



**Vidikovac (KilátóSáv): program obrazovanja odraslih u teškoj životnoj situaciji
2024-1-HU01-KA210-ADU-000247772**

Váltó-sáv Alapítvány
1087 Budapest, Könyves Kálmán körút. 76.
web: www.valtosav.hu
e-mail: alapitvany@valtosav.hu
szakmai vezető: Pósa Kornél
+36 70 424 9760

Vidikovac Prostor (KilátóTér): program obrazovanja odraslih u teškoj životnoj situaciji

Program obuke

Tip: kombinovana obuka (*blended*)

Trajanje: 60 časova

Uz finansijsku podršku Evropske unije. Informacije i stavovi izneti ovde odražavaju isključivo stavove autora i ne moraju nužno predstavljati zvanično mišljenje Evropske unije ili Fondacije Tempus. Evropska unija i nadležni organ koji dodeljuje sredstva ne mogu se smatrati odgovornim za sadržaj ovog dokumenta.

Sastavili i uredili: stručni tim realizacije Váltó-sáv Alapítvány (Mađarska) i Udruženje za mentalnu higijenu Antropos (Srbija), zajednički, u okviru projekta „Vidikovac (KilátóSáv): program obrazovanja odraslih u teškoj životnoj situaciji 2024-1-HU01-KA210-ADU-000247772.

2025.



Cilj programa obuke

Cilj obuke je da podrži društvenu i radnu reintegraciju i doprinese razvoju ličnih, socijalnih i digitalnih kompetencija učesnika. Program je usmeren na razvoj samopouzdanja, otpornosti (rezilijencije) i emocionalne svesnosti, kao i ključnih i transversalnih kompetencija koje podstiču samostalno i uravnoteženo vođenje života, donošenje odgovorne odluke i efikasno rešavanje problema. Tokom obuke učesnici razvijaju veštine upravljanja životom, komunikacije, učenja i zapošljavanja na sveobuhvatan način, dok uče da aktiviraju sopstvene unutrašnje i spoljašnje resurse u cilju suočavanja sa promenama i ostvarivanja ličnih ciljeva. Jedan od važnih ciljeva programa je razvoj digitalnih kompetencija, jačanje reflektivnog i samousmerenog učenja, kao i stvaranje iskustvenog, motivišućeg procesa učenja. Učesnici dobijaju podršku u planiranju lične karijere i životnog puta, u otkrivanju novih perspektiva i, po potrebi, u uključivanju u formalno obrazovanje.

Sveukupno, cilj obuke je da učenje postane sredstvo jačanja samopouzdanja, kvaliteta života i društvenog učešća, kao i da učesnici steknu sposobnost da svesno i odgovorno oblikuju sopstveni život u promenljivom okruženju.

Kompetencije koje se stiču tokom obuke

Opšti cilj obuke je da učesnici razviju svoje lične, socijalne, obrazovne i radno-orijentisane kompetencije. Razvoj se zasniva na četiri glavna područja: samopoznavanje i emocionalne kompetencije, socijalne i komunikacione kompetencije, kompetencije za učenje i digitalne veštine, kompetencije za vođenje života i zapošljavanje.

Oblast kompetencija	Razvijene veštine i ishodi učenja
Samopoznavanje i emocionalne kompetencije	Razvijanje samopoznavanja, samoregulacije i osećaja lične efikasnosti; produbljivanje samorefleksije i samoprocene. Svesnost o sopstvenom funkcionisanju, emocijama i motivacijama. Prepoznavanje i aktiviranje unutrašnjih resursa u cilju promene. Prepoznavanje situacija stresa i promena, razvijanje adekvatnih strategija suočavanja. Jačanje rezilijencije i emocionalne stabilnosti.
Socijalne i komunikacione kompetencije	Snalaženje u socijalnom okruženju, svesno građenje odnosa i prepoznavanje društvenih uticaja. Svesnost o sopstvenom komunikacionom stilu i njegovo prilagođavanje situaciji. Prepoznavanje, proširivanje i primena tehnika rešavanja konflikata. Vežbanje asertivne, empatične i efikasne komunikacije u svakodnevnim situacijama. Upoznavanje osnova pomagačkog odnosa, razvijanje pomagačkog stava i društvene odgovornosti.
Kompetencije za učenje i digitalne veštine	Upoznavanje i primena najsvrsishodnijih metoda i tehnika učenja u svakodnevnom životu. Razvijanje reflektivnog i samousmerenog učenja – „učenje kako se uči“. Sprečavanje digitalne isključenosti,



	svesno korišćenje onlajn okruženja za učenje. Razvijanje sposobnosti samostalnog sticanja znanja i samoprovere.
Kompetencije za vođenje života i zapošljavanje	Razvijanje sposobnosti rešavanja problema i donošenja odluka, primena svesnih metoda. Prepoznavanje i osveščivanje ličnih ciljeva, vrednosti, osobina i sposobnosti. Razvijanje veština planiranja karijere i životnog puta, sticanje znanja potrebnih za zapošljavanje. Upoznavanje mogućnosti pomagačkih profesija. Jačanje sposobnosti prilagođavanja promenama i samostalnog vođenja života.

Razvijanje digitalnih kompetencija

Tokom obuke digitalne kompetencije se razvijaju prvenstveno posredno. Iako obrazovni materijal i prateći digitalni sadržaji obuhvataju teme koje se odnose na digitalne veštine, glavni alat razvoja je sama kombinovana (blended) forma učenja. Kroz korišćenje digitalnih nastavnih materijala, onlajn platformi i interaktivnih alata, učesnici postepeno stiču veštine potrebne za korišćenje digitalnih uređaja, pretraživanje informacija i samostalno onlajn učenje. Na taj način digitalna kompetencija nije izdvojena kao poseban predmet, već se prirodno integriše u proces učenja, podržavajući samousmereno učenje i prilagođavanje savremenom, digitalnom obrazovnom okruženju 21. veka.

Digitalno okruženje za učenje i podrška

Digitalni element	Funkcija u okviru obuke	Način korišćenja
Gamma.app	Prikaz nastavnih materijala, interaktivni zadaci	Samostalno onlajn učenje, podrška kombinovanim modulima
Padlet / Redmenta / LearningApps	Dodatni zadaci, samoprovera znanja	Tokom individualne i grupne obrade sadržaja
Mentorska platforma / e-mail	Lična povratna informacija i podrška	Kontinuirana komunikacija i praćenje napretka

Ciljna grupa obuke

Ciljnu grupu obuke čine odrasle osobe koje iz različitih razloga trpe društveni ili radni (tržišni) hendikep, odnosno kojima je potrebna podrška u uređivanju životne situacije ili novom početku. Ipak, program i obrazovni materijal mogu biti korisni za svakoga ko želi da razvije svoje lične, socijalne, obrazovne ili životne kompetencije, kao i za one koji traže nove pravce na tržištu rada ili u svojoj karijeri.



Ciljna grupa	Karakteristična situacija / potreba za razvojem
Osobe koje su izašle iz potpuno zatvorenih ustanova, odnosno lica lišena slobode	Društvena i radna (tržišna) reintegracija predstavlja poseban izazov; potrebna im je podržavajuća sredina za učenje i lični razvoj.
Marginalizovani ili socijalno ugroženi odrasli	Imaju ograničene mogućnosti za obrazovanje, zapošljavanje i društveno učešće; program doprinosi stvaranju jednakih šansi.
Osobe pogođene zavisnošću ili u procesu oporavka	Rade na jačanju lične stabilnosti, samokontrole i sposobnosti vođenja života; učenje im predstavlja važan izvor podrške.
Članovi drugih ranjivih društvenih grupa	Tokom životnog puta doživeli su zastoje, gubitke ili potrebu za ponovnim planiranjem; program podržava proces promene i novog početka.

Metode obuke

Metodološki element	Opis / Način primene	Odnos / Karakter
Teorijska i praktična obuka	Pored prenošenja teorijskog znanja, učenje se zasniva na praktičnom i iskustvenom radu kroz situacione zadatke i grupni rad.	40% teorija – 60% praksa
Individualno i grupno učenje	Tokom obuke smenjuju se samostalni i grupni oblici učenja, koji podstiču samorefleksiju i razvoj socijalnih veština.	kombinovano
Lični i onlajn susreti	Kombinovani oblik učenja obezbeđuje ravnotežu između ličnog iskustva i digitalne fleksibilnosti.	50% lično – 50% onlajn
Digitalni materijali i sadržaji	Razvijeni interaktivni materijali i onlajn platforme podržavaju samostalno učenje i razvoj digitalnih kompetencija.	integrisano
Učenje kroz lično iskustvo	Učesnici primenjuju metode kroz sopstveno iskustvo, čime jačaju reflektivno učenje.	kontinuirano
Mentorska podrška i savetovanje	Povremene individualne mentorski razgovori i konsultacije pomažu u procesu učenja, postavljanju ciljeva i praćenju napretka.	prateći element tokom cele obuke



Usluge podrške učenju / mentorska podrška

Vrsta podrške	Oblik / Učestalost	Cilj
Mentorski razgovor	Individualno, po potrebi (oko 1 sat)	Definisanje ličnih ciljeva razvoja
Grupna refleksija	Na kraju svakog modula	Zajedničko učenje i razmena povratnih informacija
Onlajn dostupnost	E-mail, zatvorena grupa	Kontinuirana stručna i emocionalna podrška

Ishodi učenja

Vrsta ishoda učenja	Učesnik će biti sposoban da...
Znanje	prepozna sopstvene resurse, vrednosti i motivacije; razume psihološke efekte promena.
Veština	primeni usvojene tehnike komunikacije i rešavanja konflikata; samostalno postavi ciljeve i planira njihov ostvaraj.
Stav	pristupi drugima otvoreno i empatično; preuzme odgovornost za sopstveni proces učenja i razvoja.

Tematska struktura obuke

Obuka ima modularnu strukturu i realizuje se u ukupnom trajanju od 60 časova, u kombinovanom obliku (blended learning) koji spaja lične i onlajn susrete. Tematska struktura zasnovana je na obrazovnom materijalu programa *KilátóTér*, koji objedinjuje oblasti samopoznavanja, mentalnog blagostanja, ličnog razvoja, društvenih odnosa i radne (tržišne) integracije – kao međusobno povezane, ali i samostalno primenljive celine.

Moduli se međusobno dopunjuju i omogućavaju:

- razvoj ličnih i socijalnih kompetencija,
- jačanje mentalnog zdravlja i rezilijencije,
- unapređenje digitalnih i obrazovnih veština,
- i sticanje praktičnih znanja koja podržavaju zapošljavanje i profesionalni razvoj.

Kombinovani oblik obuke omogućava učesnicima da, pored ličnog iskustva u učenju, napreduju i kroz samostalni rad u onlajn okruženju. Razvijeni digitalni nastavni materijali osmišljeni su tako da se mogu koristiti nezavisno od poznavanja celokupnog programa obuke, čime podržavaju samostalno učenje, sticanje znanja i individualni razvoj.

Teorijska znanja u svakom modulu dopunjena su iskustvenim, reflektivnim i praktičnim zadacima, koji omogućavaju primenu naučenog u svakodnevnom životu i njegovu trajnu integraciju.



Modul	Glavne teme i sadržaji	Razvijene oblasti / kompetencije	Oblik učenja (lični / onlajn)	Broj časova
1. Samopoznavanje (psihologija i socijalna psihologija)	Psihološke i socijalno-psihološke osnove, samoprocena i samopotvrđivanje, komunikacija, rešavanje konflikata, prepoznavanje i upravljanje emocijama, prilagođavanje promenama.	Samopoznavanje, samorefleksija, emocionalna svesnost, osećaj lične efikasnosti, rezilijencija, komunikacione veštine.	6 časova lično / 6 časova onlajn	12 časova
2. Osnove mentalne higijene	Pojam mentalnog zdravlja i blagostanja, stres, kriza i suočavanje; tehnike relaksacije i upravljanja stresom; umetničko-terapijski pristupi (IKIGAI, KBT, dramska pedagogija, psihodrama).	Upravljanje stresom, mentalno blagostanje, samoregulacija, emocionalna stabilnost, osveščivanje unutrašnjih resursa.	7 časova lično / 5 časova onlajn	12 časova
3. Postavljanje ciljeva, planiranje i samousmeravanje – Kako napredujemo na putu promene	Postavljanje ciljeva, donošenje odluka, motivacija, upravljanje vremenom, gamifikacija, književna terapija, terapija bajke, lični razvoj i svesnost o životnom putu, rešavanje problema i misaone strategije, proces učenja.	Usmerenost na cilj, planiranje, samousmeravanje, istrajnost, reflektivno razmišljanje, kreativno izražavanje.	5 časova lično / 7 časova onlajn	12 časova
4. Pomagački rad – zašto je važan, u čemu pomaže i kako se povezuje sa sopstvenom promenom	Pomagačke profesije, empatija, saradnja, rešavanje konflikata, pomagački stav i društvena odgovornost, aktivno slušanje.	Socijalne kompetencije, asertivna komunikacija, saradnja, društvena osetljivost, pomagačka orijentacija.	6 časova lično / 6 časova onlajn	12 časova
5. Svet rada	Osnove tržišta rada, tehnike traženja posla, motivaciono pismo, biografija (CV), intervju, koučing za zapošljavanje, proces integracije u radno okruženje.	Radne kompetencije, planiranje karijere, samopouzdanje, samomenadžment, donošenje odluka, digitalna samoprezentacija.	5 časova lično / 7 časova onlajn	12 časova



Korišćenje digitalnih nastavnih materijala i razvojnih aplikacija

U okviru projekta Vidikovac Prostor (KilátóTér) testiran je veći broj digitalnih platformi i razvojnih aplikacija tokom procesa izrade nastavnih materijala. Cilj je bio da proces učenja bude što interaktivniji, motivišući i prilagođen potrebama ciljnih grupa. Kao rezultat razvoja i testiranja, Gamma.app platforma postala je glavna osnova za kreiranje digitalnih nastavnih materijala, jer je vizuelno jasna, estetski prilagodljiva i u potpunosti odgovara stručnim, pedagoškim i komunikacijskim zahtevima projekta. Pored toga, u obrazovni materijal uključeni su i brojni dodatni onlajn alati i aplikacije (npr. *Redmenta*, *Padlet*, *Wordwall*, *Canva*, *LearningApps*). Oni ne funkcionišu uvek kao samostalni digitalni kursevi, već služe kao podrška učenju u vidu vizuelnih, interaktivnih ili reflektivnih zadataka, naročito u onlajn okruženju za učenje.

U završnoj verziji obrazovnog materijala korišćeni su pedagoški provereni i vizuelno prilagođeni digitalni sadržaji. Ostali testirani alati i iskustva iz njihove primene doprineli su usavršavanju procesa razvoja materijala i predstavljaju osnovu za buduće digitalne obrazovne sadržaje i kombinovane programe obuke.

Razvojne aplikacije (nepotpun spisak):

- | | |
|--------------------|--------------------|
| - PowerPoint (ppt) | - LearningApps |
| - Prezi | - Quizlet |
| - Menti | - Lucidpress |
| - Redmenta | - MakeBeliefsComix |
| - Kahoot | - PhotoPeach |
| - Wordart | - Plickers |
| - JasonDavies | - Padlet |