala izkušnji in še naprej rastle kot izvajalka izobraževanja ter poskrbela, da ta projekt živi še naprej in pomagala mladim s težavami v dušenem zdravju, da poiščejo in podpirajo drug drugega. Pomembno se mi zdi tudi, da svoje znanje delim z drugimi specialisti, ki si prizadevajo destigmatizirati težave v duševnem zdravju, zato bom o projektu govorila kolikor bo mogoče in tako spodbudila organizacije po celi Estoniji, da v svoje delo uvedejo ta pristop deljenja zgodb.

Annina zgodba

Pozdravljeni, ime mi je Anni. Zelo me veseli, da sem se s skupino povezala tako dobro, da so bili skoraj vsi člani skupine ob koncu izobraževanje pripravljeni posneti svojo zgodbo o okrevanju. Mislim, da jim je odsotnost pritiska z naše strani dala samozavest, da jih bomo ob koncu izobraževanja podpirali, ne glede na njihovo odločitev, ali bodo posneli videoposnetek ali ne.

Prav tako menim, da sem se naučila izkoristiti odlike udeležencev v skupini. Naši udeleženci so vsako srečanje bolj pazili drug na drugega in to jim je pomagalo pri spoprijemanju s svojimi čustvi. Tisti, ki so na začetku bili preveč glasni, so začeli bolj poslušati druge. In tisti, ki so bili na začetku bolj tihi, so se naučili izražati svoja mnenja malce glasneje.



Pred mojimi očmi so postali mladi odrasli – mi smo le ustvarili pravo okolje za njihovo rast.

Vidim koristi izobraževanja za osebe s težavami v duševnem zdravju in resnično upam, da bomo lahko izvedli nova izobraževanja tudi v naslednjem letu. Poleg tega upam, da bomo lahko ta projekt delili z drugimi in na ta način več ljudem predstavili uporabo praktičnih veščin, pridobljenih na izobraževanju Živeti čustva.

Susanina zgodba

Pozdravljeni, moje ime je Susana. Izobraževanje Živeti čustva je zasnovano na podlagi modela okrevanja in za seboj pušča zdravstveni in biološki model ter se osredotoča na osebo in potencial njene lastne izkušnje iz procesa okrevanja. Ta koncept popolnoma ustreza delovni metodologiji našega centra, kar nam je omogočilo, da uporabljamo vsebine projekta z le nekaj spremembami. To je velika prednost za strokovne delavce, saj smo program lahko uporabili neposredno.

Še en zanimiv vidik, ki sem ga opazila med izobraževanjem, je, da vse učne ure vključujejo dinamične in praktične vaje, kar je pomembno za zagotavljanje praktične uporabe učenih vsebin. V tem smislu so vaje zelo fleksibilne, saj jih je mogoče prilagoditi lastnostim udeležencev ali izvajalcev izobraževanja. To dokazuje, da je program mogoče prilagoditi različnim okoljem, v katerih se izvaja. Različne vaje so ustvarila trenutke poslušanja, dialoga, izražanja itd., ki so v proces okrevanja zelo močna. Lahko smo videli, da je deljenje življenjskih zgodb tehnika, ki pomaga izboljšati poznavanje samega sebe in poiskati orodja, ki nam pomagajo premagovati težke trenutke.

Natalijina zgodba

Pozdravljeni, ime mi je Natalia. Z moje perspektive se izobraževanje Živeti čustva popolnoma ujema z metodologijo in delovnim pristopom, ki jo uporabljamo v fundaciji INTRAS. Ker gre za terapevtsko intervencijo, so vsebine učnih ur usklajene z delovnimi cilji udeležencev. Zato nameravamo vključiti izobraževanje v naš portfelj storitev in programov, ki jih redno izvajamo. To novo orodje je za nas in opravljanje našega dela zelo dragoceno.



Izvajalcem izobraževanja priporočam, da postanejo del skupine in naj aktivno sodelujejo pri vajah in dinamiki skupine preko svojih izkušenj, saj verjamem, da to spodbuja vzdušje enakosti in zaupanja.

UČNI POTNI LIST: PORTFELJ KOMPETENC DOŽIVLJAVCEV ZGODB

Cilj učnega potnega lista je prepoznati in certificirati izboljšanje in/ali pridobitev mehkih veščin udeležencev v okviru izobraževanja Živeti čustva. Namen tega sistema je podpreti in izboljšati proces opolnomočenja udeležencev.

Moderator/izvajalec izobraževanja lahko pred zadnjima dvema učnima urama organizira kratek sestanek z vsakim posameznim udeležencem in se prepriča, ali je ta pripravljen deliti svojo zgodbo, hkrati pa je to priložnost za pogovor o učnih potnih listih. To moderatorju/izvajalcu izobraževanja nudi priložnost, da posameznemu udeležencu poda povratne informacije na podlagi izkazanih vrtilin, kar jim bo pomagalo pri izpolnjevanju učnega potnega lista.

Predloga za učni potni list je priložena spodaj, vključno z navodili za izpolnjevanje. Poleg tega je priložena še predloga za samoocenjevanje, ki lahko pomaga udeležencem razmisliti o doživeti izkušnji in prepoznati kompetence, ki so jih pridobili in/ali izboljšali tekom izobraževanja.



UČNI POTNI LIST

IME:

V to polje vpiši svoje ime in kontaktne podatke, ki jih želiš deliti in mogoče fotografijo.

Sem....

V to polje vpiši kratko trditev o sebi – na primer *»Sem zelo prizadevna in entuziastična oseba, ki rada sodeluje z drugimi pri uresničevanju sprememb«*.

MOJE DOBRE LASTNOSTI

V to polje vpiši svoje ključne dobre lastnosti – veščine, talente, stvari, v katerih si dober. Veliko življenjepisov vsebuje to polje, saj predstavlja dober povzetek tebe. Moraš biti jednat in vključiti trditve kot so:

- Dobre komunikacijske veščine v živo in v pisni obliki.
- Sposobnost navdihovanja in motiviranja oseb.
- Odlično oko za podrobnosti.

MOJE NOVO ZNANJE IN VEŠČINE

V to polje vpiši seznam ključnih stvari, ki si se jih naučil in veščine, ki si jih pridobil med izobraževanjem Živeti čustva. Pomagaš si lahko z delom iz 7. učne ure.



KAKO ŽELIM UPORABITI SVOJE NOVO ZNANJE IN VEŠČINE

Sem lahko na kratko napišeš, kako želiš uporabiti svoje novo znanje in veščine. Na primer:

- Uporabil bom svojo doživeto izkušnjo, da bom podpiral druge na njihovi poti okrevanja.
- Začel bom opravljati poklic, kjer lahko podpiram druge pri doseganju ciljev.
- Iskal bom priložnosti za nadaljnjo izobraževanje in bom začel obiskovati univerzo...

POHVALE

To polje je namenjeno kratkemu komentarju, ki ga napiše tvoj sošolec ali izvajalec izobraževanja o tvojih dobrih lastnostih, znanju in veščinah.

Primer tega je...

»[ime] je motiviran in navdušen učenec, ki podpira druge pri učenju.«



PREDLOGA ZA SAMOOCENJEVANJE ZA UDELEŽENCE TEČAJA

1. Tvoja izkušnja na izobraževanju

Za odgovore na naslednja vprašanja uporabi lestvico od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni »se zelo strinjam« in 5 »se ne strinjam«. Obkroži številko, ki najbolj ustreza tvoji izkušnji.

1.1. Izobraževanje Živeti čustva je bilo prijetno.

1 2 3 4 5

1.2. Na izobraževanju Živeti čustva sem se veliko naučil.

1 2 3 4 5

1.3. Vsebina učnih ur in vaj je bila zanimiva.

1 2 3 4 5

1.4. Počutim se bolj samozavestno glede moje doživete izkušnje in bodočega izobraževanja.

1 2 3 4 5

2. Kaj ti je bilo najbolj všeč na izobraževanju?



3. Kaj meniš, da bi bilo treba spremeniti ali izboljšati?

Napiši vse ideje, ki jih imaš za spremembe in izboljšave izobraževanja

4. Kako ti je koristilo opravljanje izobraževanja Živeti čustva?

Povej nam vse o izobraževanju, kar ti je koristilo (vsebine, vaje, skupina)

5. Kaj boš počel v prihodnosti?

Povej nam o svojih načrtih za prihodnost in kako boš uporabil znanje, ki si ga pridobil na izobraževanju

Hvala, da si izpolnil ta ocenjevalni obrazec



LIVING eMOTIONS

Izobraževanje na področju čustev preko
vizualnega doživljanja
za posameznike s težavami v
duševnem zdravju

PORTFELJ



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+