

MANUÁL PRE VR RESILIENT APLIKÁCIU



MANUÁL PRE VR RESILIENT APLIKÁCIU



Autori:

Darina Čierniková * Martin Šturek * Ivana Gabrišová * Peter Kantor * Eva Klusová
* Marianna Heřmánková * Dorota Balalová * Marina Horvat * Adrijana Al-Nidawi *
Collective of creators from SPACE s.r.o.

Organizácie:

Rada mládeže Žilinského kraja (Slovensko)
www.rmzk.sk

*

SIRIUS - Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje
(Chorvátsko)

*

SPACE s.r.o. (Česká republika)

*

IPčko (Slovensko)

*

Petrklíč help, z.s. (Česká republika)

Rok spracovania

2023 - 2024

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



OBSAH

MANUÁL	4
Prvotné nastavenie VR okuliarov Meta Quest 2	5
Inštalácia aplikácie	14
AKTIVITY V APLIKÁCII VR RESILIENT	18
1.Výber aktivít	19
2.Maľovanie	25
3.Vedená praktika	33
4.Týždenný harmonogram	37
O TVORCOCH	42
O PROJEKTE	45

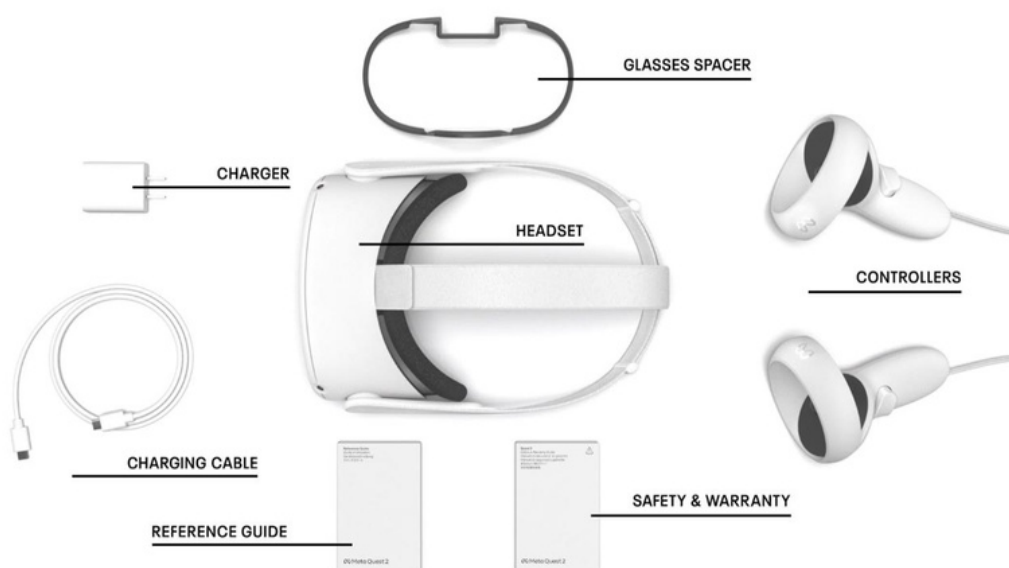
MANUÁL



Prvotné nastavenie VR okuliarov Meta Quest 2

V krabici nájdete:

VR okuliare (ďalej označované aj ako „headset“), pár ovládačov, nabíjačku, nabijací kábel, rámček na oddialenie VR okuliarov (vhodné ak nosí používateľ dioptrické okuliare), referenčnú príručku a bezpečnostnú príručku.



Spustenie headsetu:

Ak chcete headset zapnúť, stlačte a podržte tlačidlo na boku headsetu.



Pre čo najlepšiu zážitok:

Uistite sa, že je headset úplne nabitý. Stav batérie indikuje LED kontrolka. Biela farba značí, že je všetko v poriadku, červená/oranžová farba značí, že je batéria takmer vybitá.



Ak je potrebné headset nabiť, použite dodaný napájací kábel a adaptér.



Dôležitá poznámka o nosení headsetu:

Na zabezpečenie jasného obrazu a pohodlného nosenia šošovky jemne nastavte ich posunutím doľava a doprava, kým nezacvaknú na miesto, kde je obraz najjasnejší. K dispozícii sú tri nastavenia rozstupu šošoviek.

**Úprava popruhov:**

Najprv nastavte bočné popruhy posunutím praciek dopredu alebo dozadu.



Potom si nasadíte headset a nastavíte horný popruh. Jemným pohybom pevných častí po stranách headsetu nahor a nadol môžete ďalej zlepšiť ostrosť nastavením uhla headsetu k tvári. Správne nasadenie spoznáte, keď vám headset bude ľahko sedieť na tvári a obraz bude jasný.

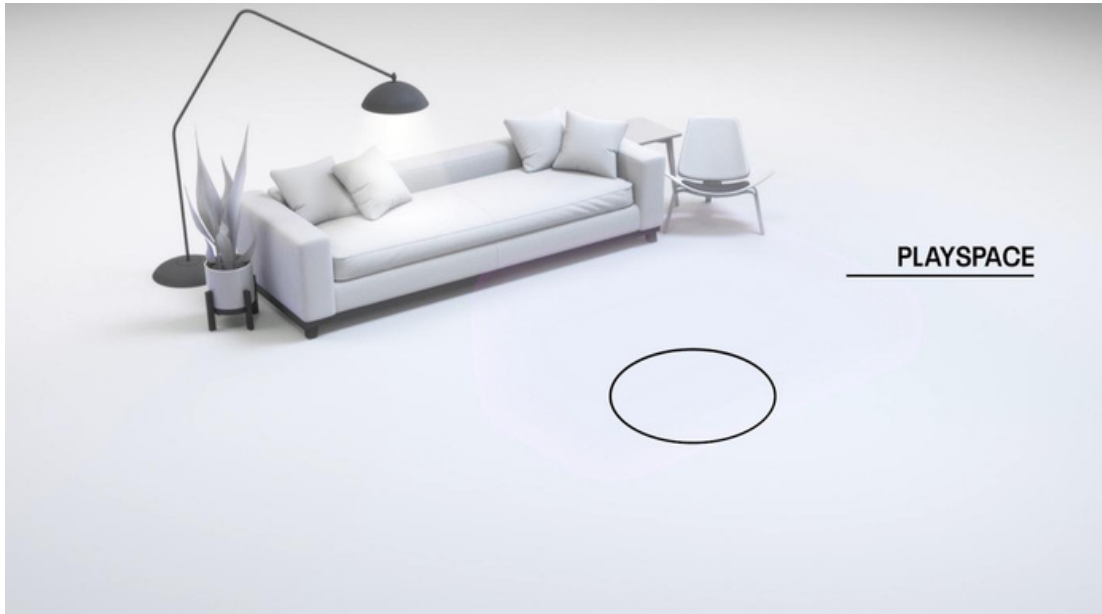


Meta Quest 2 umožňuje užiť si VR bez obmedzení kábla:

O tom, ktorý režim bude najlepšie vyhovovať vašim potrebám, rozhodnú vaše priestorové možnosti a preferencie. Hry môžete hrať s ohraničením pre pohyb po miestnosti, ktoré vám umožní prechádzať sa po celej hernej ploche.



Alebo so stacionárnym ohraničením na sedenie alebo státie na mieste. Priestorová hra najlepšie funguje na priestore 2 x 2 metre alebo väčšom.



Posúdenie priestoru:

Najskôr určíte, ktorý režim najlepšie vyhovuje vašim potrebám. Odstráňte všetky prekážky, na ktoré by ste mohli naraziť počas pobytu vo virtuálnom prostredí, a dávajte pozor na všetky nebezpečenstvá nad hlavou.



Nastavenie ochrannnej bariéry (Guardian):

Prvým krokom pri nastavovaní ochrannnej bariéry (označovanej ako "Guardian") je kalibrácia snímania nastavením výšky podlahy. Opatrne položte ovládač na zem a pozrite sa naň. Mali by ste vidieť virtuálnu mriežku v blízkosti podlahy. Keď je mriežka správne uzamknutá na úrovni podlahy, pokračujte dotykom.



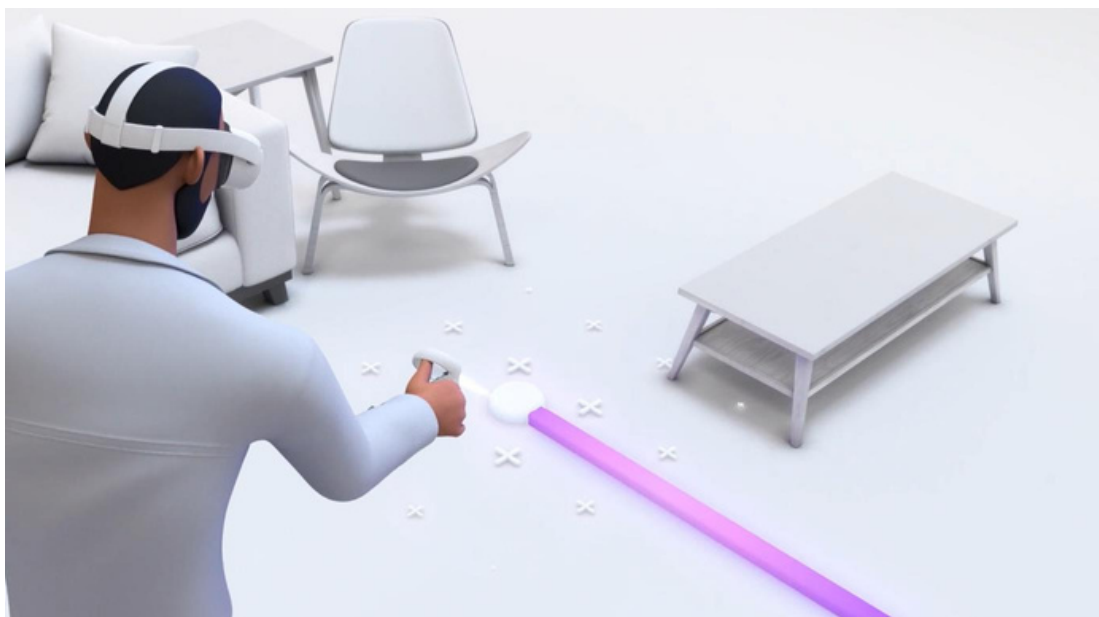
Používanie funkcie "Prechod":

Pri prvom nastavení systému Guardian uvidíte niečo, čo nazývame prechodné zobrazenie. Prechod je funkcia, ktorá vám umožňuje rýchlo sa pozrieť na vonkajší svet a zorientovať sa v priestore počas nosenia zariadenia.



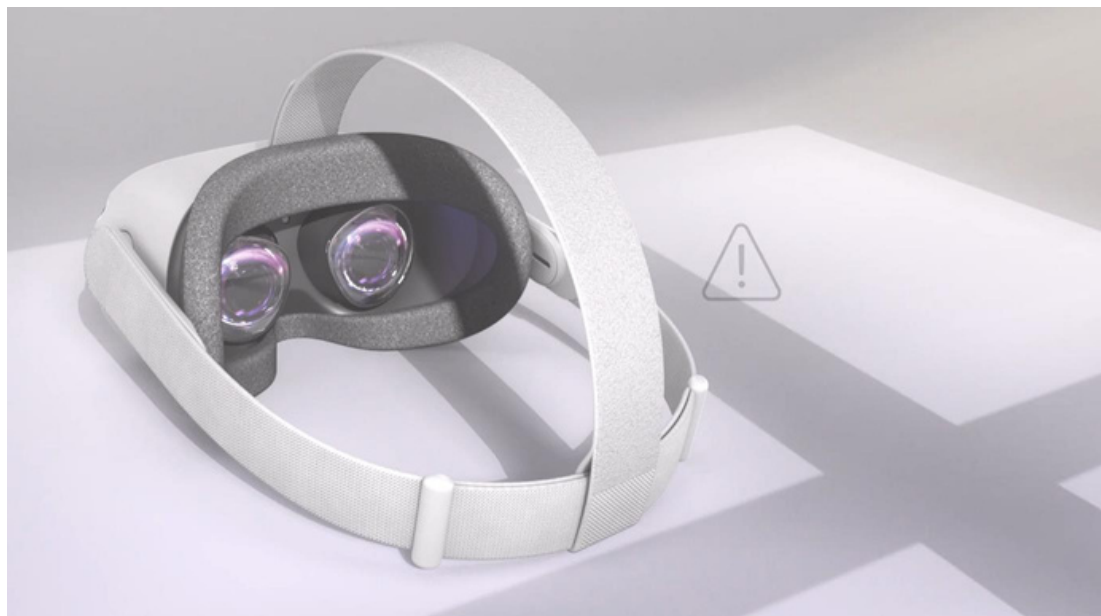
Vymedzenie hracej plochy:

Vymedzenie priestoru na hranie pomôže systému Guardian upozorniť vás, ak začnete tento priestor opúšťať. Na vymedzenie hracej oblasti použite na ovládači tlačidlo spúšte (trigger).



Udržiavanie Meta Quest 2 v čo najlepšom stave:

Je dôležité, aby sa k headsetu nedostávalo priame slnečné svetlo, pretože slnečné lúče môžu spôsobiť trvalé poškodenie šošoviek a obrazovky vo vnútri. Na čistenie šošoviek používajte suchú optickú handričku z mikrovlákna. Na čistenie headsetu používajte neabrazívne antibakteriálne utierky.



Úprava headsetu na používanie s okuliarmi:

Použitie priloženého rámčeka na oddialenie okuliarov je jednoduché. Vaše rámy okuliarov sú kompatibilné, ak sú menšie ako 142 mm na šírku a 50 mm na výšku.



Tipy na používanie ovládača:

Ak chcete vykonať vo VR voľbu, umiestnite kurzor na danú selekciu a stlačte tlačidlo A. Ak chcete preorientovať hraciu oblasť, podržte tlačidlo Meta na pravom ovládači tri sekundy.

**Zdieľanie zážitkov vo VR:**

Meta Quest 2 vám dáva možnosť zdieľať s priateľmi to, čo vidíte v headsete. Svoje zážitky z VR môžete preniesť do mobilného telefónu, kompatibilného televízora alebo zariadenia podporujúceho prenos. Ak chcete urobiť snímku obrazovky, stačí v hlavnej ponuke otvoriť funkciu "zdieľanie", ktorú vyvoláte stlačením oválneho tlačidla na pravom ovládači, a potom je jednou z možností "Urobiť fotografiu". Tu nájdete ďalšie možnosti zdieľania toho, čo vidíte, s ostatnými.

Inštalácia aplikácie

1. Stiahnutie Meta Quest Developer Hub

- Navštívte webstránku: <https://developer.oculus.com/downloads/package/oculus-developer-hub-win/>
- Stiahnite si Meta Quest Developer Hub inštalačný balíček pre Windows.

2. Stiahnutie našej aplikácie

- Otvorte link: https://drive.google.com/file/d/1bligDh_CfFe87x1Mb-JbWCzKhHFascFT/view?usp=drivesdk
- Stiahnite si súbor s aplikáciou do Vášho počítača.

3. Rozbalenie (dekomprimácia) stiahnutých ZIP súborov

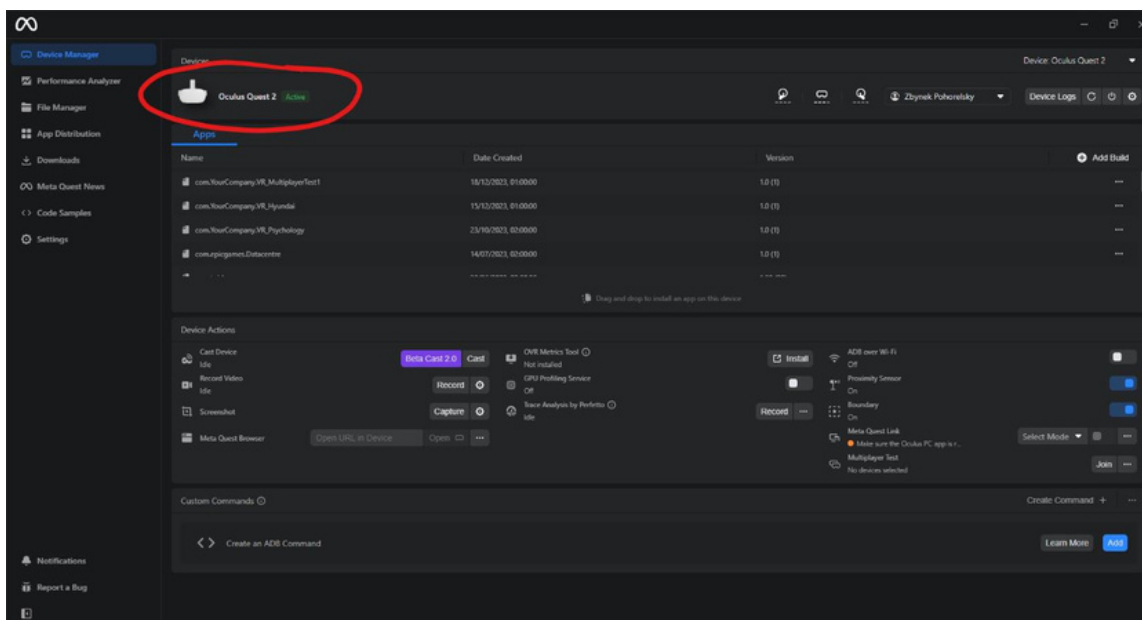
- Použite 7zip alebo WinRAR na dekomprimovanie stiahnutých súborov a presuňte ich na vami zvolené miesto vo vašom počítači, kde ich môžete s ľahkosťou nájsť.

4. Príprava VR headsetu

- Zapnite si VR headset a počkajte, kým prebehne načítanie.
- Pripojte váš VR headset do počítača pomocou USB C kábla. Vo VR headsete sa zobrazí žiadosť o potvrdenie pripojenia- stlačte "YES/áno". Potom môžete headset bezpečne položiť na stôl- v tejto fáze nie je nevyhnutné nasadiť si ho na oči.

5. Otvorenie Meta Quest Developer Hub

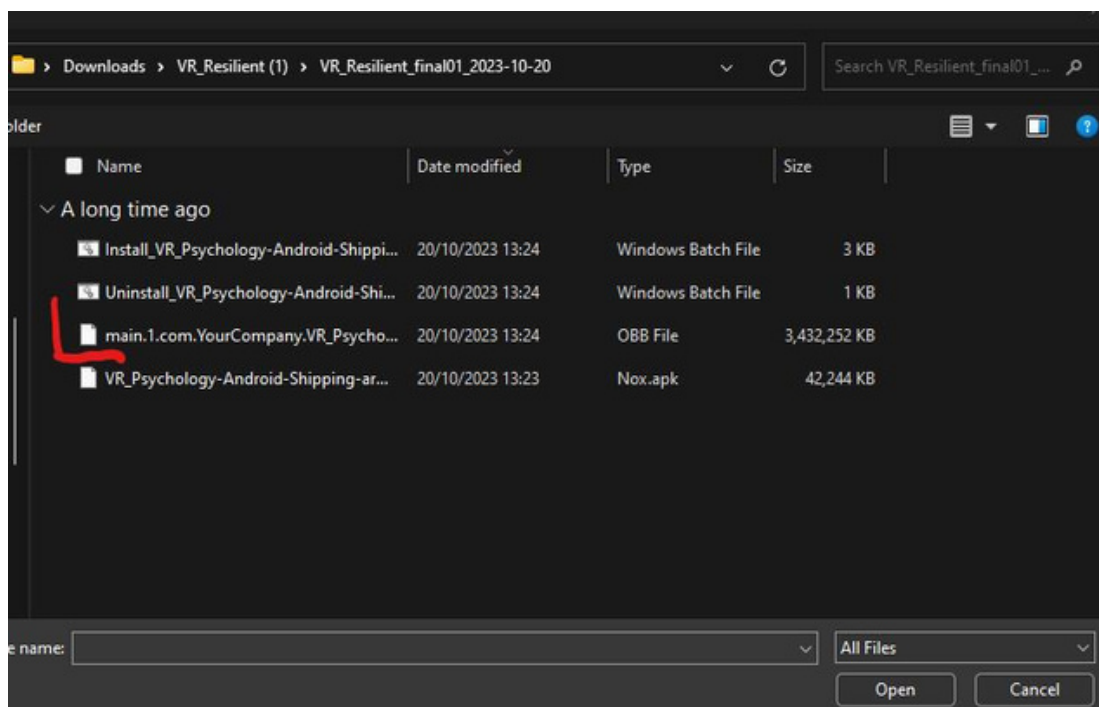
- Spustíte aplikáciu Meta Quest Developer Hub (MQDH), ktorú ste nainštalovali v prvom kroku.



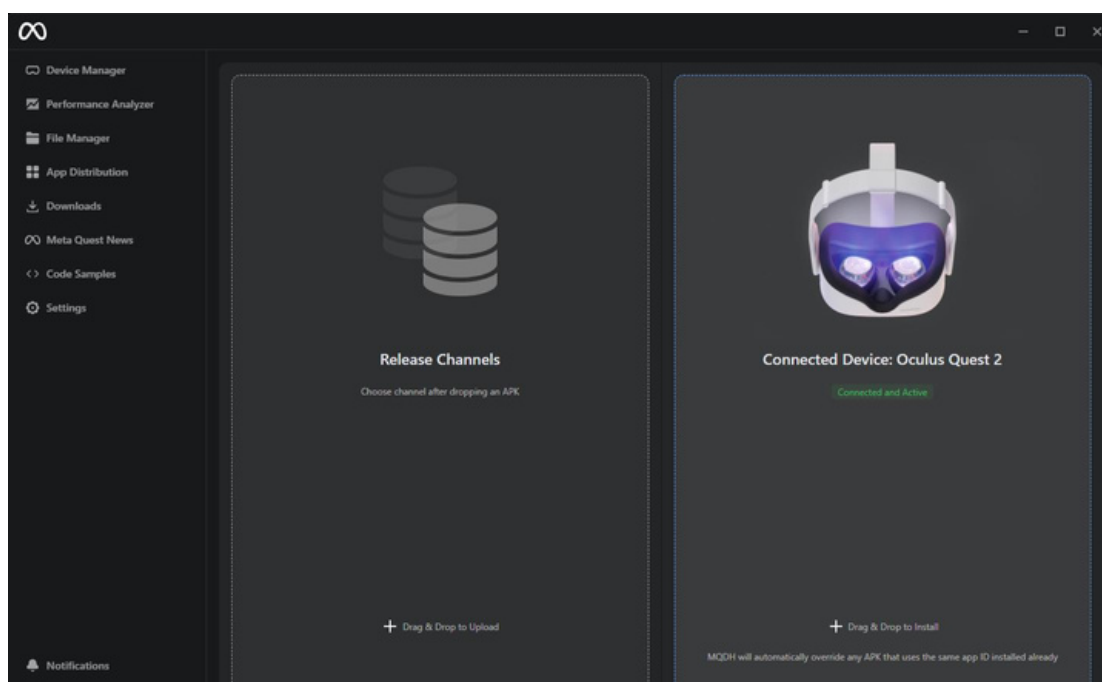
6. Inštalácia aplikácie

a. V aplikácii MQDH, nasledujte inštrukcie zobrazené nižšie, v obrázku 1-4. Inštalácia aplikácie si vyžaduje, aby bol headset v nastavení na vývojársky režim (developer mode).

Uistite sa, že je headset pripojený (signalizuje to zelený nápis "ACTIVE").

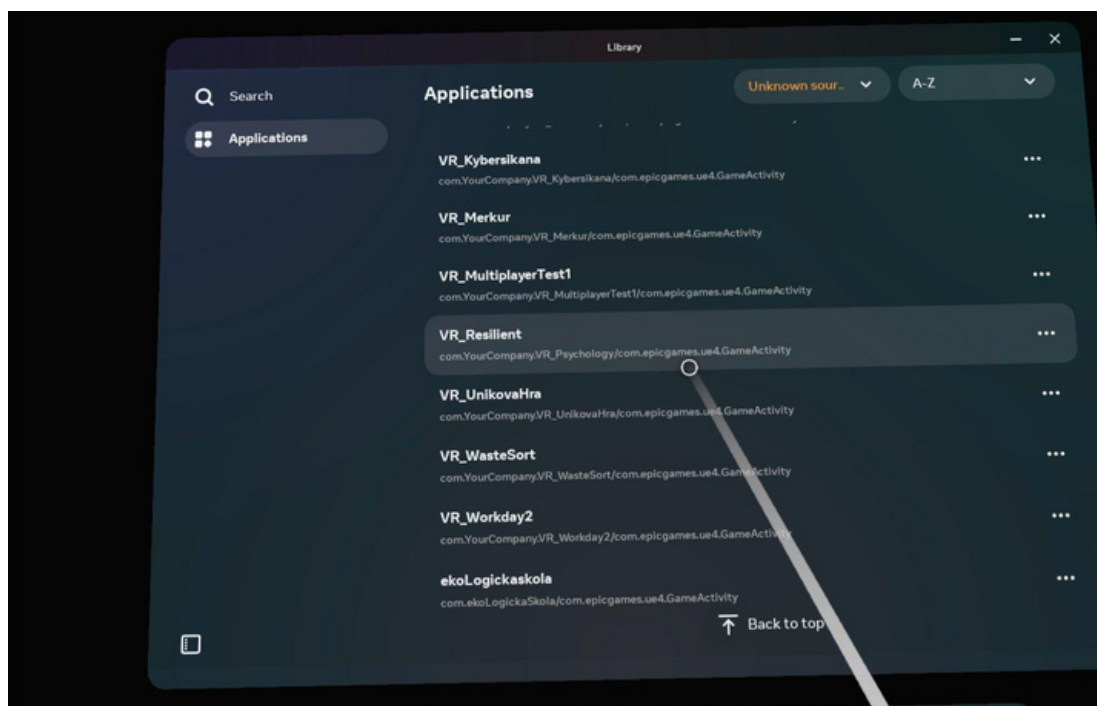
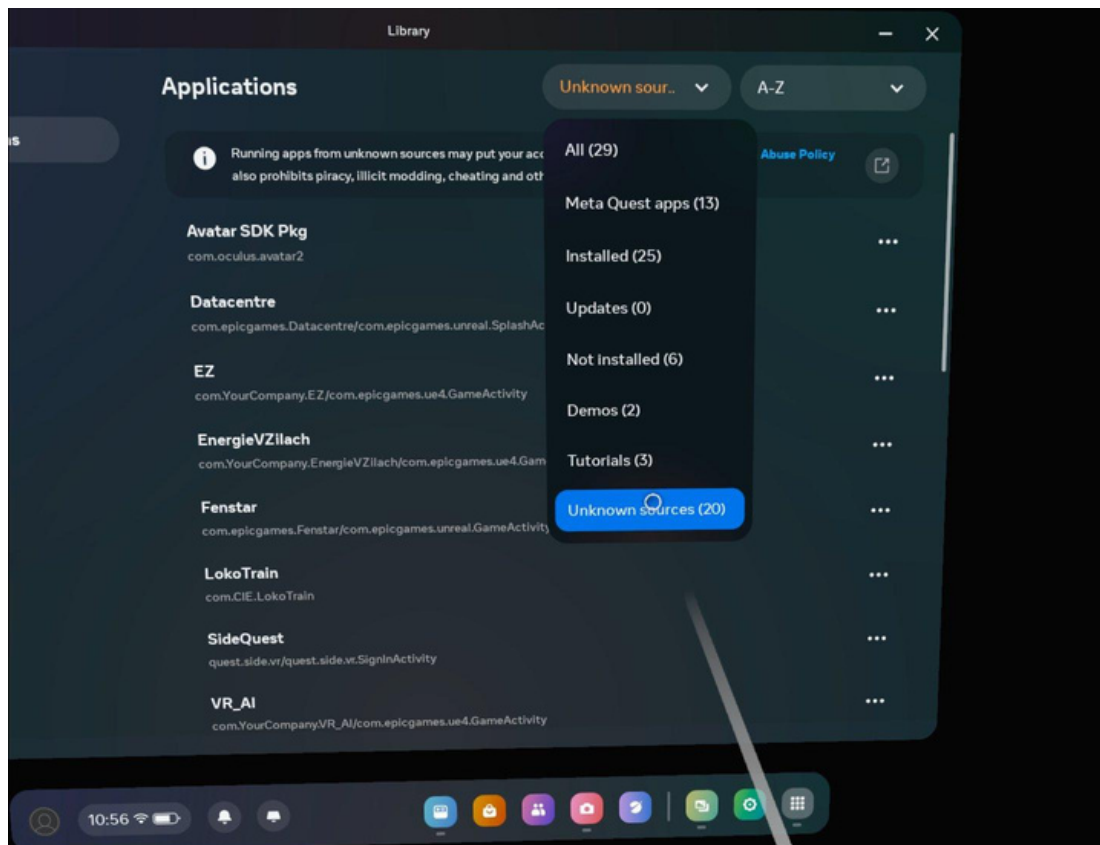


Potom presuňte stiahnutý súbor do tohto programu do časti na pravej strane. Súbor, ktorý potrebujete vybrať je najväčší. Po presunutí súboru sa objavia VR okuliare – sem je potrebné súbor presunúť. Následne sa zobrazí oznámenie o úspešnej inštalácii.



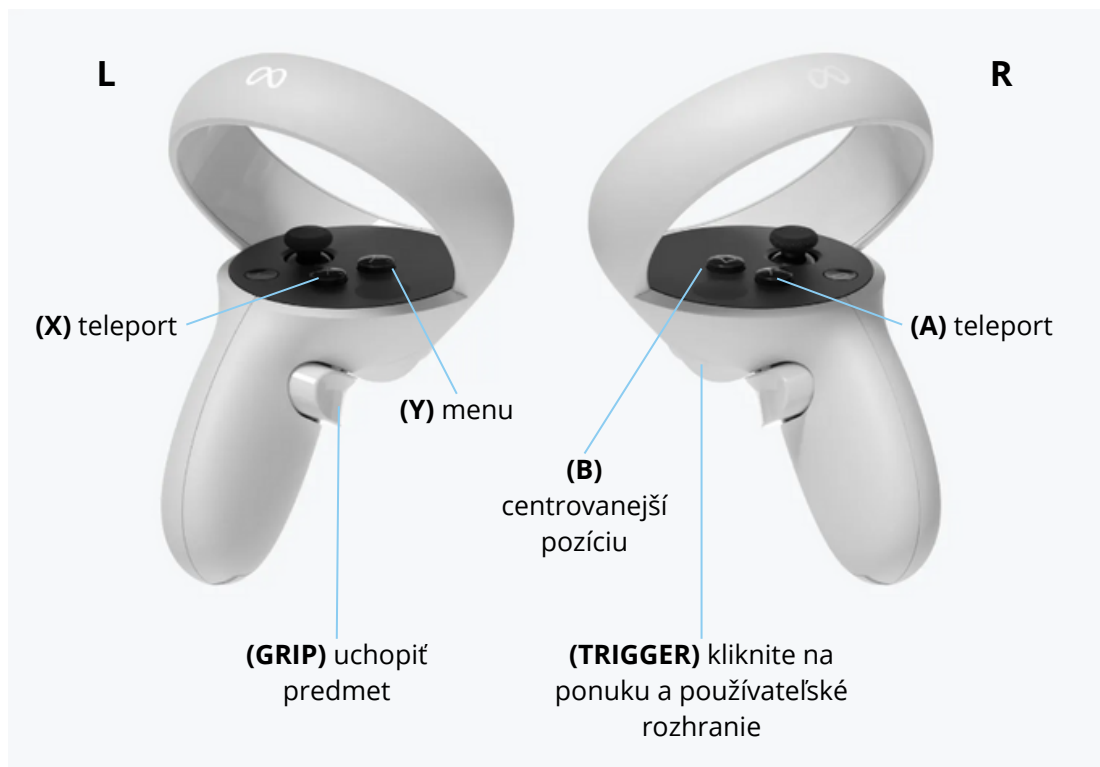
7. Spustenie aplikácie

- Po inštalácii nájdete našu aplikáciu v sekcii „neznáme zdroje“ v ponuke aplikácií v Meta Quest.
- Ak chcete vstúpiť do tejto sekcie, v ponuke použijete filter v pravom hornom rohu a vyberiete „neznáme zdroje“.
- Následne uvidíte aplikáciu VR_Resilient v zozname aplikácií.

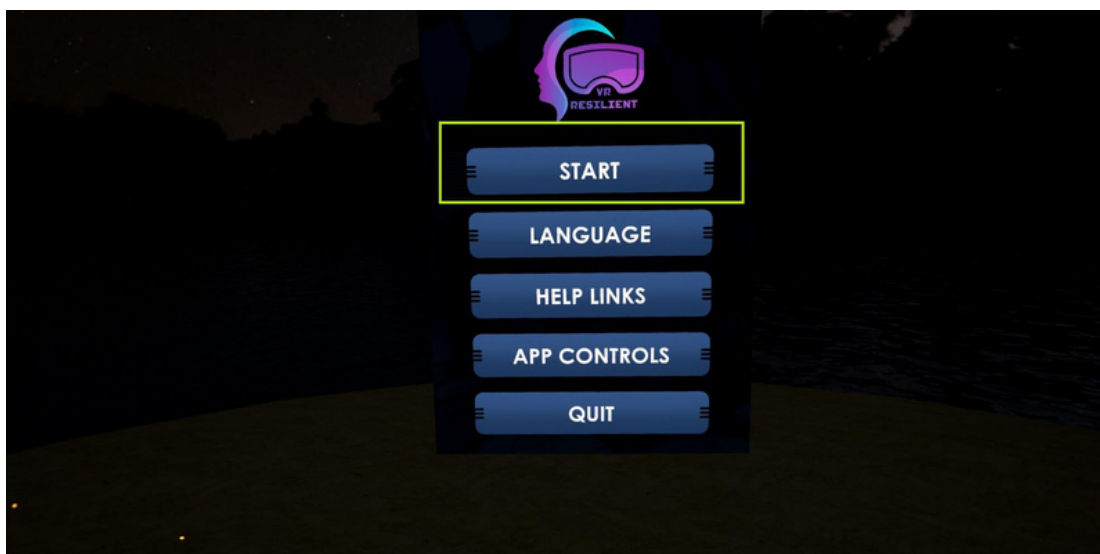


8.Ovládanie aplikácie

Aplikácia sa ovláda pomocou ovládačov. Ovládače majú niekoľko tlačidiel, preto sme v aplikácii pripravili interaktívny manuál, kde si môžete všetky tlačidlá vyskúšať. Na nasledovných obrázkoch môžete vidieť všetky ich funkcie.



Spustite VR Resilient na náhlavnej súprave VR. Z hlavnej ponuky vyberte START.



AKTIVITY V APLIKÁCIÍ VR RESILIENT



1. Výber aktivít

Short description of activity:

Táto aktivita VR poskytuje široký prehľad zvládacích stratégií, ktoré možno použiť na zníženie stresu, prevenciu a zmiernenie symptómov syndrómu vyhorenia. Cieľom aktivity je preskúmať možnosti, a zvoliť niekoľko stratégií, ktoré nám pomôžu zmierniť príznaky (ak ich budeme pravidelne praktizovať). Stratégie sú rozdelené do nasledujúcich kategórií:

1. Stratégie viery
2. Afektívne/emocionálne stratégie
3. Sociálne stratégie
4. Kreatívne stratégie
5. Kognitívne stratégie
6. Fyzické stratégie

Výhody:

Praktizovaním vyššie spomínaných 6 stratégií sa uzemňujeme, znižujeme symptómy stresu, vraciame svoj život do rovnováhy a zlepšujeme si zdravie.

Viera, hodnoty, viera a náboženstvo predstavujú spôsoby zvládania, ktoré sú formované našimi vnútornými hodnotami voči sebe a svetu. Často poukazujú na zmysel a mobilizujú našu motiváciu. Praktizovaním týchto stratégií si rozvíjame pocit vďačnosti, o ktorom bolo vedecky dokázané, že má mnoho výhod pre naše psychofyzické zdravie. Niektoré z týchto aktivít sú meditácia, žiadanie o spätnú väzbu, premýšľanie o troch veciach, ktoré boli dnes dobré, o troch veciach, za ktoré ste dnes vďační, o troch veciach, na ktoré ste hrdí, o vašich troch silných stránkach, o účasti na náboženskom obrade, o modlitbe, o účasti na náboženskom stretnutia, účasť na filozofických diskusiách.

Afektívne stratégie sú zamerané na sústredené vyjadrenie emócií a pocitov, ktoré každý deň zažíva každý človek. Patria sem spôsoby, ako sa dostať do kontaktu s tým, čo človek prežíva, ako si uvedomiť emócie a tieto pocity prejavíť. Je veľmi dôležité cvičiť sa v kontakte s našimi vlastnými emóciami a pochopiť, že emócie nie sú trvalé, ale prichádzajú a odchádzajú – ako dážď a slnko. Niektoré z týchto činností sú dostať sa do kontaktu s emóciami, prezerať si fotoalbumy, spomínať na svoj posledný úspech, napísať list o tom, čo ťa robí šťastným, napísať list o tom, čo ťa trápi, pohladkať domáceho maznáčika, prečítať si denník, povedať milovanej osobe ako cítite, zavolajte na linku psychologickú poradne, navštívte odborníka na duševné zdravie.

Ľudia sú sociálne bytosti bez ohľadu na to, či sú extrovertní alebo introvertní. Trávením času s blízkymi a začleňovaním viacerých sociálnych stratégií do nášho každodenného života zlepšujeme našu schopnosť riešiť ťažké a náročné situácie. Niektoré z týchto aktivít sú socializácia s rodinou, stretávanie sa s priateľmi, telefonovanie osobe, s ktorou sa práve nemôžete stretnúť, trávenie večera s partnerom, rozhovor s niekým novým, sociálne siete, kurzy, združenia, záujmové skupiny, písanie verejnej správy, blog, komunitné akcie.

Cieľom imaginatívnych stratégií je kreativitou zvládať náročné životné situácie a nájsť priestor na kreatívne vyjadrenie nových myšlienok a pocitov. Praktizovanie kreativity je kľúčové, pretože podporuje inovácie a umožňuje jednotlivcom vytvárať nové nápady a riešenia, ktoré poháňajú pokrok v rôznych oblastiach. Zlepšuje tiež prispôsobivosť tým, že podporuje myslenie, ktoré prijíma zmeny a výzvy, čo v konečnom dôsledku vedie k odolnejším a vynaliezavejším jednotlivcom. Niektoré z týchto činností sú hra na nástroj, kreslenie alebo čmáranie, maľovanie, spev alebo karaoke, tanec, fotenie, písanie poézie alebo prózy, predstava si svojho obľúbeného miesta, predstava svojho ideálneho dňa, nájdenie novej cesty do práce/školy/obchodu.

Prínosom kognitívnych stratégií je vnieŤ poriadok, hranice a kontrolu do rôznych ťivotných situácií, v ktorých si ťlovek vytvára istotu. Pravidelným plánovaním, zostavovaním, plánovaním a organizovaním sa jednotlivci naučia uprednostňovať úlohy, efektívne riadiť svoj čas a vytvárať vyváženú rutinu, čo prispieva k zlepšeniu duševného zdravia podporovaním pocitu úspechu, poriadku a celkovej pohody. Niektoré z týchto aktivít sú týždenné plány, denné zoznamy úloh, upratovanie pracovného priestoru, upratovanie osobného priestoru, učenie sa nového jazyka, určenie času na prácu, robenie času pre seba, čas na rodinu a priateľov, dosahovanie SMART cieľov. vytváranie každodenných rituálov.

Veríme, že o tom, ako fyzická aktivita vplýva na duševné zdravie ťloveka, nemusíme veľa vysvetľovať. Už v časoch starého Ríma bolo všeobecne známe, že zdravie tela ovplyvňuje zdravie mysle a naopak. Zaradením fyzických stratégií do každodenného ťivota umožníme emóciám vyjsť von a môžeme presmerovať našu pozornosť od stresu na pohyby tela aj pri chôdzi (ak len trochu zvýšime tempo). Niektoré z týchto aktivít sú prechádzky, jogging, turistika, zimné športy, loptové športy, vodné športy, masáž, vaňa alebo sprcha, sex, fitness, joga, záhradníctvo alebo starostlivosť o kvety, starostlivosť o seba.

Kedy používať túto aktivitu:

Táto aktivita aplikácie VR je prospešná pre jednotlivcov, ktorí zažívajú zvýšenú úroveň stresu alebo vykazujú skoré príznaky vyhorenia. Používatelia by sa mali zapojiť do činnosti, keď sa cítia zavalení profesionálnymi alebo osobnými výzvami, a hľadať účinné mechanizmy na zvládanie. Stáva sa to obzvlášť dôležité počas obdobia trvalého stresu alebo keď jednotlivci rozpoznajú príznaky vyhorenia, ako je únava, emocionálne vyčerpanie alebo znížená výkonnosť. Aktivita slúži ako proaktívne opatrenie, ktoré používateľom umožňuje skúmať a vyberať stratégie v rôznych kategóriách prispôsobené ich preferenciám a potrebám. Pravidelné používanie tejto aktivity sa odporúča na zvýšenie povedomia o tom, čo možno urobiť pre zvládanie stresu a prevenciu eskalácie symptómov vyhorenia.

Táto aktivita je použiteľná v:

Táto aktivita je aplikovateľná na všetky bloky z Metodiky, pretože rieši rôzne dimenzie blahobytu a prispôsobuje sa rôznym potrebám účastníkov. Jeho komplexný prístup, zahŕňajúci vieru, afektívne, sociálne, kreatívne, kognitívne a fyzické stratégie, zabezpečuje relevantnosť a prispôsobivosť rôznym individuálnym situáciám. Túto aktivitu odporúčame vykonávať vždy, keď je to potrebné, aby sa ťloveku pripomenula široká škála možností, ktoré prispievajú k zníženiu hladiny stresu, prevencii vyhorenia a celkovému zlepšeniu duševného zdravia. Či už je aktivita použitá ako súčasť vzdelávacích blokov alebo samostatne, mala by byť použitá ako záverečná aktivita.

Ako aktivitu použiť:

Ak chcete nájsť túto aktivitu, začnite v Hlavnom menu stlačením START. V Ponuke výberu zážitkov si vyberte aktivitu označenú Výber aktivity vyfarbenú žltou farbou.



Po výbere aktivity sa vám zobrazí vyskakovacie okno s krátkym popisom jej výhod a významu. Stlačením tlačidla POKRÁČOVAŤ spustíte zážitok.

Ocitnete sa obklopení 6 kategóriami stratégií, ktoré znižujú hladinu stresu a zabraňujú vyhoreniu. Môžete sa rozhladať okolo svojej osi a vidieť veľa ikon rozdelených do 6 kategórií – stratégie viery, afektívne stratégie, sociálne stratégie, kreatívne stratégie, kognitívne stratégie, fyzické stratégie.



Keď presuniete ruku na ikonu, uvidíte, čo predstavuje. Týmto spôsobom môžete preskúmať, čo každá stratégia ponúka.

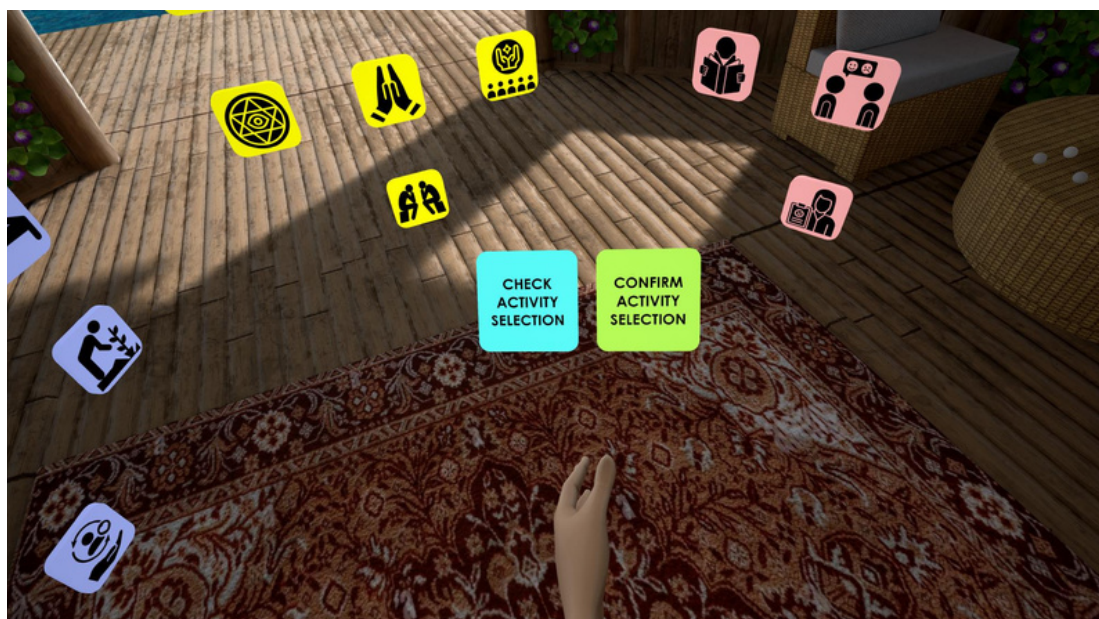


Ak chcete vybrať ikonu, presuňte ruku na požadovanú ikonu a zdvihnite ju stlačením tlačidla Grip prostredným prstom. Ak sa pozriete na prsty svojej ruky, uvidíte, či je vaša ruka dostatočne blízko na to, aby ste zachytili ikonu.

Keď vyberiete ikonu, na pravej strane sa objavia 4 okná. Teraz sa môžete rozhodnúť, čo chcete urobiť s ikonou, ktorú držíte, podržaním stlačeného tlačidla Grip. Ikonu môžete umiestniť do vami zvoleného okna presunutím ruky do požadovaného okna a uvoľnením prostredníka, teda tlačidla Grip.



Môžete to urobiť so všetkými ikonami okolo vás. Bolo by dobré, keby ste si vybrali ikony zo všetkých 6 stratégií a keď si ich vyberiete a zaradíte do kategórií, môžete sa pozrieť smerom k svojej ľavej ruke a vybrať SKONTROLUJTE VÝBER AKTIVITY alebo POTVRDIŤ VÝBER AKTIVITY.



Keď vyberiete SKONTROLUJTE VÝBER AKTIVITY, otvorí sa nové okno s aktivitami, ktoré ste vybrali.



Keď vyberiete POTVRDIŤ VÝBER AKTIVITY, otvorí sa nové okno s aktivitami, ktoré ste vybrali. Ak ste si vybrali ikony zo všetkých 6 stratégií, aktivita je dobre vykonaná a ak nie, zobrazí sa upozornenie, že by bolo dobré vybrať ikony zo všetkých 6 stratégií.



Keď si zo všetkých 6 stratégií konečne vyberiete aktivity, ktoré sa vám páčia, môžete svoj výber POTVRDIŤ a opustiť virtuálny svet a vyskúšať všetky vybrané aktivity vo svojom živote, aby ste znížili hladinu stresu a zabránili vyhoreniu.

2.Maľovanie

Krátky opis aktivity:

Pri tejto relaxačnej aktivite môžete popustiť uzdu svojej kreativite a utíšiť svoju myseľ prácou na vlastnej maľbe. Či už otestujete svoje schopnosti vytvorením vlastného umeleckého diela kreslením voľnou rukou, alebo použijete pripravené maľovanky na vyfarbenie, zapojíte svoje motorické zručnosti a môžete si vychutnať pokojnú chvíľku. Užite si atmosféru nového prostredia pokojného maliarskeho ateliéru a nechajte svoju myseľ ponoriť sa do sveta plného ťahov štetca a žiarivých farieb. Nechajte prehovoriť svoju kreativitu a objavte vo vašom vnútri skrytý farebný svet.

Výhody :

- Zníženie stresu

Maľovanie môže spustiť relaxačnú reakciu, znížiť stres a podporiť pocit pokoja.

- Vyjadrenie emócií

Maľovanie umožňuje jednotlivcom neverbálne vyjadriť emócie, myšlienky a zážitky, čím poskytuje zdravý priestor na sebvýjadrenie.

- Zlepšenie sústredenia a koncentrácie

Proces maľovania si vyžaduje koncentráciu, ktorá môže zlepšiť sústredenie.

- Zvýšená tvorivosť

Maľovanie podporuje tvorivosť a predstavivosť, čím podporuje rozvoj nových nápadov a perspektív.

- Všímavosť a prítomnosť

Ako uvedomelá činnosť je maľovanie prostriedok, ktorý pomáha jednotlivcom zostať prítomnými v danom okamihu a ponoriť sa do tvorivého procesu.

- Sebavedomie a sebadôvera

Dokončenie maľby bez ohľadu na úroveň zručností môže zvýšiť sebavedomie a sebadôveru.

- Terapeutické účinky

Arteterapia (terapia pôsobením umenia na estetické city) často využíva maľovanie na riešenie psychologických a emocionálnych problémov, čím podporuje uzdravenie a sebaopoznanie.

- Jemné motorické zručnosti

Maľovanie zahŕňa používanie jemnej motoriky, čím prispieva k jej rozvoju, najmä u detí.

- Pocit úspechu

Dokončenie maľby poskytuje hmatateľný pocit úspechu a uspokojenia.

- Nekonečné plátno

Maľovanie vo virtuálnej realite (VR) poskytuje neobmedzené plátno, ktoré umožňuje používateľovi skúmať rozsiahle a zložité výtvy bez fyzických obmedzení.

- Prístupnosť

Maľovanie vo VR môže byť prístupnejšie pre osoby s fyzickými obmedzeniami, pretože si nevyžaduje tradičné výtvarné potreby a môže sa vykonávať pomocou ovládačov VR.

Kedy používať túto aktivitu:

Maľovanie môže byť vynikajúcou a všestrannou formou tvorivej a relaxačnej činnosti, ktorú je vhodné používať v rôznych situáciách. Maľovanie je vynikajúcim prostriedkom na osobné vyjadrenie a môže jednotlivcom pomôcť preskúmať ich myšlienky a emócie. Môže sa použiť ako reflexná prax, ktorá ľuďom umožňuje vizuálne zdokumentovať svoje pocity a zážitky. Venovanie sa maľovaniu môže byť terapeutickým spôsobom znižovania stresu a úzkosti. Akt vytvárania umenia môže podporovať uvedomelosť a relaxáciu. Maľovanie je príjemný koníček, ktorému sa ľudia môžu venovať vo voľnom čase, poskytuje oddych od rutinných činností a ponúka pocit naplnenia. Arteterapia často zahŕňa maľovanie ako prostriedok sebapoznávania a liečby. Používa sa v terapeutických prostrediach na riešenie rôznych problémov duševného zdravia. Maľovanie je vynikajúci spôsob, ako rozvíjať umelecké zručnosti a techniky. Umožňuje jednotlivcom experimentovať s rôznymi médiami, štýlmi a témami. Bez ohľadu na úroveň zručností môže byť maľovanie zdrojom radosti a osobného uspokojenia. Samotný proces maľovania je naplňujúci. Stelesňuje príslovia "Cesta je dôležitejšia ako cieľ".

Táto aktivita je použiteľná v:

- Syndróm vyhorenia - Aktivita 5: Budúce ja

Účastníci si môžu pomocou Maľovania vo VR vytvoriť obraz svojej želannej budúcnosti na prázdnom plátne. Namiesto zatvorenia očí môžu vybraní alebo ochotní účastníci vložiť svoje myšlienky na plátno.

- Vlny odolnosti - Aktivita 6: Pohľad do budúcnosti

Vybraní alebo ochotní účastníci môžu namaľovaním na čisté plátno vyjadriť, na čo sa tešia v blízkej budúcnosti.

- Schopnosť nadväzovať vzťahy - Aktivita 3: Schopnosť nadväzovať vzťahy

Päť ľudí, ktorí budú čakať pred dverami, môže tento čas využiť na upokojenie svojej mysle maľovaním. Pomôže im to vyhnúť sa otázkam ohľadom toho, čo sa za nimi odohráva a zmierniť ich prípadné úzkostné pocity z nevedomosti o tom, čo ich čaká.

- Umenie relaxovať - Aktivita 5: Ukážka relaxačných techník a ich využitie

Počas diskusie o technike II., arteterapii, môžu vybraní alebo ochotní účastníci nakresliť vo VR Úlohu 1: "Nakreslite spomienku na čas, keď ste sa cítili najspokojnejší". Školiteľ môže spomenúť aj výhody kreslenia vo VR, ako je uvedené vyššie (nekonečné plátno a lepšia dostupnosť).

- Počas prestávok medzi akoukoľvek činnosťou alebo čakaním

Účastníci môžu mať prístup k tejto aktivite a ponoriť sa do nej počas prestávok medzi školeniami alebo inými aktivitami, alebo keď čakajú, kým ostatní účastníci dokončia svoju individuálnu/skupinovú prácu.

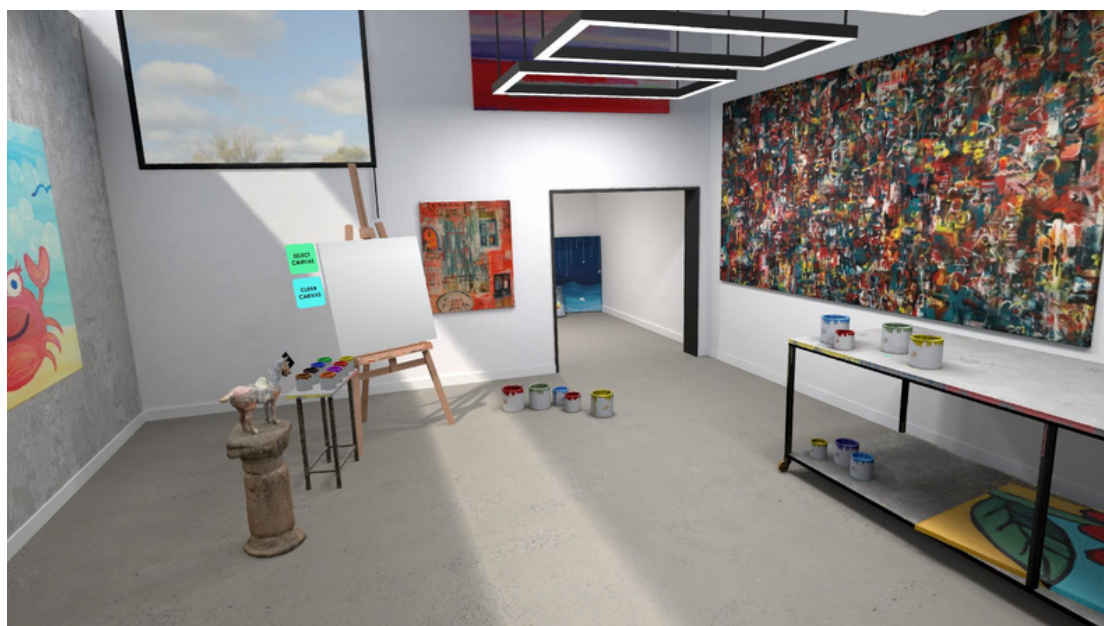
Ako aktivitu použiť :

Ak chcete nájsť túto aktivitu, začnite v Hlavnom menu stlačením tlačidla START. V menu výberu skúseností vyberte aktivitu označenú ako PAINTING (Maľovanie) v ľavom dolnom rohu, podfarbenú fialovou farbou.



Po výbere aktivity sa zobrazí vyskakovacie okno s krátkym opisom jej výhod a významu. Stlačením tlačidla POKRÁČOVAŤ spustíte zážitok.

Ocitnete sa v novom prostredí; pôvodné prostredie chaty sa zmení na prostredie maliarskeho ateliéru.



Nebojte sa preskúmať pokojné prostredie pomocou funkcie teleportovania (ak sa chcete teleportovať, nasmerujte pravý ovládač na miesto, kam sa chcete teleportovať, a stlačte tlačidlo Select (tlačidlo označené písmenom A).



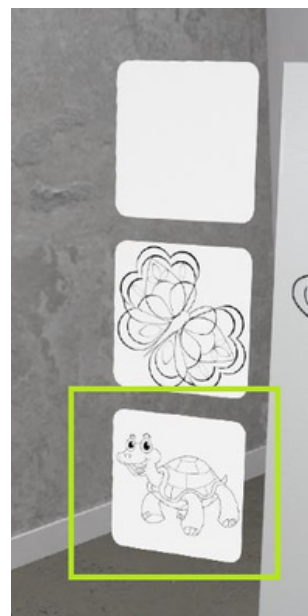
V tomto novom prostredí, ateliéri, môžete interagovať s maliarskym stojanom a jeho štetcami. Zvyšok prostredia slúži ako príjemná nová zmena scenérie, ktorá má svojimi tlmenými farbami a tichými zvukmi v pozadí navodiť upokojujúcu atmosféru.

Aby ste mohli začať zážitok, teleportujte sa pred maliarsky stojan.



Skôr ako začnete vytvárať svoje vlastné majstrovské dielo, máte dve možnosti. Buď môžete maľovať na čisté plátno, popustiť uzdu svojmu vnútornému umelcovi a vychutnávať si tvorivú slobodu, alebo môžete vyfarbiť pripravený náčrt, maľovánkku.

Stlačte ikonu SELECT CANVAS (Vybrať plátno) a vykonajte výber.



Po výbere jednej z pripravených šablón (kreslená korytnačka alebo abstraktnejší motýl) alebo pokračovaní s čistým plátnom je čas vybrať si štetec. Na stojane pred vami si môžete vybrať medzi dvoma štetcami: detailným štetcom s menšou plochou alebo širším štetcom, ktorý dokáže jedným ťahom pokryť väčšiu plochu.



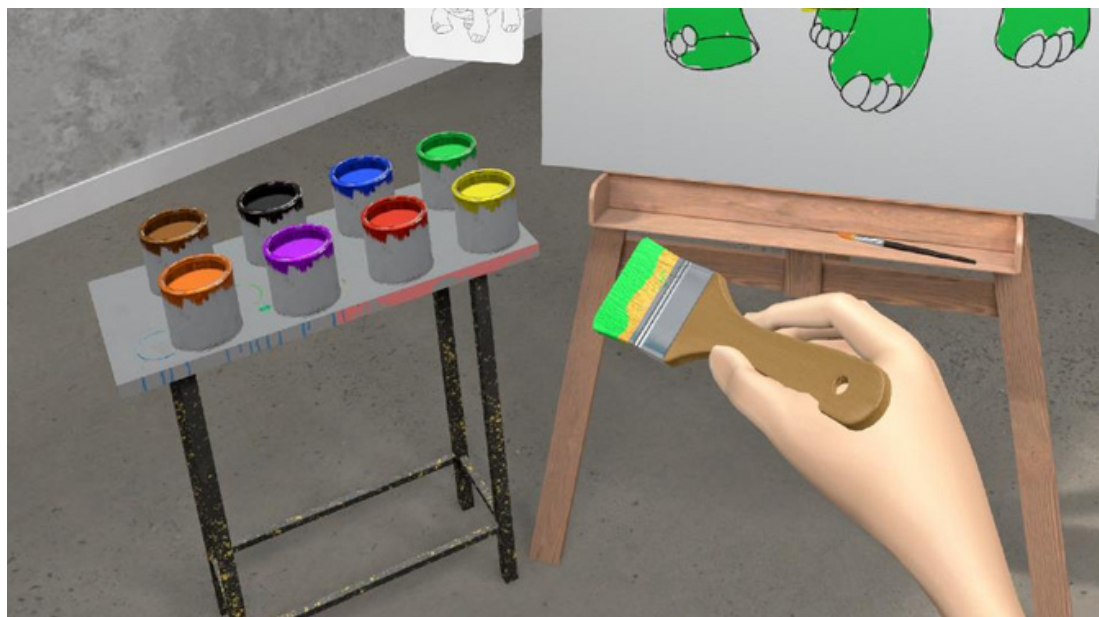
Ak chcete štetec uchopiť, posuňte ruku pred želaný štetec a zdvihnite ho stlačením tlačidla Grip (Uchopiť) prostredníkom. To, či je vaša ruka dostatočne blízko na zdvihnutie štetca, zistíte pohľadom na prsty ruky; keď sú pripravené, malíček a prstenník sa mierne ohnú dovnútra.

Ak chcete štetec držať, musíte neustále stláčať tlačidlo Grip (rovnako ako pri skutočnom štetci). Teraz môžete pohybovať rukou, ako aj ostatnými prstami, akokoľvek chcete.

Teraz si môžete vybrať jednu z ôsmich farieb, ktoré sa nachádzajú v plechovkách s farbou na stole po vašej ľavej strane.



Ponorte štetec do plechovky s požadovanou farbou. Nie je potrebné stláčať žiadne ďalšie tlačidlá. Ak chcete zmeniť farbu, zopakujte rovnaký postup; jednoducho ponorte štetec do inej plechovky.



Teraz ste pripravení dať voľný priebeh svojej kreativite a umeleckej duši.

Ak chcete maľovať na plátno, pohybom ruky zo strany na stranu vyznačte požadovanú dráhu (nie je potrebné stláčať ďalšie tlačidlá). Farba zanechá stopu po dráhe vašich ťahov štetcom.



Na obrázku nižšie môžete vidieť stopy zanechané štetcami na priehľadnom plátne.



Ak chcete vymazať plátno a začať odznova, vyberte možnosť Clear canvas (Čisté plátno).



Teraz sa uvoľnite a bez obáv tvorte bez toho, aby ste si zašpinili ruky skutočnou farbou.

Ak chcete uložiť váš vytvorený obraz, postupujte podľa návodu na vytvorenie print screenov, ktorý je k dispozícii v technickej časti tohto manuálu.

Ak chcete ukončiť zážitok, zdvihnite ruku s ľavým ovládačom pred seba a stlačte tlačidlo Y. Vyberte možnosť prechodu do HLAVNÉHO MENU alebo chaty a vyberte si inú aktivitu.

3.Vedená praktika

Krátky opis aktivity:

Vedená prax je vhodná pre každodennú relaxáciu a približovanie sa k stavu meditácie. Pomáha nám spoznávať náš organizmus a postupne sa učiť uvoľňovať napätie v rôznych častiach tela, ktoré sa hromadí počas každodenných aktivít alebo v situáciách, keď sa cítíme stresovaní alebo pod tlakom.

Výhody:

Pre mnohých z nás stres nie je len mentálnym a emocionálnym javom, ale prejavuje sa aj fyzicky, napríklad bolesťami hlavy, bolesťou chrbta, pálením záhy, atď. V skutočnosti sa niekedy tak pohltení stresom, že si ani neuvedomujeme, že naše fyzické nepohodlie súvisí s naším emocionálnym stavom. Vtedy môže byť telová meditácia skenovania osobitne užitočná a efektívna, umožňujúc nám skontrolovať svoje telo prostredníctvom mentálneho skenovania od hlavy po päty.

Progresívna relaxácia svalov je technika relaxácie, ktorá vám pomáha uvoľniť napätie v tele a cítiť sa uvoľnenejšie a pokojnejšie. Technika je jednoduchá: pracujte telo po častiach, napnite jednu svalovú skupinu naraz a potom uvoľnite napätie a všimnite si protikladný pocit uvoľnenia.

Súčasťou vedenia je aj tréning a práca s dychom, čo sa ukazuje ako veľmi užitočné nielen počas cvičenia alebo meditácie, ale aj pri zvládaní ťažkostí každodenného života. Dych je vždy prítomný, vždy s nami a bez výnimky. V náročných situáciách sa sústredení sa na dych môžeme lepšie vysporiadať s ťažkou situáciou, zvládnuť stres, úzkosť alebo len tlak každodenného života. Priemerný dych má tendenciu byť plytký, ale počas bránicového dýchania človek vedome zapája svoju bránicu, aby sa nadýchol hlbšie, čím sa zníži hladina stresového hormónu kortizolu v tele.

Kedy používať túto aktivitu:

Túto aktivitu môže využiť každý (bez vekového obmedzenia), kto chce o o sebe vedieť viac a naučiť sa viac relaxovať. Hovorí sa, že relax je umenie a každý si v živote nájde svoju vlastnú cestu. Vedúca prax zahŕňa osvedčené druhy psychickej relaxácie, najmä prácu s telom a svalmi a dychom, ktoré nemusia nutne patriť výlučne do psychologického poradenstva. Nácvik vedenia a jeho zvukové pokyny sú v angličtine. Využitie relaxačných techník v prostredí virtuálnej reality môže priniesť atraktívnejší zážitok a možnosť následne zážitok zdieľať v skupine a hľadať spôsoby, ako ho preniesť do bežného života.

Táto aktivita je použiteľná v:

- Umenie relaxácie
- Zvládanie stresu
- Odolné vlny

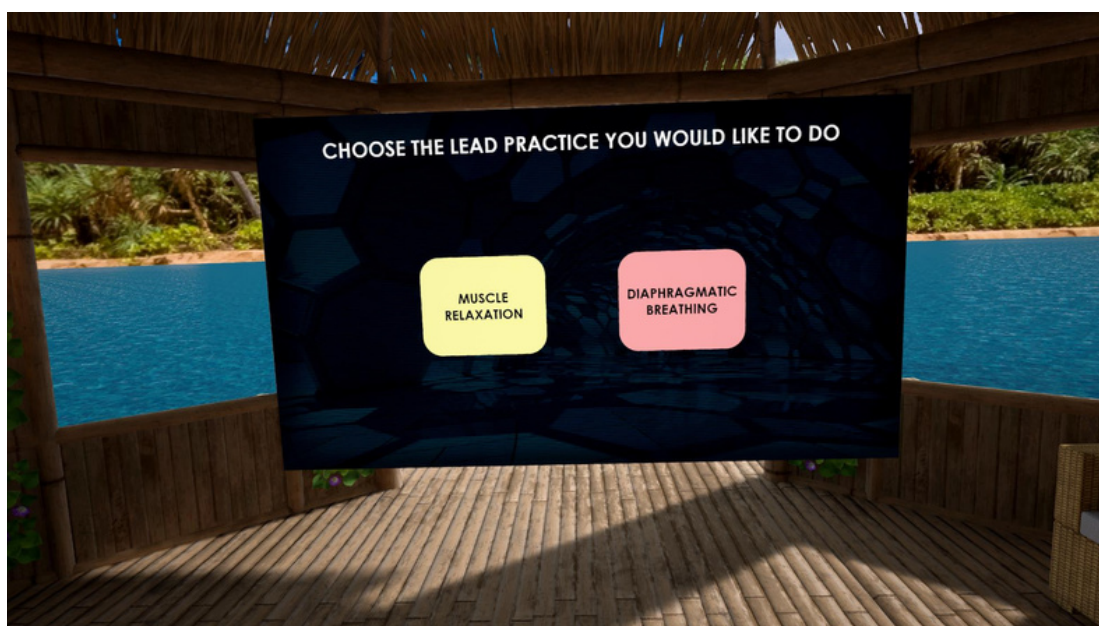
VR zážitok je možné využiť v ktorejkoľvek časti týchto vzdelávacích blokov. Z organizačných dôvodov však odporúčame na konci blokov využiť aktivity vedúcej praxe, a tak môžu podporiť a umocniť aj zážitok z jednotlivých blokov.

Ako aktivitu použiť:

Pre začatie zážitku vedeného cvičenia vyberte v MENU VÝBERU ZÁŽITKOV možnosť označenú ako VEDENÁ PRAKTIKA a stlačte pravý "spúšťový ovládač".



Následne pokračujte vo výbere aktivity podľa vašich preferencií, buď "RELAXÁCIA SVALOV" alebo "DIAFRAGMATICKÉ DÝCHANIE". Ukážte na jeden z ikon a potom stlačte pravý "spúšťový ovládač" na potvrdenie výberu.

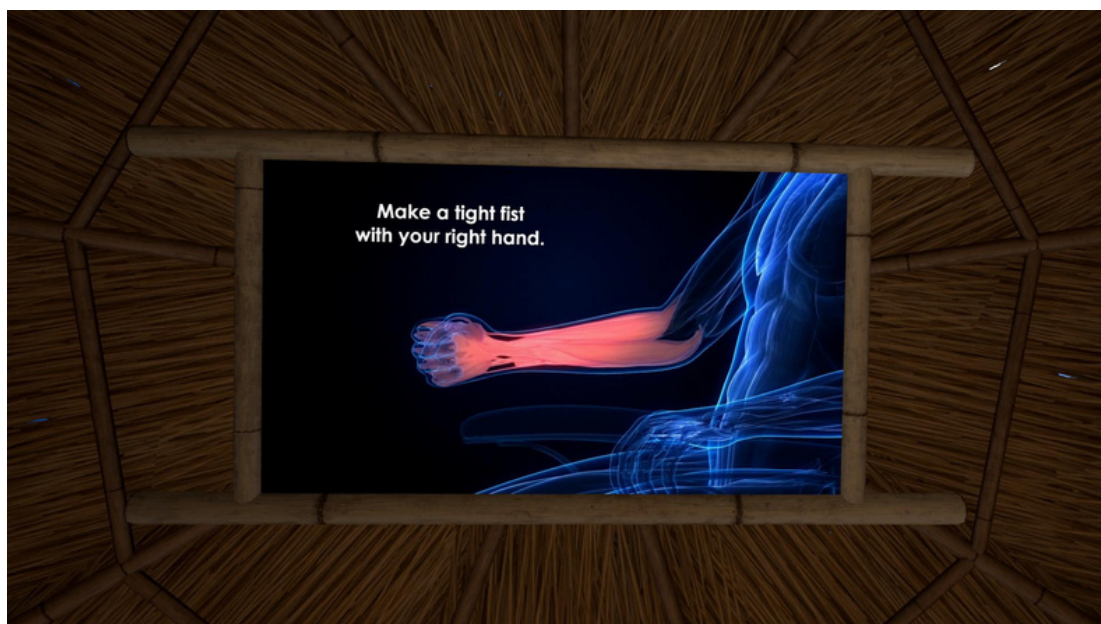


Podľa pokynov na obrazovke a hlasových príkazov aplikácie. V aktivitách VEDENEJ PRAKTIKY ako jediná časť aplikácie VR Resilient je poloha stabilizovaná - ľahnite si alebo si sadnite a opreť sa o tvrdý podklad. Preto odporúčame, aby ste si pred výberom tejto časti aplikácie na vyskúšanie relaxačných techník našli bezpečný a pohodlný priestor.



Jemne nasledujeme hlasové alebo vizuálne pokyny. Počas vedených praxí je možné odkladať ovládače vedľa tela, nie je potrebné ich držať v rukách.

RELAXÁCIA SVALOV:



DIAFRAGMATICKÉ DÝCHANIE:



4. Týždenný harmonogram

Krátky opis aktivity:

Aktivita " Týždenný hormonogram" v aplikácii VR Resilience vám umožní naplánovať si týždenný rozvrh v pohlcujúcom prostredí virtuálnej reality. Pomocou intuitívneho rozhrania typu "ťahaj a pusti" môžete bez námahy usporiadať svoje aktivity a vytvoriť tak vyvážený a vizuálne príťažlivý rozvrh. Tento nástroj vás povzbudzuje k tomu, aby ste sa zamysleli nad dôvodmi výberu jednotlivých činností a nad ich prínosom pre váš život, čím podporuje uvedomelý a cieľavedomejší prístup k vašej týždennej rutine. Či už sa snažíte zlepšiť svoju pohodu, zvýšiť produktivitu alebo jednoducho nájsť viac radosti v každodennom živote, aktivita Týždenný hormonogram v aplikácii VR Resilience vám umožní vytvoriť harmonický a personalizovaný rozvrh, ktorý bude v súlade s vašimi jedinečnými potrebami a preferenciami.

Výhody:

Aktivita ponúka jedinečný súbor výhod, ktoré môžu používateľom výrazne zlepšiť kvalitu života. Nie je to len nástroj na plánovanie, je to katalyzátor pozitívnych zmien životného štýlu.

Po prvé, táto aktivita pomáha používateľom efektívne hospodáriť s časom. Tým, že im umožňuje vizuálne organizovať ich týždenné aktivity v prostredí virtuálnej reality, zjednodušuje často zložitú úlohu plánovania. To následne zvyšuje produktivitu, pretože jednotlivci získajú jasnejší prehľad o svojich záväzkoch a môžu lepšie rozdeliť svoju energiu a zdroje.

Okrem toho "týždenný hormonogram" podporuje vyváženejší a harmonickejší život. Podporuje používateľov, aby si vyčlenili čas nielen na prácu alebo povinnosti, ale aj na osobné a rekreačné aktivity. To môže viesť k zdravšej rovnováhe medzi pracovným a súkromným životom a výrazne znížiť úroveň stresu, pretože jednotlivci budú mať priestor nájsť si čas na oddych a regeneráciu.

Jedným z najpútavejších aspektov tejto aktivity je dôraz na všímavosť. Nabáda používateľov, aby sa hlbšie zamysleli nad dôvodmi vybraných činností a nad výhodami, ktoré z nich chcú mať. Tento proces reflexie povzbudzuje jednotlivcov, aby sa v každodennom živote rozhodovali zámernejšie a zosúlادili svoje konanie so svojimi hodnotami a túžbami.

Zaradenie rôznorodých aktivít do svojho rozvrhu, ako to umožňuje "týždenný hormonogram", môže mať podstatný vplyv na celkovú pohodu. Aktivity, ako sú cvičenie, sociálne interakcie a sebazdokonaľovanie, sú nevyhnutné pre fyzické a duševné zdravie. Vyčlenením času na tieto činnosti je pravdepodobnejšie, že používatelia budú viesť zdravší a šťastnejší život.

Okrem toho táto aktivita poskytuje trvalý zdroj motivácie. Používatelia si môžu vizuálne prezrieť svoje týždenné plány s popisom a očakávanými prínosmi každej aktivity. Vďaka tomuto pocitu jasnosti a zmyslu je jednoduchšie dodržiavať plán a zostať odhodlaný plniť osobné ciele a rásť.

Kedže používatelia si časom naďalej vylepšujú svoje plány, "týždenný hormonogram" sa stáva cenným nástrojom osobného rozvoja. Povzbudzuje jednotlivcov k tomu, aby prispôbovali svoje rutinné plány vyvíjajúcim sa prioritám a cieľom. Toto neustále upresňovanie podporuje osobný rast a sebazdokonaľovanie.

Aktivita je navrhnutá tak, aby vám poskytovala personalizované návrhy a možnosti na zlepšenie vášho životného štýlu. Zaradením rôznorodých aktivít do svojho rozvrhu môžete zlepšiť svoju celkovú pohodu, zvládnuť lepšie stres a viesť vyrovnanejší život.

Kedy používať túto aktivitu:

Aktivitu možno použiť v rôznych situáciách. Je prospešná, keď potrebujete efektívne riadiť svoj čas, zvýšiť svoju produktivitu alebo zlepšiť svoju celkovú pohodu. Môžete sa na ňu obrátiť, ak sa snažíte zosúladiť svoj pracovný a osobný život alebo ak sa usilujete o osobný rast a úspech.

Ak sa cítite vystresovaní, tento nástroj vám pomôže zaradiť relaxačné aktivity do vášho rozvrhu. Je tiež užitočný pre tých, ktorí sa snažia zvýšiť svoju produktivitu efektívnejším štruktúrovaním pracovného dňa. A napokon, ak sa zameriavate na svoje zdravie a wellness, "Týždenný hormonogram" vám môže pomôcť pri plánovaní cvičenia, zdravého stravovania a aktivít starostlivosti o seba, aby ste viedli zdravší životný štýl.

V ktorejkoľvek z týchto situácií môže byť "Týždenný hormonogram" v aplikácii VR Resilience cenným zdrojom informácií na vytvorenie individuálneho rozvrhu, ktorý bude v súlade s vašimi potrebami a cieľmi, čo v konečnom dôsledku zvýši celkovú kvalitu vášho života.

Táto aktivita je použiteľná v:

Aktivitu možno použiť vo viacerých kontextoch, ktoré zahŕňajú plánovanie, riadenie času a osobnú optimalizáciu. Je všestranný a môže pomôcť pri osobnom rozvoji, profesionálnom raste, zdraví, vzdelávaní, zvládaní stresu, workshopoch o produktivite, firemných školeniach a wellness programoch. Vďaka svojej flexibilitě je cenným nástrojom v širokej škále prostredí, ktoré pomáhajú jednotlivcom a organizáciám dosahovať ich ciele a zlepšovať ich celkovú pohodu.

"Týždenný hormonogram" sa vzťahuje na tieto bloky metodiky:

- Riadenie stresu: Vyčlenením času na relaxáciu, starostlivosť o seba a aktivity na odbúranie stresu v rámci "týždenného hormonogramu" môžu jednotlivci účinne zvládať stres a podporovať celkovú pohodu.
- Schopnosť nadväzovať vzťahy: Vytvorenie vyváženého rozvrhu, ktorý zahŕňa čas na sociálne interakcie a aktivity na budovanie vzťahov, môže prispieť k lepším medziludským vzťahom.
- Schopnosť reflektovať svoju úroveň sebaúcty: "Týždenný hormonogram" môže jednotlivcom pomôcť stanoviť priority v oblasti starostlivosti o seba a sebazdokonaľovania, čo môže zvýšiť sebavedomie a sebaúctu.
- Schopnosť oceniť seba a druhých: Venovaním času aktivitám, ktoré podporujú osobnostný rast a vzťahy, môžu jednotlivci posilniť svoj pocit vlastnej hodnoty a ocenenia druhých.
- Strategický manažment času: Táto aktivita je účinným nástrojom strategického riadenia času, ktorý pomáha jednotlivcom efektívne rozdeliť čas na rôzne úlohy a priority.
- Schopnosť zdefinovať svoje priority: Používatelia môžu pomocou "týždenného hormonogramu" určiť a uprednostniť činnosti, ktoré sú v súlade s ich hodnotami a cieľmi, a zabezpečiť tak, aby sa venovali najdôležitejším úlohám.
- Schopnosť riadiť svoj perfekcionizmus: Vytvorením realistických plánov, ktoré zohľadňujú nedokonalosti a starostlivosť o seba, môžu jednotlivci zvládnuť perfekcionizmus a znížiť zbytočný stres.
- Schopnosť efektívnej komunikácie a zdieľania: "Homonogram týždňa" nepriamo podporuje efektívnu komunikáciu a zdieľanie tým, že podporuje vyvážený a organizovaný harmonogram, čím znižuje potenciálne konflikty spôsobené nesprávnym riadením času.

Ako aktivitu použiť:

V hlavnej ponuke vyberte položku "Hormonogram týždňa" alebo prejdite do sekcie plánovania.

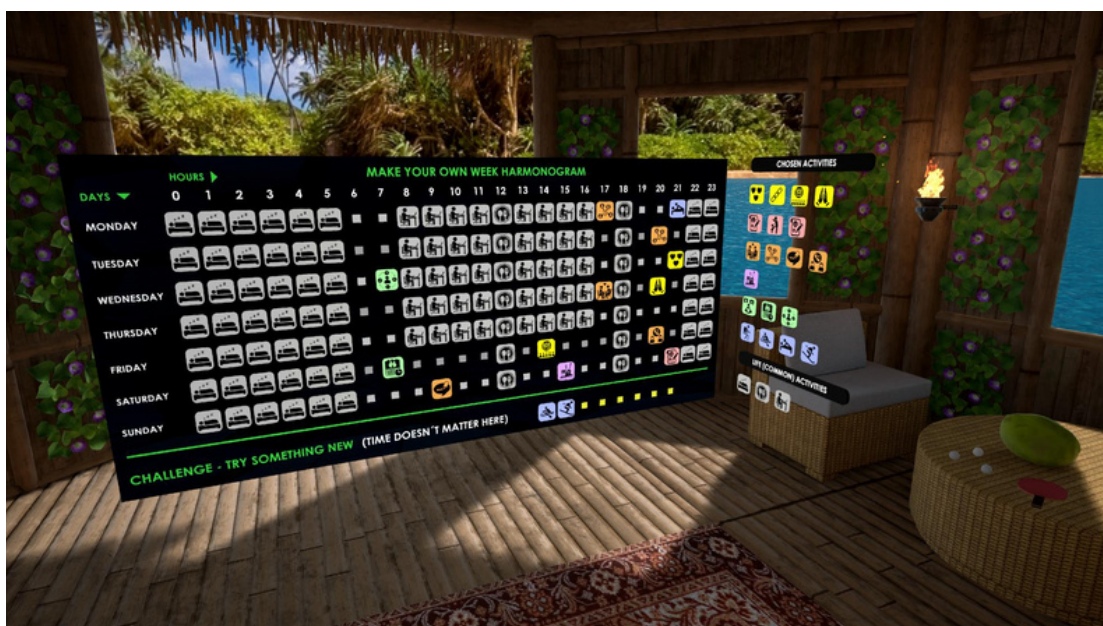


Vstúpite do virtuálneho prostredia, v ktorom môžete začať zostavovať svoj týždenný plán.

Výber aktivít: Začnite výberom činností z dostupných možností. VR Resilience ponúka výber z rozličných činností, napríklad beh, záhradkárčenie, masáž a ďalšie (činnosti pomáhajú zmierňovať príznaky stresu a vyhorenia, po absolvovaní aktivity "Výber činností" sa automaticky objavia v "Týždennom harmonograme"). Vyberte si činnosti, ktoré sú v súlade s vašimi cieľmi, záujmami a životným štýlom.



Ťahanie a usporiadanie blokov: Po výbere činnosti potiahnite príslušný blok činnosti na virtuálny plánovací hárok. Bloky umiestnite na rôzne dni a časy, aby ste vytvorili týždenný rozvrh. Trvanie a načasovanie každého bloku aktivít môžete upraviť podľa svojich preferencií.

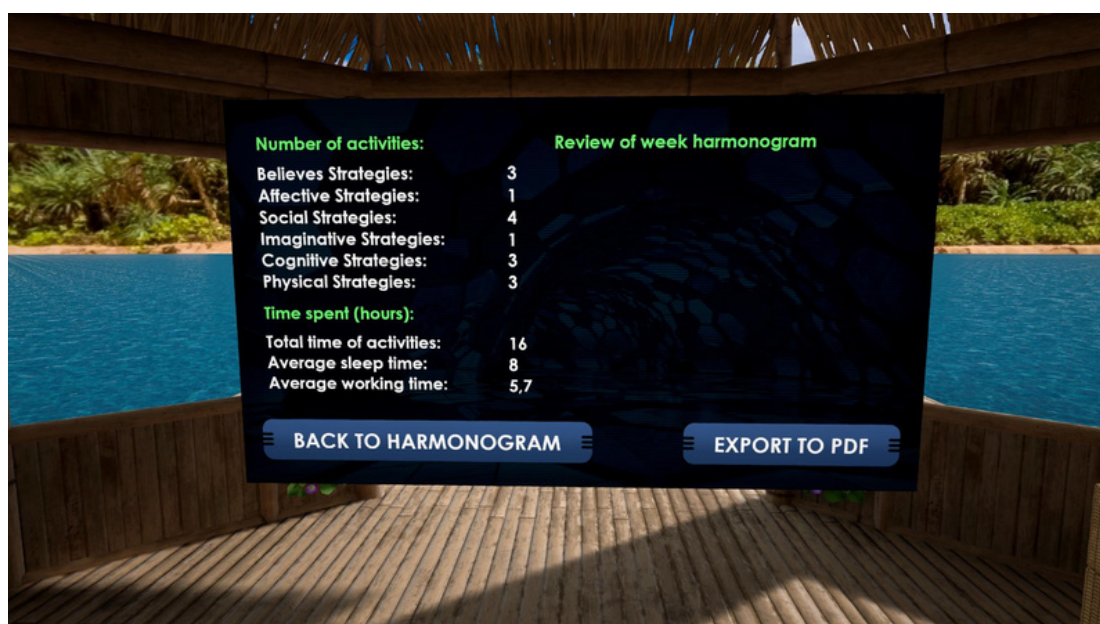


Stručný opis činnosti: For each activity block, you can see a description of the activity itself.

Výhody a dôvody: Okrem opisu činnosti uveďte, aké výhody očakávate od každej činnosti a dôvody, prečo ste ju zaradili do svojho plánu.

Kontrola a úprava: Na chvíľu si prezrite vyplnený plán. Uistite sa, že je v súlade s vašimi cieľmi a prioritami. Vykonajte všetky potrebné úpravy, aby ste optimalizovali svoj týždenný plán.

Generovanie výstupu PDF: Keď ste s plánom spokojní, môžete vygenerovať výstup vo formáte PDF. PDF poskytne vizuálne znázornenie vášho týždenného plánu vrátane aktivít, popisov, výhod a dôvodov.



O TVORCOCH

Marina Horvat (HR)

Absolvovala štúdium politológie na Fakulte politických vied v Záhrebe v roku 2019. Po ukončení štúdia absolvovala stáž v organizácii Sirius, kde pracovala na projektových aktivitách a koordinovala dobrovoľníkov. Po stáži sa zamestnala v organizácii Sirius, kde v súčasnosti pracuje ako spolupracovníčka pre projekty a programy. Medzi úlohy, ktoré vykonáva, patrí písanie a riadenie projektov, koordinácia projektových aktivít, správa sociálnych sietí organizácie a práca s mládežou. Odbornú prípravu absolvovala v Centre mierových štúdií, kde získala diplom z mierových štúdií. Jej hlavnými oblasťami záujmu sú práca s mládežou, aktívne občianstvo, zmena klímy a environmentálna udržateľnosť a rodová rovnosť.

Adrijana Al-Nidawi (HR)

Vyštudovala sociálnu prácu na Právnickej fakulte v Záhrebe v roku 2015. Od ukončenia štúdia pracovala s rôznymi zraniteľnými skupinami klientov (deti a mládež z náhradnej starostlivosti, náhradní rodičia, ľudia bez domova, drogový závislí, ženy - obeť násillia, ľudia so sluchovým postihnutím a i.) a získala bohaté pracovné skúsenosti v oblasti sociálnej práce. Dnes pracuje ako spolupracovníčka pre projekty a programy a medzi úlohy, ktoré vykonáva, patrí navrhovanie, písanie a realizácia projektových aktivít a psychologické poradenstvo s príjemcami pomoci.

Absolvovala prvý stupeň štúdia v oblasti Krátkej terapie zameranej na riešenie a výcvik pre manažera prípravy a realizácie projektov EÚ na Škole EU PROJECTS v Záhrebe. V súčasnosti absolvuje odborný výcvik v centre IGW pre Gestalt psychoterapeutov. Jej hlavnými oblasťami záujmu sú stres a riešenie krízových situácií, trauma a zotavenie, sociálna práca v oblasti duševného zdravia, chudoba a sociálne vylúčenie, ochrana a blaho rodín, detí a mladých ľudí.

Darina Čierniková (SK)

Autorka má dlhoročné skúsenosti s formálnym a neformálnym vzdelávaním. V oblasti neformálneho vzdelávania je od roku 2011 tvorkyňou metodík a garantkou viacerých akreditovaných vzdelávacích programov zameraných na podporu práce s mládežou. Od roku 2003 je lektorkou mladých lídrov a pracovníkov s mládežou. Jej špecifickým vzdelávacím zameraním sú mäkké zručnosti, participácia mladých ľudí a podpora ľudských práv a rozvoj duševného zdravia.

Od roku 1995 pôsobila v DOMKE – Združení saleziánskej mládeže, od roku 2002 bola predsedníčkou Rady mládeže Žilinského kraja. V roku 2013 sa stala riaditeľkou a projektovou manažérkou Kancelárie projektového riadenia Rady mládeže Žilinského kraja a manažérkou Asociácie krajských rád mládeže. V programoch Erasmus+ pôsobí ako hodnotiteľka žiadostí a manažérka projektov. Má bohaté skúsenosti z tvorby mládežníckej politiky na miestnej, regionálnej a národnej úrovni.

Ivana Gabrišová (SK)

V súčasnosti študuje na Žilinskej univerzite v Žiline na Fakulte riadenia a informatiky. Tam v roku 2020 ukončila bakalárske štúdium v odbore Manažment. Jeden semester študovala vo Fínsku na univerzite vo Vaase so zameraním na projektový manažment, digitálny marketing a podnikateľskú angličtinu.

Od roku 2020 je koordinátorkou aktivít Kancelárie projektového riadenia pre Radu mládeže Žilinského kraja. Okrem iného sa venuje koordinácii projektových aktivít, gramatickej korektúre a prekladateľským prácam. Jej hlavné oblasti záujmu sú zamerané na aktívne zapojenie mládeže, vzdelávacie aktivity v oblasti neformálneho vzdelávania a strategické partnerstvá.

Martin Šturek (SK)

Práci s mládežou sa venuje viac ako 15 rokov. V rámci aktivít Rady mládeže Žilinského kraja má skúsenosti so vzdelávaním členov a koordinátorov školských parlamentov a mládežníckych parlamentov, s facilitovaním diskusných stretnutí medzi mladými ľuďmi a zástupcami miestnych samospráv, s prípravou strategických dokumentov v oblasti práce s mládežou na lokálnej úrovni. Je školiteľom a tvorcom rôznych metodík aj metodiky akreditovaných vzdelávacích programov: „Lektor vzdelávacích aktivít pre participáciu mládeže“ a „Líder školského parlamentu“, kde pôsobí aj ako akreditovaný lektor.

Marianna Heřmánková (SK)

Je psychologička, ktorá pôsobí na telefonickej poradni Krízovej linky pomoci. Zároveň je vedúcou centra krízovej intervencie Káčko Žilina, ktoré je projektom občianskeho združenia IPčko. Už počas vysokej školy a štúdia psychológie dobrovoľne pôsobila ako poradca na chatovej linke IPčko.sk a ako pracovník združenia zameraného na pomoc obetiam násilia. V rámci práce poskytuje poradenstvo a podporu ľuďom v ťažkých životných situáciách bezplatne, anonymne a nonstop. Už od strednej školy začala aktívne pôsobiť v neziskovom sektore ako dobrovoľníčka a neskôr ako pracovníčka s mládežou. Témy ako motivácia, práca so stresom a time management sú jej veľmi blízke.

Dorota Balalová (SK)

Pôsobí ako psychologička v občianskom združení IPčko, kde pracuje od vysokoškolského štúdia. Vtedy pomáhala ako dobrovoľníčka v projekte Online terénnej práce s kolegami a kolegyňami s osvetou v téme duševného zdravia mladých ľudí v online prostredí. V súčasnosti pracuje v projekte Káčko v Žiline, kde sa stretáva s ľuďmi, ktorí hľadajú pomoc a podporu v náročných životných situáciách, pracuje s nimi a podporuje ich.

Petr Kantor (CZ)

Od roku 2003 sa profesionálne venuje lektorskej, koučingovej a poradenskej činnosti pre komerčný sektor, verejnú správu a neziskové organizácie. V oblasti mládeže pôsobí od roku 1996 v Asociácii stredoškolských klubov Českej republiky ako realizátor podujatí pre neorganizovanú mládež. Od roku 2005 pôsobí v Petrklíč help, ako networker podporujúci rast jednotlivcov a firiem a od roku 2013 v Asociácii neformálneho vzdelávania ako propagátor neformálneho vzdelávania, ktoré vníma ako príležitosť učiť sa dobrovoľne, zámerne a zo skúseností.

Je autorom niekoľkých vysokoškolských skrípt o krízovej komunikácii, tímovej práci a teórii hier v pedagogickej praxi. Stál pri zrode viacerých neziskových organizácií v Českej republike, Poľsku a Belgicku.

Eva Klusová (CZ)

Je absolventkou politológie a európskych štúdií na Univerzite Palackého. Jej záujem sa zameriava na oblasti ľudských práv a sociálnej angažovanosti, a to ako v politickom kontexte, tak aj v rámci ľudských práv. Vďaka svojej dlhoročnej skúsenosti má široké pole pôsobnosti v oblasti vzdelávania mládeže, seniorov a zamestnancov firiem, a to tak prostredníctvom formálnych, ako aj neformálnych metód. Svoje odborné zručnosti rozvíja nielen vďaka tradičnému vzdelávaniu, ale aj vďaka aktívnej účasti v dobrovoľníckych projektoch a študijných pobytoch v zahraničí. Od roku 2018 sa venuje najmä oblasti dezinformácií, kde sa zaoberá vzdelávaním, monitorom a tvorbou metodík na boj proti nim. V poslednej dobe sa jej záujem zameriava na zraniteľné skupiny v online priestore a na prácu s nimi, čo reflektuje rastúce problémy spojené s digitálnou sférou a ochranou týchto skupín.

Kolektív tvorcov SPACE s.r.o. (CZ)

VR SPACE je podnikateľský subjekt, ktorý vytvára prostredia pre virtuálnu a rozšírenú realitu, vizualizáciu s presahom využitia real-time programov pre tvorbu ďalších nástrojov a konfigurátorov pre mobilné a virtuálne zariadenia. Vďaka širokému záberu pracovného tímu našli uplatnenie v stavebníctve, zdravotníctve, strojárstve, simulácii rôznych situácií, edukácii zamestnancov a študentov na školách za pomoci virtuálnej a rozšírenej reality. Vyvinuli vyše 80 rôznych aplikácií virtuálnej reality.

O PROJEKTE

Základná informácia o projekte:

Projekt Virtuálna realita ako podpora ochrany pred vyhorením cez neformálne vzdelávanie je realizovaný vďaka podpore programu ERASMUS+, K2 Kooperačné partnerstvá pod č. 2021-2-SK02-KA220-YOU-000050550 v časovom rozsahu 05/2022 - 07/2024.

Projekt sleduje prioritu Erasmus+ pre mládež: zvýšenie digitalizácie, posilnenie vzdelávania digitálnymi nástrojmi virtuálnej reality.

Hlavné problémy, na ktoré projekt reaguje:

1. Mladí ľudia nemajú vytvorenú psychickú odolnosť voči záťaži, riešeniu zodpovednosti a vzniknutých problémov.
2. Pracovníkom s mládežou chýba metodická podpora pri vedení a vzdelávaní mladých lídrov.
3. Pracovníkom s mládežou chýbajú moderné technológie, ktoré im umožnia kvalitnejšiu podporu vedenia mladých lídrov.

Ciele projektu:

1. Skvalitniť neformálne vzdelávanie zavedením metódy využitia virtuálnej reality.
2. Zvýšiť metodickú podporu pracovníkov s mládežou pre prácu s mladými lídrami z rôznych zoskupení.
3. Podporiť implementáciu vzdelávacích blokov s uplatnením virtuálnej reality vo vzdelávaní pri práci s mládežou.

Cieľové skupiny projektu:

Primárnou cieľovou skupinou sú pracovníci s mládežou, ktorí sa venujú práci a podpore mladých lídrov, ktorí sa pripravujú na prevzatie úlohy mládežníckeho lídra a pracovníka s mládežou.

Sekundárnou cieľovou skupinou sú mladí lídri organizácií a rôznych mládežníckych zoskupení. Cieľovou skupinou sú aj mladí ľudia v rôznych záujmových zoskupeniach.

Očakávané výstupy projektu:

1. Súbor simulačných aktivít vo virtuálnej realite zameraný na predchádzanie stresu a vyhorenia pri práci s mládežou s prípadovými štúdiami.
2. Metodika neformálneho vzdelávania pracovníkov s mládežou zameraná na predchádzanie stresu a vyhoreniu u mladých lídrov s využitím simulačných aktivít virtuálnej reality.
3. Manuál pre pracovníkov s mládežou ako implementovať vzdelávacie bloky, metodiku so simulačnými aktivitami virtuálnej reality do práce s mladými lídrami.

Súčasťou aktivít projektu sú aj vzdelávacie aktivity: Pilotné vzdelávanie na overenie vytvorenej metodiky a multiplikačné podujatie zamerané na šírenie výsledkov projektu – záverečná konferencia.

Dopad výsledkov projektu:

Z dlhodobého hľadiska prispievajú výsledky projektu k zmene postojov práce s mladými ľuďmi tak, aby dlhodobo vydržali vytvárať kvalitné hodnoty bez znechutenia, stresu a vyhorenia. Umožnia zvýšenie kvality práce s mládežou a jej osobnostného aj odborného rastu. Podporia duševné zdravie mladých ľudí.

Partnerské organizácie:

Rada mládeže Žilinského kraja (SK)

SPACE s.r.o. (CZ)

Sirius - Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje (HR)

IPčko, o.z. (SK)

Petrklíč help, z.s. (CZ)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2021-2-SK02-KA220-YOU-000050550 : 05/2022 - 07/2024



rada mládeže
žilinského kraja

Sirius*



IPčko
sociálna sieť



VRISPACE