

PRAKTIČNA AKTIVNOST: KVALITETA ŽIVLJENJA MANDALE

Avtor: LebensGroß GmbH

Okvir kompetenc EntreComp: Samozavedanje in samoučinkovitost

Ta praktična dejavnost prispeva k samozavedanju in samoučinkovitosti.

Samozavedanje in samoučinkovitost sta dejavnika, ki ju ljudje potrebujejo za svoj razvoj. S to vajo se udeležence spodbuja k razmišljanju o sebi in krepi samospoštovanje. Dejavnost krepi samozavest in zavedanje o lastnih prednostih.

Namen

Cilj dejavnosti je izboljšati kakovost življenja in narediti prve korake k izboljšanjeu. Koristna in uporabna je na področjih izobraževanja, šole, nadaljnega izobraževanja, stanovanja in dela. Metoda se lahko uporablja za vse ciljne skupine. Od učencev do izvajalcev usposabljanja in vzgojiteljev, tudi za prijatelje ali družinske člane. Za to praktično dejavnost je bila izbrana metoda iz na osebo osredotočenega dela. Vaja se imenuje "Mandala kakovosti življenja". Kakovost življenja je individualna vrednota in nanjo vplivajo številni dejavniki, npr. občutki in različne izkušnje. Ena od glavnih nalog na osebo osredotočenega dela je omogočanje dragocenih izkušenj, tako da postanejo življenjske izkušnje bogate in je mogoče sprejeti ustrezne življenjske cilje in dobre odločitve.



Učni rezultati

Učni rezultati imajo lahko naslednjo strukturo, da se zagotovi skladnost:

Učenci lahko z metodo ugotovijo, katera področja so najpomembnejša za kakovost življenja. Z upoštevanjem strukture lahko ponazorijo, kaj oseba že počne ali je naredila za izboljšanje kakovosti življenja.

Opomba: Mandalo je mogoče povezati tudi z določenim delom ali temo in mandalo preimenovali.

Opis aktivnosti in vaje

Ta praktična dejavnost je mandala, predstavljena v obliki tematskega lista: moja osebna mandala kakovosti življenja (... kakovost življenja zame pomeni...)

Korak 1 Opis in aktivnosti

- V najbolj notranji krog zapiše izraze s področij, ki sestavljajo kakovost življenja na osmih (ali desetih) področjih.

Mediator/učitelj na primer prosi učenca, da zapiše v najbolj notranji krog z naslednjimi vprašanji:

- Kaj je za vas v življenju še posebej pomembno?
- Zaradi česa vam poskoči srce?
- Kaj vas osrečuje?
- Zaradi česa se počutite zadovoljni? Primeri: Družina / šport / počitnice / ustvarjalnost.
- V krogu, ki sledi, mediator prosi udeležence, naj zapišejo osebe, dejavnosti, kraje ali ljudi, ki so pomembni za ta področja:
 - Ob koncu tedna si z družino vedno privoščim večer z igrami ...
 - Enkrat na teden grem na pohod ...
 - Ob podaljšanem koncu tedna se vedno odpravim na krajše počitnice s svojim dekletom ...
 - Svoje zgodbe si izmišljujem sam ...



- Naslednji krog se nanaša na dejavnosti v prihodnosti, ki bi jih udeleženec želel enkrat ali še enkrat izvesti. Ponovno lahko poimenujete dejavnosti in/ali kraje ali osebe.
 - Primeri: Obiskal bom družinske člane v Italiji/se s skupino odpravil na izlet s kanuji/ponovno potoval v Afriko/se usposabljal za pripovedovalca zgodb.
- V najbolj oddaljenem krogu (zunanji oblaki) trener/mediator osebo prosi, naj zapiše prve korake, ki jih bo naredila:
 - Kaj lahko storim, da uresničim svojo idejo (ideje)?

Kaj je lahko prvi korak v posameznem primeru?

Drugi korak: Dodatno

Pri izpolnjevanju predloge pazite, da je en krog vedno v celoti izpolnjen. Delajte korak za korakom. Zato vedno delajte z lahkoto, saj za tem stoji logika.

Tretji korak: Ocenjevanje

To nalogo je treba obravnavati kot akcijski načrt, saj se izvaja v daljšem časovnem obdobju. Pri tej vaji je pomembno, da udeleženci aktivno sodelujejo v procesu obravnave vprašanj. Pri tem gre za izboljšanje kakovosti njihovega življenja.

Spodbuja se tudi kritično razmišljanje/mišljenje. Udeleženci morajo razmišljati o svoji prihodnosti.

Metodologija

To je tematski list. Natisnjen je na listu papirja A4. Lahko si ga ogledate tudi kot skupinsko dejavnost, mandalo pa lahko nalepite na stenski plakat. Če osebe ne morejo pisati, jo je mogoče izdelati tudi s simboli in taktilnimi rešitvami (npr. zamenjati izraze s simboli ali nalepiti nalepke v Braillovi pisavi, fotografirati ali narediti kolaže). Metoda se lahko uporablja za vse ciljne skupine. Od učencev do izvajalcev usposabljanja in izobraževalcev.



Podporni viri

- Entrepreneurship is about self-awareness and self-efficacy : [Entrepreneurship is about self-awareness and self-efficacy - YouTube \(17.08.2023\)](#)
- Self Awareness : Know your Inner-Potential : [Self Awareness : Know your Inner Potential - YouTube \(17.08.2023\)](#)
- Doose, Emrich, Göbel (Hrsg.): Materialien zur Persönlichen Zukunftsplanung. In: Doose, Stefan: „I want my dream!“ Persönliche Zukunftsplanung. Neue Perspektiven und Methoden einer personenzentrierten Planung mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Neu-Ulm: AG SPAK Bücher
- Worksheet : Mandala : [tool_mandala.pdf \(artiset.ch\) \(17.08.2023\)](#)
- [Person-centred Thinking Tools | HSA | Consultancy | Training \(helensandersonassociates.co.uk\) \(17.08.2023\)](#)

Trajanje: približno 2 uri in pol do polovico dneva

Stopnja usposobljenosti

Glede na raven usposobljenosti je to nalogo težko uvrstiti sem. Gre za zahtevnejšo nalogo. Ta vaja zahteva spretnosti, kot je izvajanje preprostih nalog. Gre za vodeno vajo, ki jo je mogoče izvajati tudi samostojno ali v skupini.



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.