

# **PRIRUČNIK ZA KORIŠTENJE VR RESILIENT APLIKACIJE**



# PRIRUČNIK ZA KORIŠTENJE VR RESILIENT APLIKACIJE



## 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.

## Organizacije:

Rada mládeže Žilinského kraja (Slovačka)  
[www.rmzk.sk](http://www.rmzk.sk)

\*

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

\*

SPACE s.r.o. (Češka)

\*

IPčko (Slovačka)

\*

Petrklíč help, z.s. (Češka)

## Godina izdanja

2023 - 2024

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



# SADRŽAJ

<b>PRIRUČNIK</b>	<b>4</b>
Prvo podešavanje VR headseta Meta Quest 2	5
Instalacija aplikacije	14
<b>AKTIVNOSTI U VR RESILIENT APLIKACIJI</b>	<b>18</b>
1.Odabir aktivnosti	19
2.Slikanje	25
3.Vođene vježbe	33
4.Tjedni raspored	37
<b>O AUTORIMA</b>	<b>42</b>
<b>O PROJEKTU</b>	<b>44</b>

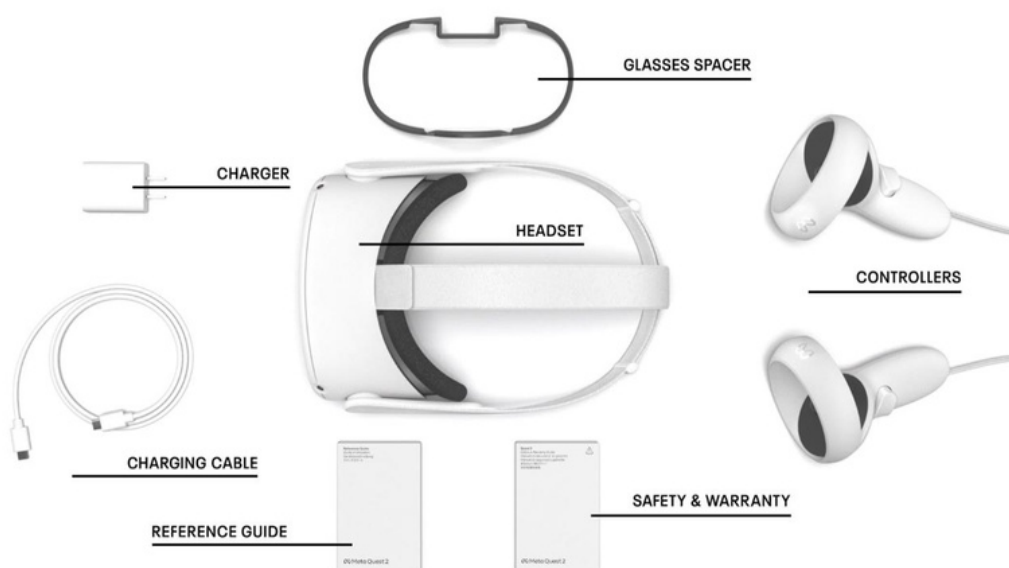
# PRIRUČNIK



# Prvo podešavanje VR headseta Meta Quest 2

## U kutiji ćete pronaći:

naočale, 2 kontrolera, punjač, kabel za punjenje, odvajač za naočale, referentni vodič i sigurnosni vodič.



## Pokretanje naočala:

Da biste uključili naočale, pritisnite i držite gumb sa strane naočala.



**Za najbolje iskustvo:**

Provjerite je li vaš headset potpuno napunjen. LED svjetlo pokazuje status baterije. Bijelo znači da je sve u redu, a crveno/narančasto znači da je baterija skoro prazna.



Ako naočale treba napuniti, molimo koristite priloženi kabel i adapter.



**Važna napomena o nošenju naočala:**

Za jasnu sliku i udobno pristajanje, nježno podesite leće tako da ih klizanjem lijevo i desno postavite na mjesto gdje je slika najjasnija. Postoje tri postavke razmaka leća.



**Podešavanje traka:**

Prvo, podesite bočne trake gurajući kopče prema naprijed ili natrag.



Zatim stavite naočale i podesite gornju traku. Nježnim pomicanjem čvrstih dijelova sa strane naočala gore i dolje, dodatno možete poboljšati oštrinu prilagođavanjem kuta naočala prema vašem licu. Znat ćete da ih pravilno nosite kada lagano pritiskaju vaše lice i slika je jasna.



**Meta Quest 2 omogućuje vam uživanje u VR-u bez ograničenja kablova:**

Vaš prostor i preferencije određuju koji način najbolje odgovara vašim potrebama. Možete igrati igre s granicom za kretanje po sobi, što vam omogućava da hodate po području igre.





Ili s nepokretnom granicom za sjedenje ili stajanje na mjestu. Prostorna igra najbolje funkcionira s prostorom od 2 x 2 metra ili većim.



**Procjena vašeg prostora:**

Prvo odredite koji način najbolje odgovara vašim potrebama. Uklonite sve prepreke koje biste mogli udariti dok ste u virtualnom okruženju i obratite pažnju na sve opasnosti koje više odozgo.



### **Postavljanje Guardian:**

Prvi korak u postavljanju Guardian je kalibracija praćenja postavljanjem visine poda. Nježno postavite kontroler na pod i pogledajte ga. Trebali biste vidjeti virtualnu mrežu blizu poda. Nakon što je mreža ispravno zaključana na razini poda, nastavite pritiskom.



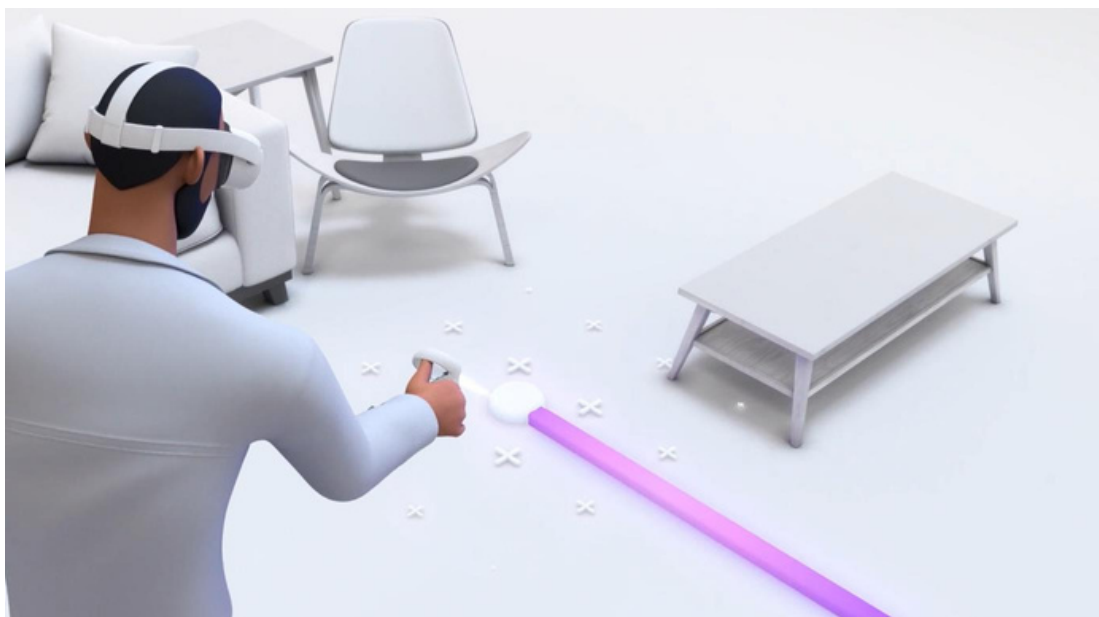
### **Korištenje značajke Pass Through:**

Kada prvi put postavljate Guardian, vidjet ćete što nazivamo prijelaz. Prijelaz je značajka koja vam omogućuje brz pogled na vanjski svijet kako biste se orijentirali u prostoru dok nosite uređaj.



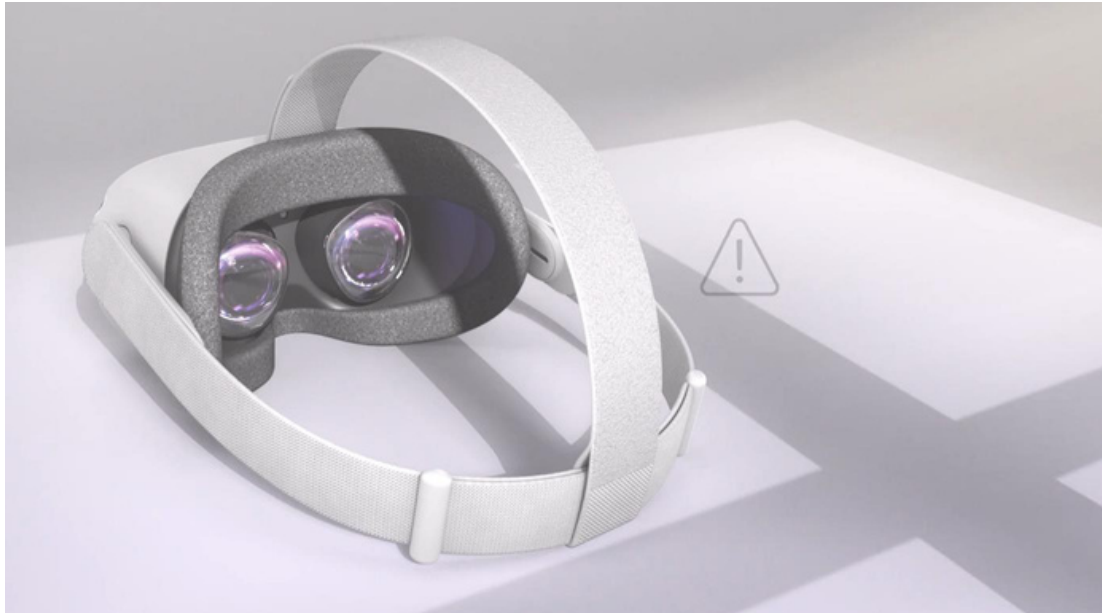
**Definiranje vašeg prostora za igru:**

Definiranje vašeg prostora za igru pomoći će Guardianu da vas upozori ako počnete napuštati taj prostor. Koristite okidač na kontroleru za definiranje vašeg prostora za igru.



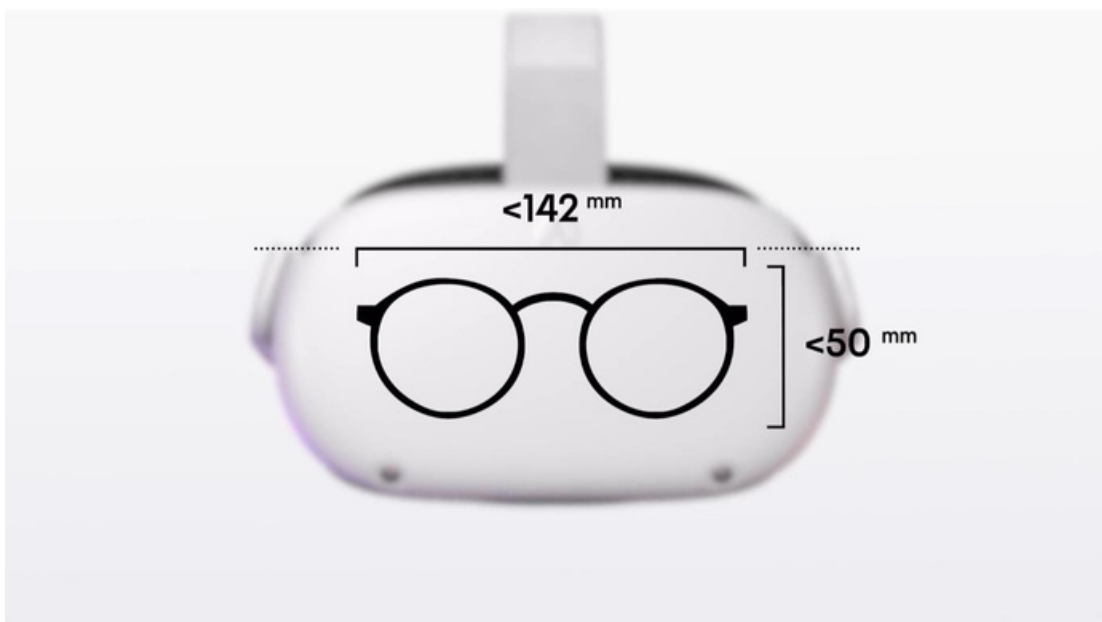
### Održavanje Meta Quest 2 u vrhunskom stanju:

Važno je spriječiti doticaj direktne sunčeve svjetlosti od naočala, jer sunčeve zrake mogu uzrokovati trajnu štetu lećama i zaslonu unutar njih. Koristite suhu optičku krpu od mikrofibre za čišćenje leća. Koristite antibakterijske maramice bez abraziva za čišćenje naočala.



### Prilagodba VR naočala za nošenje s diptrijskim naočalima:

Korištenje priloženog odvajača za naočale je jednostavno. Vaše okvire naočala možete koristiti ako su manji od 142 mm u širini i 50 mm u visini.



**Savjeti za korištenje kontrolera:**

Za odabir u VR-u, postavite kursor preko odabira i pritisnite gumb A. Za ponovno usmjerenje vašeg prostora za igru, držite Meta gumb na desnom kontroleru tri sekunde.

**Dijeljenje vaših VR iskustava:**

Meta Quest 2 vam omogućuje da podijelite ono što vidite u naočalama s prijateljem. Možete prenositi svoja VR iskustva na mobilni telefon, kompatibilnu televiziju ili uređaj za prenošenje. Ako želite napraviti snimku zaslona, jednostavno otvorite funkciju "dijeli" u glavnom izborniku, koji otvarate pritiskom na ovalni gumb na desnom kontroleru, a zatim jedna od opcija je "Napravi fotografiju". Ovdje ćete pronaći više opcija za dijeljenje onoga što vidite s drugima.

# Instalacija aplikacije

## 1. Preuzimanje Meta Quest Developer Hub-a

- Otvorite poveznicu: <https://developer.oculus.com/downloads/package/oculus-developer-hub-win/>
- Preuzmite instalacijski paket Meta Quest Developer Hub za Windows.

## 2. Downloading our app

- Otvorite poveznicu: [https://drive.google.com/file/d/1bligDh\\_CfFe87x1Mb-JbWCzKhHFaScFT/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1bligDh_CfFe87x1Mb-JbWCzKhHFaScFT/view?usp=drivesdk)
- Preuzmite datoteku aplikacije na svoje računalo.

## 3. Izdvajanje preuzetih datoteka

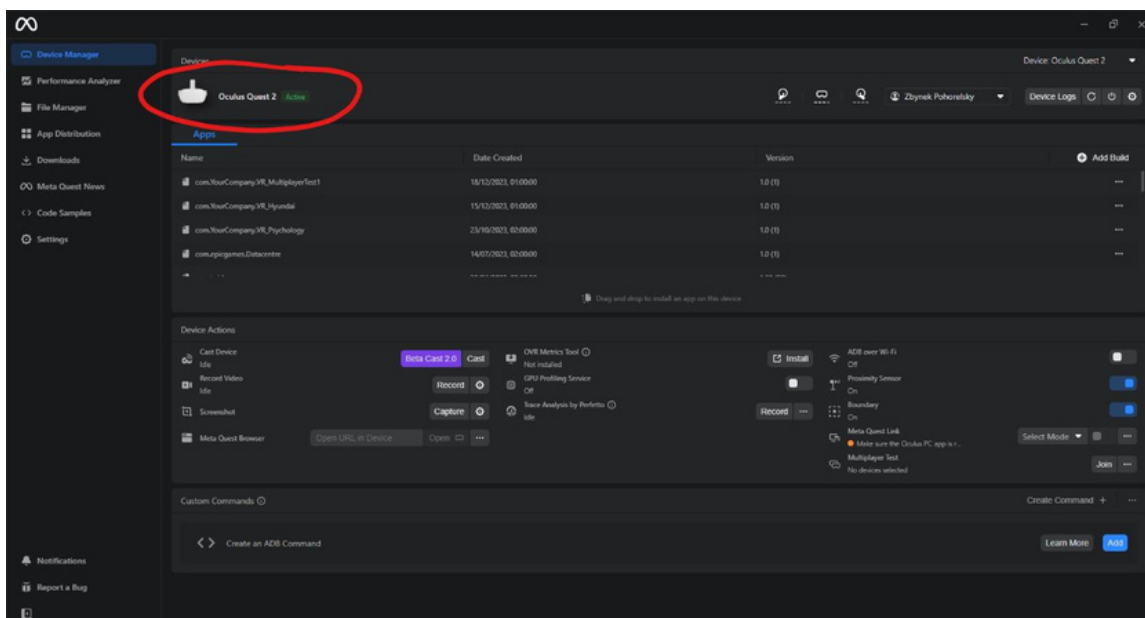
- Koristite 7zip ili WinRAR za izdvajanje preuzetih datoteka na odabranu lokaciju na vašem računalu gdje ih možete lako pronaći.

## 4. Priprema VR naočala

- Upalite svoje VR naočale i pričekajte da se potpuno učitaju.
- Povežite VR naočale s računalom koristeći USB C kabel. Pojavit će se obavijest o potvrdi na naočalama koja će vas pitati želite li dopustiti vezu - odaberite DA. Tada možete staviti naočale na stol; nije ih potrebno nositi.

## 5. Otvaranje Meta Quest Developer Hub-a

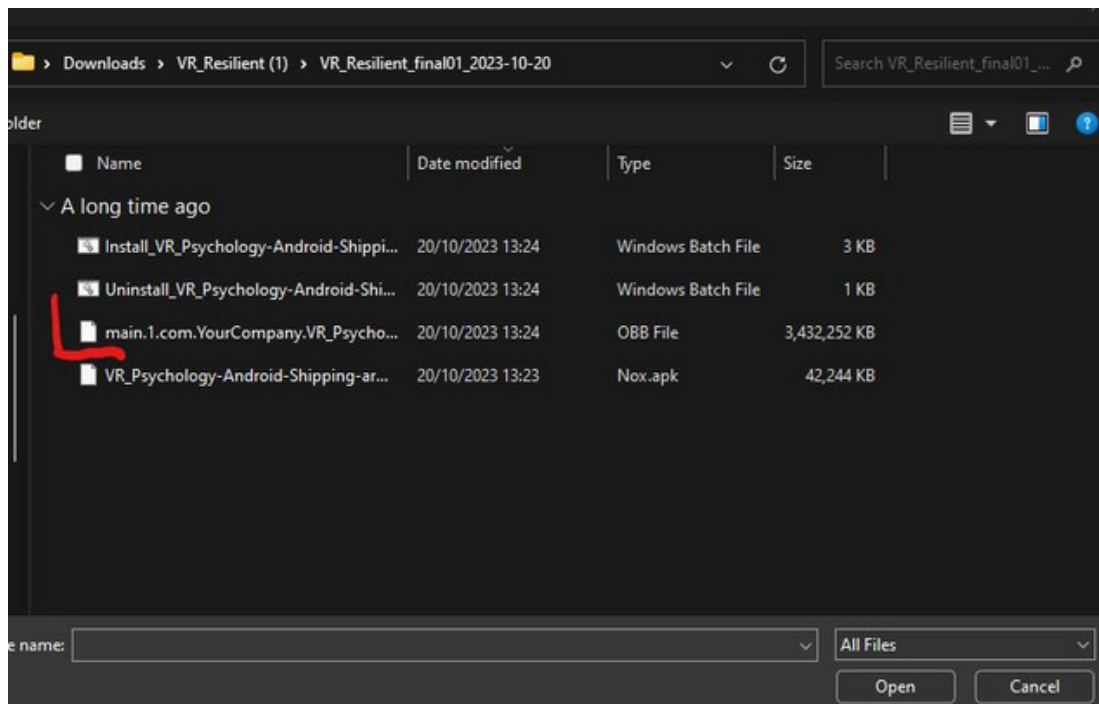
- Pokrenite aplikaciju Meta Quest Developer Hub (MQDH) koju ste instalirali u prvom koraku.



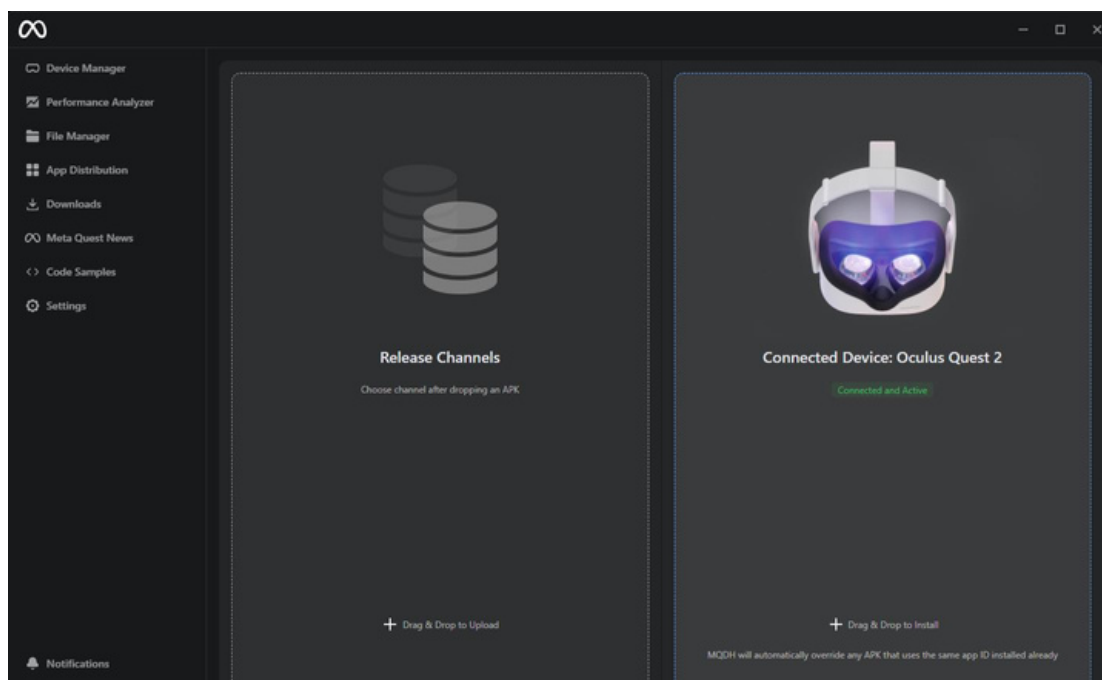
## 6. Instaliranje aplikacije

a. U aplikaciji MQDH, slijedite upute prikazane u nastavku za instaliranje naše aplikacije. Ovaj proces zahtijeva postavljanje naočala u razvojni način (postavke u mobilnoj aplikaciji).

Provjerite je li headset povezan (zeleno ACTIVE).

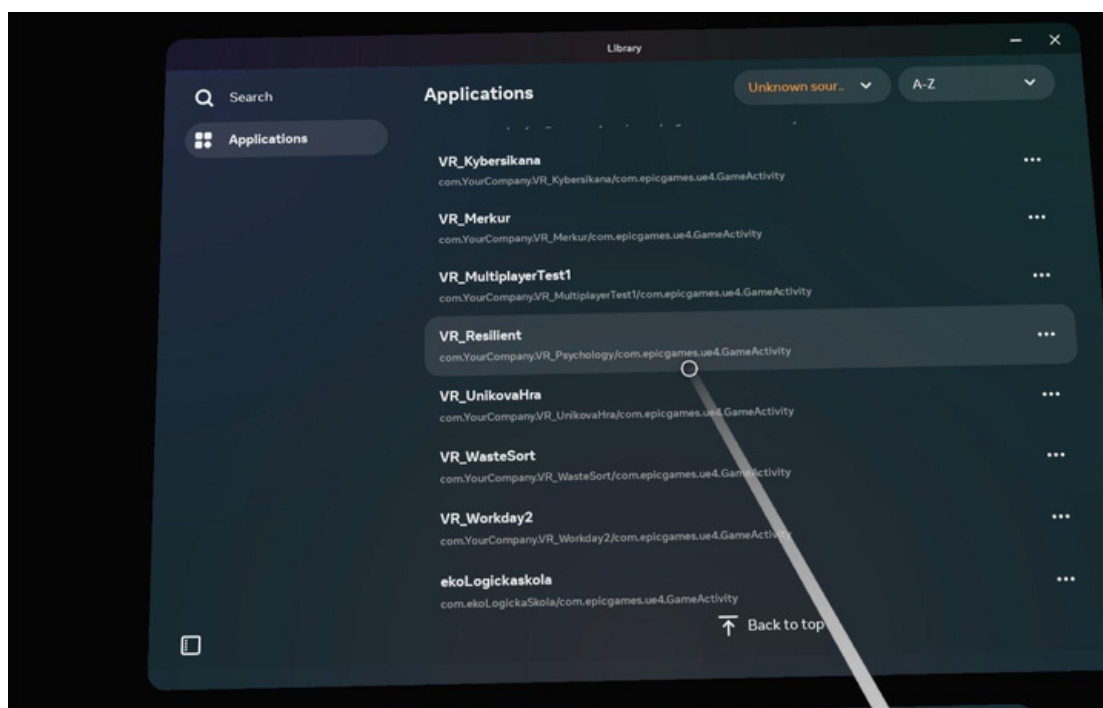
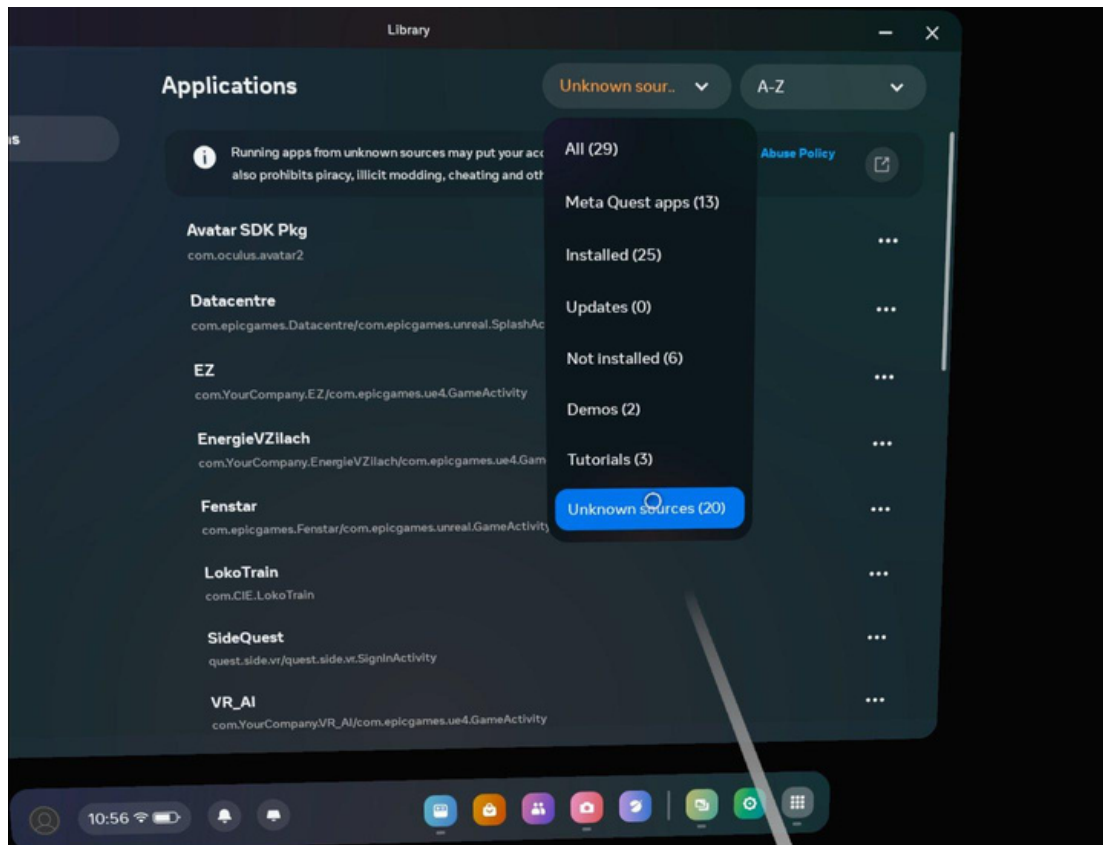


Zatim povucite i ispustite preuzetu instalacijsku datoteku u ovaj program s desne strane. Instalacijska datoteka je najveća. Nakon povlačenja, VR naočale će se pojaviti na ovoj slici - ovdje treba povući datoteku. Zatim će se pojaviti obavijest o uspješnoj instalaciji.



## 7. Pokretanje aplikacije

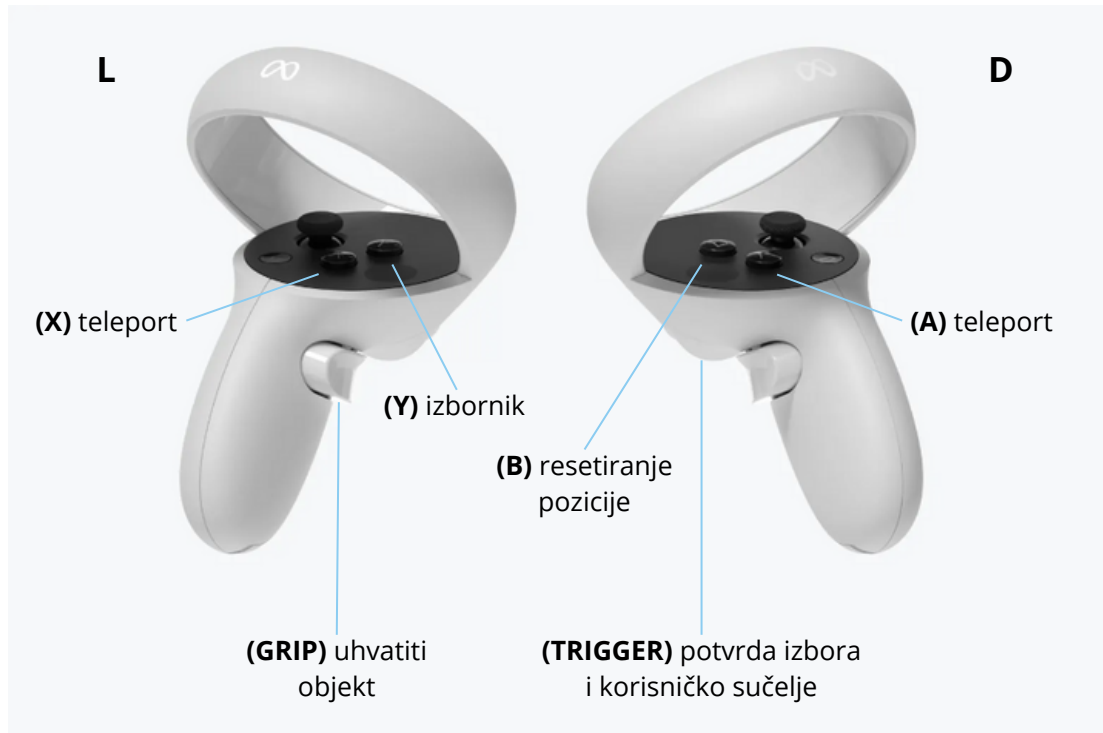
- Nakon instalacije, naći ćete našu aplikaciju u odjeljku "nepoznati izvori" (Unknown sources) u izborniku Meta Quest aplikacije.
- Da biste pristupili ovom odjeljku u izborniku aplikacije, koristite filter u gornjem desnom kutu i odaberite "unknown sources".
- Zatim ćete vidjeti aplikaciju VR Resilient navedenu među aplikacijama.



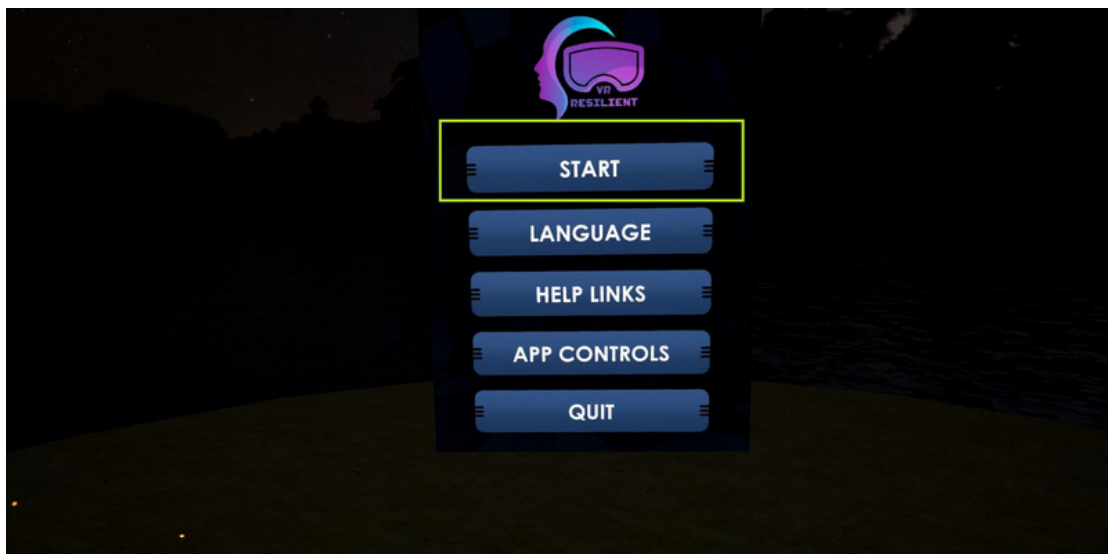


## 8.Upravljanje aplikacijom

Aplikacija se kontrolira pomoću kontrolera. Kontroleri imaju mnogo gumba, pa smo pripremili interaktivni priručnik u aplikaciji gdje možete isprobati sve gumbе. Ovdje na slikama možete vidjeti sve njihove funkcije.



Pokrenite VR Resilience na svojim VR naočalama. Iz glavnog izbornika odaberite START.



# AKTIVNOSTI U VR RESILIENT APLIKACIJI



# 1. Odabir aktivnosti

## Kratki opis aktivnosti:

Ova VR aktivnost pruža opsežan pregled strategija koje se mogu koristiti za smanjenje razine stresa te sprječavanje i ublažavanje simptoma sindroma izgaranja. Cilj aktivnosti je istražiti mogućnosti, te odabrati nekoliko strategija koje će nam pomoći ublažiti simptome (ako ih redovito prakticiramo). Strategije su podijeljene u sljedeće kategorije:

1. Strategije vjerovanja
2. Afektivne strategije
3. Društvene strategije
4. Kreativne strategije
5. Kognitivne strategije
6. Fizičke strategije

## Prednosti:

Prakticiranjem prethodno navedenih 6 strategija uzemljujemo se, smanjujemo simptome stresa, vraćamo svoj život u ravnotežu i poboljšavamo svoje zdravlje.

Uvjerenja, vrijednosti, vjera i religija predstavljaju načine suočavanja koje oblikuju naše unutarnje vrijednosti prema sebi i svijetu. Često ukazuju na značenje i mobiliziraju našu motivaciju. Prakticiranjem ovih strategija razvijamo osjećaj zahvalnosti za koji je znanstveno dokazano da ima brojne dobrobiti za naše psihofizičko zdravlje. Neke od tih aktivnosti su meditacija, traženje povratne informacije, razmišljanje o tri stvari koje su danas bile dobre, tri stvari na kojima ste danas zahvalni, tri stvari na koje ste ponosni, vaše tri snage, sudjelovanje u vjerskom obredu, molitva, sudjelovanje u vjerskim sastancima, sudjelovanje u filozofskim raspravama.

Afektivne strategije usmjerene su na fokusirano izražavanje emocija i osjećaja koje svaka osoba svakodnevno doživljava. To uključuje načine da se dođe u kontakt s onim što se doživljava, da se osvijeste emocije i izraze te osjećaje. Vrlo je važno vježbati biti u kontaktu s vlastitim emocijama i shvatiti da emocije nisu trajne, već dolaze i odlaze – poput kiše i sunca. Neke od tih aktivnosti su doticaj s emocijama, pregledavanje albuma s fotografijama, prisjećanje vašeg posljednjeg uspjeha, pisanje pisma o tome što vas čini sretnim, pisanje pisma o tome što vam smeta, maženje vašeg ljubimca, čitanje vašeg dnevnika, govorenje voljenoj osobi kako osjećate, nazovite psihološko savjetovalište, posjetite stručnjaka za mentalno zdravlje.

Ljudi su društvena bića, neovisno o tome jesu li ekstrovertirani ili introvertirani. Provedeći vrijeme s voljenima i uključivanjem više društvenih strategija u svakodnevni život, poboljšavamo svoju sposobnost suočavanja s teškim i zahtjevnim situacijama. Neke od tih aktivnosti su druženje s obitelji, druženje s prijateljima, telefoniranje osobi koju trenutno ne možete upoznati, provođenje večeri s partnerom, razgovor s nekim novim, društvene mreže, tečajevi, udruge, interesne grupe, pisanje javnih blog, događaji u zajednici.

Cilj maštovitih strategija je kreativnošću upravljati izazovnim životnim situacijama i pronaći prostor za izražavanje novih misli i osjećaja na kreativan način. Prakticiranje kreativnosti ključno je jer potiče inovacije, omogućujući pojedincima stvaranje novih ideja i rješenja koja pokreću napredak na različitim poljima. Također povećava prilagodljivost potičući način razmišljanja koji prihvaća promjene i izazove, što u konačnici dovodi do otpornijih i snalažljivijih pojedinaca. Neke od tih aktivnosti su sviranje instrumenta, crtanje ili crtanje, slikanje, pjevanje ili karaoke, ples, slikanje, pisanje poezije ili proze, zamišljanje vašeg omiljenog mjesta, zamišljanje vašeg idealnog dana, pronalaženje novog puta do posla / škole / trgovine.

Dobrobit kognitivnih strategija je uvođenje reda, granica i kontrole nad različitim životnim situacijama u kojima osoba stvara sigurnost. Redovitim planiranjem, oblikovanjem, raspoređivanjem i organiziranjem pojedinci uče odrediti prioritete zadataka, učinkovito upravljati svojim vremenom i stvoriti uravnoteženu rutinu, pridonoseći poboljšanom mentalnom zdravlju promicanjem osjećaja postignuća, reda i općeg blagostanja. Neke od ovih aktivnosti su tjedni rasporedi, dnevni popisi obaveza, čišćenje vašeg radnog prostora, čišćenje vašeg osobnog prostora, učenje novog jezika, određivanje vremena za posao, odvajanje vremena za sebe, odvajanje vremena za obitelj i prijatelje, postizanje PAMETNIH ciljeva, stvaranje dnevnih rituala.

Smatramo da ne treba puno objašnjavati kako tjelesna aktivnost utječe na psihičko zdravlje čovjeka. Još u doba starog Rima bilo je poznato da zdravlje tijela utječe na zdravlje uma i obrnuto. Uključivanjem tjelesnih strategija u svakodnevni život dopuštamo emocijama da izađu na vidjelo i možemo preusmjeriti pažnju sa stresa na pokrete tijela čak i u hodu (ako samo malo ubrzamo tempo). Neke od ovih aktivnosti su šetnja, trčanje, turizam, zimski sportovi, sportovi s loptom, vodeni sportovi, masaža, kupanje ili tuširanje, seks, fitness, joga, vrtlarstvo ili njega cvijeća, njega sebe.

### **Kada koristiti ovu aktivnost:**

Ova aktivnost VR aplikacije korisna je za pojedince koji doživljavaju povećanu razinu stresa ili pokazuju rane znakove izgaranja. Korisnici bi se trebali uključiti u aktivnost kada se osjećaju preplavljeni profesionalnim ili osobnim izazovima, tražeći učinkovite mehanizme suočavanja. Postaje osobito relevantno tijekom razdoblja dugotrajnog stresa ili kada pojedinci prepoznaju simptome izgaranja, poput umora, emocionalne iscrpljenosti ili smanjenog učinka. Aktivnost služi kao proaktivna mjera, dopuštajući korisnicima da istraže i odaberu strategije u različitim kategorijama prilagođene njihovim preferencijama i potrebama. Preporučuje se redovito korištenje ove aktivnosti kako bi se podigla svijest o tome što se može učiniti za upravljanje stresom i prevenciju eskalacije simptoma izgaranja.

### **Ova aktivnost primjenjiva je u:**

Ova je aktivnost primjenjiva na sve blokove iz Metodologije jer se bavi različitim dimenzijama dobrobiti, prilagođavajući se različitim potrebama sudionika. Njegov sveobuhvatan pristup, koji obuhvaća uvjerenja, afektivne, socijalne, kreativne, kognitivne i fizičke strategije, osigurava relevantnost i prilagodljivost različitim individualnim situacijama.

Preporučujemo provođenje ove aktivnosti kad god je to potrebno, kako bismo osobu podsjetili na širok spektar mogućnosti koje pridonose smanjenju razine stresa, prevenciji sagorijevanja i općem poboljšanju mentalnog zdravlja.

Bilo da se aktivnost koristi kao dio obrazovnih blokova ili samostalno, treba je koristiti kao završnu aktivnost.

## Kako koristiti ovu aktivnost:

Da biste pronašli ovu aktivnost, započnite u GLAVNOM IZBORNIKU pritiskom na START. U IZBORNIKU ZA ODABIR ISKUSTVA odaberite aktivnost s natpisom ODABIR AKTIVNOSTI obojenu žutom bojom.



Nakon odabira aktivnosti, otvorit će vam se skočni prozor s kratkim opisom njezinih prednosti i značenja. Pritisnite NASTAVI za početak iskustva.

Naći ćete se okruženi sa 6 kategorija strategija koje smanjuju razinu stresa i sprječavaju izgaranje. Možete pogledati oko svoje osi i vidjeti mnogo ikona podijeljenih u 6 kategorija - strategije uvjerenja, afektivne strategije, društvene strategije, kreativne strategije, kognitivne strategije, fizičke strategije.



Kada pomaknete ruku na ikonu, vidjet ćete što ona predstavlja. Na taj način možete istražiti što svaka strategija nudi.

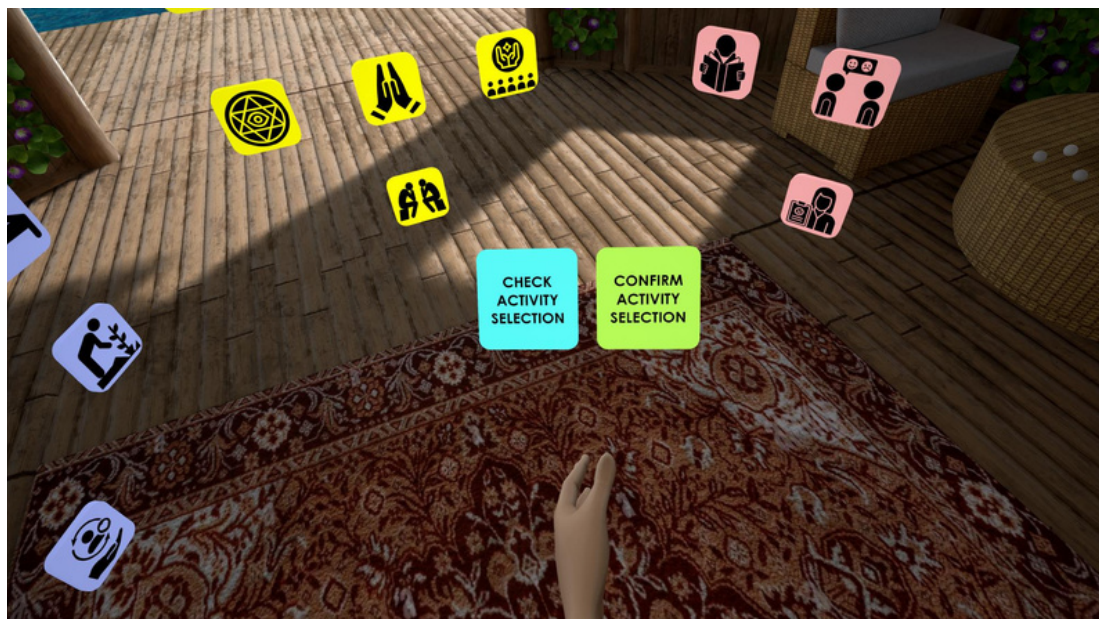


Da biste odabrali ikonu, pomaknite ruku do željene ikone i podignite je pritiskom na tipku Grip srednjim prstom. Možete vidjeti je li vam ruka dovoljno blizu da uzmete ikonu gledajući prste svoje ruke.

Kada odaberete ikonu, s vaše desne strane pojavit će se 4 prozora. Sada možete odlučiti što želite učiniti s ikonom koju držite držeći pritisnutom tipku Grip. Ikonu možete postaviti u željeni prozor tako da pomaknete ruku do željenog prozora i otpustite srednji prst, odnosno tipku Grip.



To možete učiniti sa svim ikonama oko sebe. Bilo bi dobro da odaberete ikone od svih 6 strategija, a kada ih odaberete i razvrstate u kategorije, možete pogledati prema lijevoj ruci i odabrati PROVJERI ODABIR AKTIVNOSTI ili POTVRDI ODABIR AKTIVNOSTI.



Kada odaberete PROVJERITE ODABIR AKTIVNOSTI, otvorit će se novi prozor za prikaz aktivnosti koje ste odabrali.



Kada odaberete POTVRDITE ODABIR AKTIVNOSTI, otvorit će se novi prozor za prikaz aktivnosti koje ste odabrali. Ako ste odabrali ikone iz svih 6 strategija, aktivnost je dobro obavljena, a ako niste, prikazat će vam se upozorenje da bi bilo dobro odabrati ikone iz svih 6 strategija.



Kada konačno od svih 6 strategija odaberete aktivnosti koje vam se sviđaju, možete POTVRDITI svoj izbor i izaći iz virtualnog svijeta te isprobati sve odabrane aktivnosti u svom životu kako biste smanjili razinu stresa i spriječili izgaranje.



## 2.Slikanje

### Kratki opis aktivnosti:

U ovoj opuštajućoj aktivnosti možete pustiti svoju kreativnost na volju i smiriti svoj um radeći na vlastitoj slici. Bez obzira postavljate li sami sebi izazov stvarajući svoje umjetničko djelo crtanjem slobodnom rukom ili koristeći smjernice pripremljenih praznih slika za bojanje, angažirat ćete svoje motoričke vještine dok ćete imati trenutak tišine za sebe. Zato uživajte u novom okruženju mirnog slikarskog ateljea i dopustite da vaš um utone u svijet poteza kistom i živih boja. Neka vaša kreativnost govori sama za sebe i vaš unutarnji šareni svijet.

### Prednosti:

- Smanjenje stresa

Slikanje može aktivirati reakciju opuštanja, smanjujući stres i potičući osjećaj smirenosti.

- Emocionalno izražavanje

Slikanje omogućuje pojedincima neverbalno izražavanje emocija, misli i iskustava, pružajući zdrav odušak za samoizražavanje.

- Poboljšanje fokusa i koncentracije

Proces slikanja zahtijeva koncentraciju, koja može povećati fokus i pažnju na detalje.

- Poboljšana kreativnost

Slikanje potiče kreativnost i maštu, potičući razvoj novih ideja i perspektiva.

- Pažnja i prisutnost

Slikanje može biti svjesna aktivnost koja pomaže pojedincima da ostanu prisutni u trenutku i urone u kreativni proces.

- Samopoštovanje i samopouzdanje

Slikanje, bez obzira na razinu vještine, može povećati samopoštovanje i samopouzdanje.

- Terapeutske dobrobiti

Likovna terapija često koristi slikanje za rješavanje psiholoških i emocionalnih izazova, promicanje iscjeljivanja i samootkrivanja.

- Poboljšana motorika

Crtanje uključuje korištenje finih motoričkih sposobnosti, pridonoseći njihovom razvoju, posebno kod djece.

- Osjećaj postignuća

Dovršavanje slike pruža opipljiv osjećaj postignuća i zadovoljstva.

- Beskonačno platno

Slikanje u virtualnoj stvarnosti (VR) pruža neograničeno platno, dopuštajući korisniku da istražuje velike i zamršene kreacije bez fizičkih ograničenja.

- Pristupačnost

VR slikanje može biti pristupačnije osobama s fizičkim ograničenjima jer ne zahtijeva tradicionalne umjetničke potrepštine i može se izvoditi pomoću VR kontrolera.

### **Kada koristiti ovu aktivnost:**

Slikanje može biti izvrstan i svestran oblik kreativne i opuštajuće aktivnosti koju je zgodno koristiti u raznim situacijama. Slikanje je izvrstan izlaz za osobno izražavanje i može pomoći pojedincima da istraže svoje misli i emocije. Može se koristiti kao refleksivna praksa, omogućujući ljudima da vizualno dokumentiraju svoje osjećaje i iskustva. Bavljenje slikanjem može biti terapijski način za smanjenje stresa i tjeskobe. Čin stvaranja umjetnosti može potaknuti svjesnost i opuštenost. Slikanje je ugodan hobi kojim se ljudi mogu baviti tijekom slobodnog vremena, pružajući predah od rutinskih aktivnosti i nudeći osjećaj postignuća. Likovna terapija često uključuje slikanje kao sredstvo samootkrivanja i iscjeljenja. Koristi se u terapijskim okruženjima za rješavanje raznih problema mentalnog zdravlja. Slikanje je izvrstan način razvijanja umjetničkih vještina i tehnika. Omogućuje pojedincima eksperimentiranje s različitim medijima, stilovima i temama. Bez obzira na razinu vještine, slikanje može biti izvor radosti i osobnog zadovoljstva. Sam proces je ispunjavajući. Utjelovljuje izreku "Putovanje je važnije od odredišta".

### **Ova aktivnost primjenjiva je u:**

- Sindrom Sagorijevanja - Aktivnost 4: Budući ja

Sudionici mogu koristiti Slikanje u VR-u kako bi stvorili sliku svoje željene budućnosti na praznom platnu. Umjesto da zatvore oči, odabrani ili voljni sudionici mogu staviti svoje misli na platno.

- Valovi otpornosti - Aktivnost 6: "Pogled u budućnost"

Odabrani ili voljni sudionici mogu izraziti ono čemu se vesele u bliskoj budućnosti slikajući to na praznom platnu.

- Sposobnost uspostavljanja odnosa - Aktivnost 3: Aktivno slušanje

Pet sudionika odabranih da čekaju ispred vrata mogu iskoristiti ovo vrijeme da umire svoje umove slikanjem. To će im pomoći da se ne pitaju što se događa iza zatvorenih vrata i može umiriti sve moguće stresne osjećaje o nepoznatom čimbeniku ove aktivnosti.

- Umijeće opuštanja - Aktivnost 5: Demonstracija tehnika relaksacije

Dok raspravljate o tehnici II., Art terapija, odabrani ili voljni sudionici mogu nacrtati Zadatak 1: "Nacrtajte uspomenu na vrijeme kada ste se osjećali najopuštenije" u VR-u. Trener također može spomenuti prednosti slikanja u VR-u, kao što je gore navedeno (beskonačno platno i bolja pristupačnost).

- Na pauzama između bilo koje aktivnosti ili razdoblja čekanja

Sudionici mogu pristupiti ovoj aktivnosti i uroniti u nju tijekom bilo kojeg razdoblja pauze između treninga ili drugih aktivnosti ili dok čekaju da drugi sudionici završe svoj individualni/grupni rad.

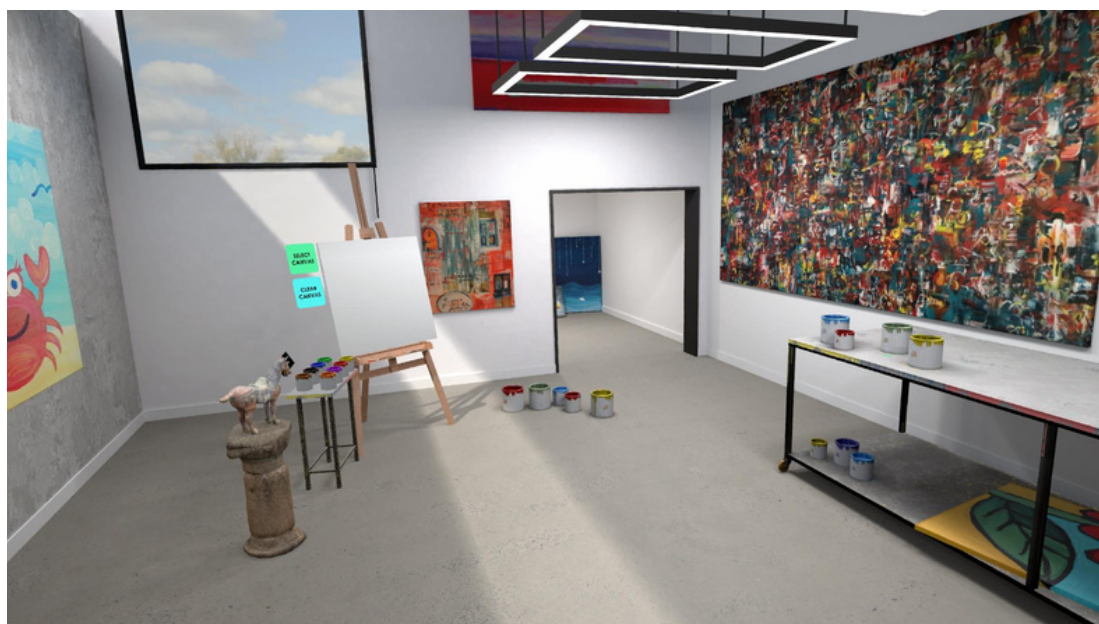
## Kako koristiti ovu aktivnost:

Da biste pronašli ovu aktivnost, započnite u GLAVNOM IZBORNIKU pritiskom na START. U IZBORNIKU ZA ODABIR ISKUSTVA odaberite aktivnost s oznakom SLIKANJE u lijevom donjem kutu, obojenu lila bojom.



Nakon odabira aktivnosti, otvorit će vam se skočni prozor s kratkim opisom njezinih prednosti i značenja. Pritisnite NASTAVI za početak iskustva.

Naći ćete se u novom okruženju; dotadašnje okruženje kolibe pretvorit će se u slikarski atelje.



Slobodno istražite mirno okruženje pomoću funkcije teleportiranja (da biste se teleportirali, usmjerite desni kontroler prema mjestu na koje se želite teleportirati i pritisnite gumb Odaberi (gumb označen kao A).



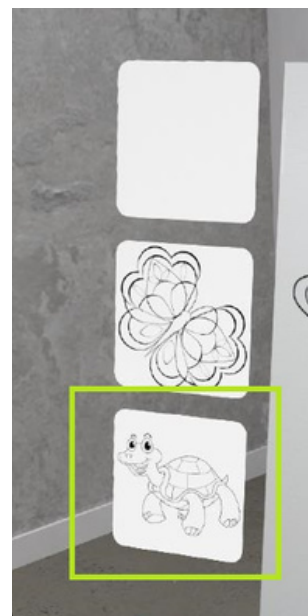
U ovom novom okruženju, ateljeu, možete koristiti slikarski štafelaj i kistove. Ostatak okruženja služi kao lijepa nova promjena krajolika namijenjena oponašanju umirujućih vibracija svojim prigušenim bojama i tihim pozadinskim zvukovima.

Da biste doista započeli iskustvo, teleportirajte se na prednji dio slikarskog štafelaja.



Prije nego počnete stvarati vlastito remek-djelo, imate dvije mogućnosti. Možete ili slikati na čistom platnu, osloboditi svog unutarnjeg umjetnika i uživati u kreativnoj slobodi ili bojati u pripremljenim šablonama.

Odaberite ikonu ODABIR PLATNA kako biste napravili svoj izbor.



Nakon što odaberete jednu od pripremljenih šablona (crtanu kornjaču ili apstraktnijeg leptira) ili nastavite s praznim platnom, vrijeme je da odaberete kist. Na štafelaju ispred sebe možete birati između dva kista: kist za detalje manje površine ili širi kist koji jednim potezom može pokriti veću površinu.



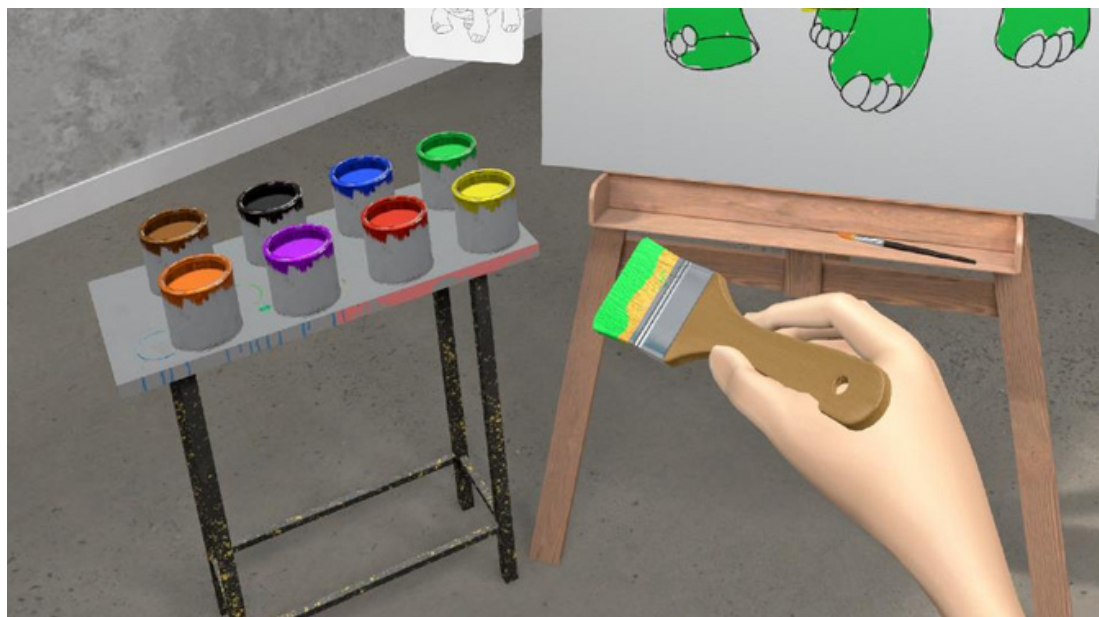
Za odabir kista pomaknite ruku ispred željenog kista i podignite ga pritiskom na tipku Grip srednjim prstom. Možete vidjeti je li vam ruka dovoljno blizu da podignete kist gledajući prste svoje ruke; kada budete spremni, vaš će se prstenjak i mali prst lagano saviti prema unutra.

Da biste nastavili držati kist, morate držati pritisnutu tipku Grip (na isti način kao što biste držali pravi kist). Sada možete pomicati svoju ruku, kao i ostale prste, kako god želite.

Možete odabrati jednu od osam boja, koje se nalaze u limenkama s bojom na stolu s vaše lijeve strane.



Umočite kist u željenu kanticu boje kako biste odabrali boju. Nema potrebe pritiskati dodatne tipke. Za promjenu boje, ponovite isti postupak; jednostavno umočite kist u drugu kanticu.



Sada ste spremni pustiti svojoj kreativnosti i umjetničkoj duši na volju.

Za slikanje na platnu, iscrtajte željenu putanju kistom pomičući ruku s jedne strane na drugu (nema potrebe za pritiskom dodatnih gumba). Boja će ostaviti trag prateći putanju vaših poteza kistom.



Na slici ispod možete vidjeti oznake koje su kistovi ostavili na praznom platnu.



Odaberite opciju Clear Canvas kako biste očistili svoje platno i počeli ispočetka.



Sada se opustite i slobodno stvorite svoje remek-djelo bez problema prljanja ruku stvarnom bojom. Kako biste spremili svoje slike, slobodno slijedite vodič za izradu ispisnih zaslona koji je dostupan u prvom dijelu ovog priručnika.

Da biste završili iskustvo, stavite ruku s lijevim kontrolerom ispred sebe i pritisnite gumb Y. Odaberite opciju za ulazak u GLAVNI IZBORNIK ili kućicu za odabir druge aktivnosti.



# 3. Vođene vježbe

## Kratki opis aktivnosti:

Vođene vježbe su pogodne za svakodnevno opuštanje i približavanje stanju meditacije. Pomažu nam da upoznamo svoje tijelo i naučimo postupno otpuštati napetost u različitim dijelovima tijela koja se nakuplja tijekom svakodnevnih aktivnosti ili kada se osjećamo pod stresom ili pritiskom.

## Prednosti:

Za mnoge od nas, stres nema samo mentalne i emocionalne simptome, on ima i fizičke simptome kao što su glavobolje, bolovi u leđima, žgaravica,... Zapravo, ponekad smo toliko preplavljeni stresom da čak i ne shvaćamo kako su naše fizičke nelagode povezane s našim emocionalnim stanjem. Tada vježba skeniranja tijela može biti posebno korisna i učinkovita, dopuštajući nam da provjerimo svoje tijelo tako da se mentalno skeniramo od glave do pete.

Progresivna mišićna relaksacija tehnika je relaksacije koja vam pomaže osloboditi se napetosti koju zadržavate u tijelu i osjećati se opuštenije i smirenije. Tehnika je jednostavna: vježbajući tijelo, zategnite jednu po jednu mišićnu skupinu, a zatim otpustite napetost i primijetite kontrastni osjećaj opuštenosti.

Dio vođenih vježbi je i trening i rad s dahom, koji se pokazao vrlo korisnim, ne samo tijekom vježbanja ili meditacije, već i pri suočavanju s poteškoćama svakodnevnog života. Dah je uvijek prisutan, uvijek s nama i bez iznimke. U teškim situacijama, fokusiranje na dah može nam pomoći da se nosimo s teškom situacijom, doživljavamo stres, tjeskobu ili samo pritisak iz svakodnevnog života. Prosječan dah obično je plitak, ali tijekom disanja dijafragmom, osoba svjesno angažira dijafragmu kako bi dublje udahnula što smanjuje razinu hormona stresa kortizola u tijelu.

## Kada koristiti ovu aktivnost:

Ovu aktivnost mogu koristiti svi (bez dobnih ograničenja) koji žele saznati više o sebi i naučiti se više opustiti. Kažu da je opuštanje umjetnost i da svatko pronađe svoj put u životu. Vođene vježbe uključuju provjerene vrste psihološke relaksacije, posebice rad s tijelom i mišićima te dahom, koji ne spadaju nužno isključivo u psihološko savjetovanje.

Vođene vježbe i njihove audio upute su na engleskom jeziku.

Korištenje tehnika opuštanja u okruženju virtualne stvarnosti može donijeti atraktivnije iskustvo i mogućnost naknadnog dijeljenja iskustva u grupi i traženja načina za njegovo prenošenje u svakodnevni život.

## Ova aktivnost primjenjiva je u:

- Umijeće opuštanja
- Upravljanje stresom
- Valovi otpornosti

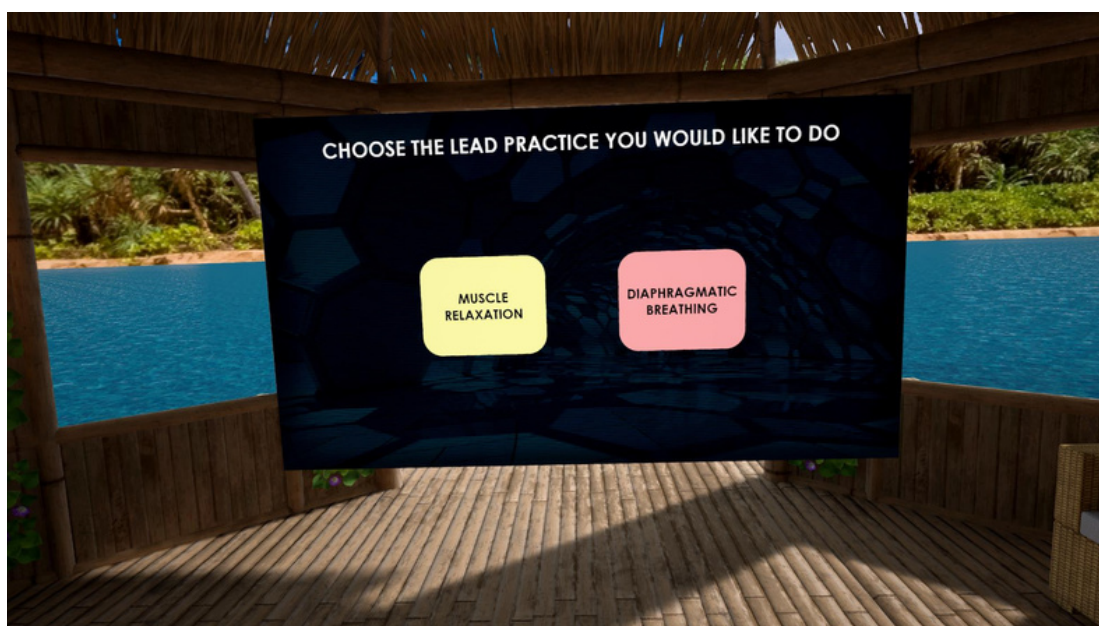
VR iskustvo može se koristiti u bilo kojem dijelu ovih obrazovnih blokova. Međutim, iz organizacijskih razloga, preporučujemo korištenje aktivnosti vođenih vježbi na kraju blokova, stoga također može podržati i poboljšati iskustvo iz pojedinačnih blokova.

## Kako koristiti ovu aktivnost:

Kako biste započeli iskustvo vođenih vježbi, u IZBORNIKU ZA ODABIR ISKUSTVA odaberite aktivnost s oznakom VOĐENE VJEŽBE i pritisnite desni "kontrolor okidača".



Zatim nastavite odabirom željene aktivnosti ili "OPUŠTANJE MIŠIĆA" ili "DIJAFRAGMATSKO DISANJE". Pokažite na jednu od ikona, a zatim pritisnite desni "kontrolor okidača" za potvrdu odabira.

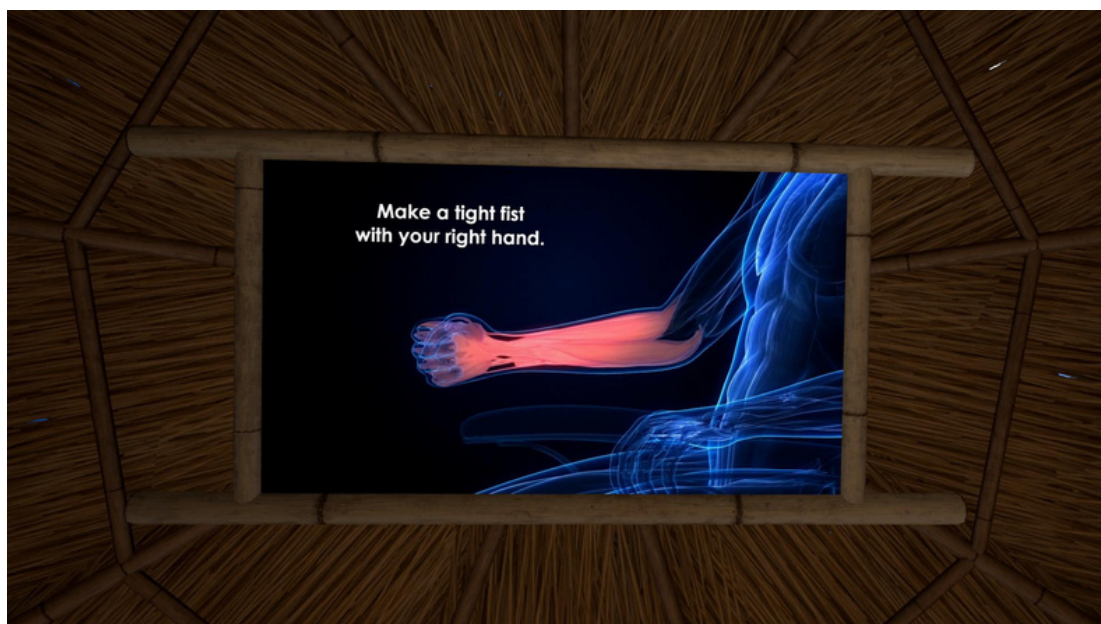


Prema uputama na ekranu i glasovnim naredbama aplikacije. U aktivnostima VOĐENIH VJEŽBI kao jedinom dijelu VR Resilient aplikacije, položaj je stabiliziran - ležite ili sjednite i naslonite se na tvrdu prostirku. Stoga preporučamo da pronađete siguran i udoban prostor za isprobavanje tehnika opuštanja prije nego što odaberete ovaj dio aplikacije.



Nježno slijedimo glasovne ili vizualne upute. Tijekom vođenih vježbi, kontrolere je moguće spremiti uz tijelo, nema potrebe držati ih u rukama.

Opuštanje mišića:



Dijafragmatsko disanje:



# 4. Tjedni raspored

## Kratki opis aktivnosti:

Aktivnost "Tjedni raspored" u VR Resilient aplikaciji uzbudljiva je značajka koja vam omogućuje da planirate svoj tjedni raspored unutar okruženja virtualne stvarnosti. Korištenjem intuitivnog sučelja za povlačenje i ispuštanje, možete bez napora organizirati svoje aktivnosti kako biste stvorili dobro uravnotežen i vizualno privlačan raspored. Ovaj vas alat potiče da razmislite o razlozima odabira svake aktivnosti i dobrobitima koje ona donosi vašem životu, promičući pažljiviji i usmjereniji pristup vašoj tjednoj rutini. Bilo da ciljate poboljšati svoje blagostanje, povećati produktivnost ili jednostavno pronaći više užitka u svom svakodnevnom životu, aktivnost Tjedni raspored u VR-u omogućuje vam da napravite skladan i personaliziran raspored koji je usklađen s vašim jedinstvenim potrebama i preferencijama.

## Prednosti:

Aktivnost "Tjedni raspored" unutar VR-a nudi jedinstven skup prednosti koje mogu uvelike poboljšati živote korisnika. To nije samo alat za planiranje; to je katalizator za pozitivne promjene načina života.

Prvo, ova značajka pomaže korisnicima da učinkovito raspolažu svojim vremenom. Omogućujući im da vizualno organiziraju svoje tjedne aktivnosti unutar okruženja virtualne stvarnosti, pojednostavljuje često složen zadatak planiranja. To zauzvrat povećava produktivnost jer pojedinci stječu jasniji pregled svojih obveza i mogu bolje rasporediti svoju energiju i resurse.

Štoviše, tjedni raspored promiče uravnoteženiji i skladniji život. Potiče korisnike da odvoje vrijeme ne samo za posao ili obveze, već i za osobne i rekreacijske aktivnosti. To može dovesti do zdravije ravnoteže između poslovnog i privatnog života i značajno smanjiti razinu stresa jer pojedinci pronalaze trenutke za opuštanje i pomlađivanje.

Jedan od najprivlačnijih aspekata ove značajke je njezin naglasak na fokusiranost. Potiče korisnike da duboko promisle o razlozima koji stoje iza njihovih odabranih aktivnosti i koristima za koje se nadaju da će iz njih izvući. Ovaj reflektivni proces potiče pojedince da donose namjernije odluke u svakodnevnom životu, usklađujući svoje postupke sa svojim vrijednostima i težnjama.

Uključivanje raznolikog spektra aktivnosti u nečiji raspored, kao što je olakšano tjednim rasporedom, može imati značajan utjecaj na opću dobrobit. Aktivnosti kao što su vježbanje, društvene interakcije i samousavršavanje bitne su za tjelesno i mentalno zdravlje. Odvajanjem vremena za ove aktivnosti veća je vjerojatnost da će korisnici voditi zdraviji i sretniji život.

Nadalje, ovaj alat pruža trajni izvor motivacije. Korisnici mogu vizualno vidjeti svoje tjedne planove, zajedno s opisima i očekivanim prednostima za svaku aktivnost. Ovaj osjećaj jasnoće i svrhe olakšava pridržavanje rasporeda i ostanak predan osobnim ciljevima i rastu.

Kako korisnici s vremenom nastavljaju usavršavati svoje rasporede, Tjedni raspored postaje vrijedan instrument za osobni razvoj. Potiče pojedince da prilagode svoje rutine evoluirajućim prioritetima i ciljevima. Ovo kontinuirano usavršavanje potiče osobni rast i samousavršavanje.

Funkcija "Tjedni raspored" u VR Resilient osmišljena je kako bi vam pružila personalizirane prijedloge i prilike za poboljšanje vašeg životnog stila. Uvrštavanjem raznolikog spektra aktivnosti u svoj raspored, možete poboljšati svoje cjelokupno blagostanje, upravljati stresom i voditi uravnoteženiji život.

### **Kada koristiti ovu aktivnost:**

Aktivnost "Tjedni raspored" u VR-u može se koristiti u raznim situacijama. Korisno je kada trebate učinkovito upravljati svojim vremenom, poboljšati svoju produktivnost ili poboljšati svoje opće blagostanje. Možete mu se obratiti ako se borite da uskladite svoj poslovni i privatni život ili ako radite na osobnom rastu i postignuću.

Ako se osjećate pod stresom, ovaj vam alat može pomoći da uključite aktivnosti opuštanja u svoj raspored. Također je praktičan za one koji žele povećati svoju produktivnost učinkovitijim strukturiranjem radnog dana. Konačno, ako ste usredotočeni na svoje zdravlje i dobrobit, "Tjedni raspored" može pomoći u planiranju vježbanja, zdravih obroka i aktivnosti samonjege kako biste vodili zdraviji stil života.

U bilo kojoj od ovih situacija, "Tjedni raspored" može biti vrijedan izvor za izradu prilagođenog rasporeda koji je usklađen s vašim potrebama i ciljevima, čime se u konačnici poboljšava vaša ukupna kvaliteta života.

### **Ova aktivnost primjenjiva je u:**

"Tjedni raspored" može se primijeniti na više metodologija i konteksta koji uključuju planiranje, upravljanje vremenom i osobnu optimizaciju. Svestran je i može pomoći u osobnom razvoju, profesionalnom rastu, zdravlju i dobrobiti, obrazovanju, upravljanju stresom, radionicama produktivnosti, korporativnoj obuci i wellness programima. Njegova fleksibilnost čini ga vrijednim alatom u širokom rasponu postavki koji pomaže pojedincima i organizacijama da ostvare svoje ciljeve i poboljšaju svoju ukupnu dobrobit. Koristite ga u sklopu blokova:

- Upravljanje stresom: Određivanje vremena za opuštanje, briga o sebi i aktivnosti za ublažavanje stresa u "tjednom raspored", pojedinci mogu učinkovito upravljati stresom i promicati opću dobrobit.
- Sposobnost uspostavljanja odnosa: Stvaranje uravnoteženog rasporeda koji uključuje vrijeme za društvene interakcije i aktivnosti izgradnje odnosa može pridonijeti boljim međuljudskim vezama.
- Sposobnost refleksije samopouzdanja: "Tjedni raspored" može pomoći pojedincima da daju prioritet aktivnostima brige o sebi i samopoboljšanja, što zauzvrat može povećati samopoštovanje i samopoštovanje.
- Sposobnost vrednovanja sebe i drugih: Posvećujući vrijeme aktivnostima koje njeguju osobni rast i odnose, pojedinci mogu poboljšati svoj osjećaj vlastite vrijednosti i uvažavanja drugih.
- Strateško upravljanje vremenom: Aktivnost je moćan alat za strateško upravljanje vremenom, pomaže pojedincima da učinkovito rasporede vrijeme za različite zadatke i prioritete.
- Sposobnost utvrđivanja svojih prioriteta: Korisnici mogu koristiti "tjedni raspored" za prepoznavanje i određivanje prioriteta aktivnostima koje su u skladu s njihovim vrijednostima i ciljevima, osiguravajući da se riješe njihovi najvažniji zadaci.
- Sposobnost upravljanja svojim perfekcionizmom: Stvaranjem realnih rasporeda koji udovoljavaju nesavršenostima i brizi o sebi, pojedinci mogu upravljati perfekcionizmom i smanjiti nepotreban stres.
- Poboljšanje komunikacije i dijeljenje: "Tjedni raspored" neizravno podržava učinkovitu komunikaciju i dijeljenje promičući dobro uravnotežen i organiziran raspored, smanjujući potencijalne sukobe zbog lošeg upravljanja vremenom.

## Kako koristiti ovu aktivnost:

U IZBORNIKU, odaberite aktivnost TJEDNI RASPORED.

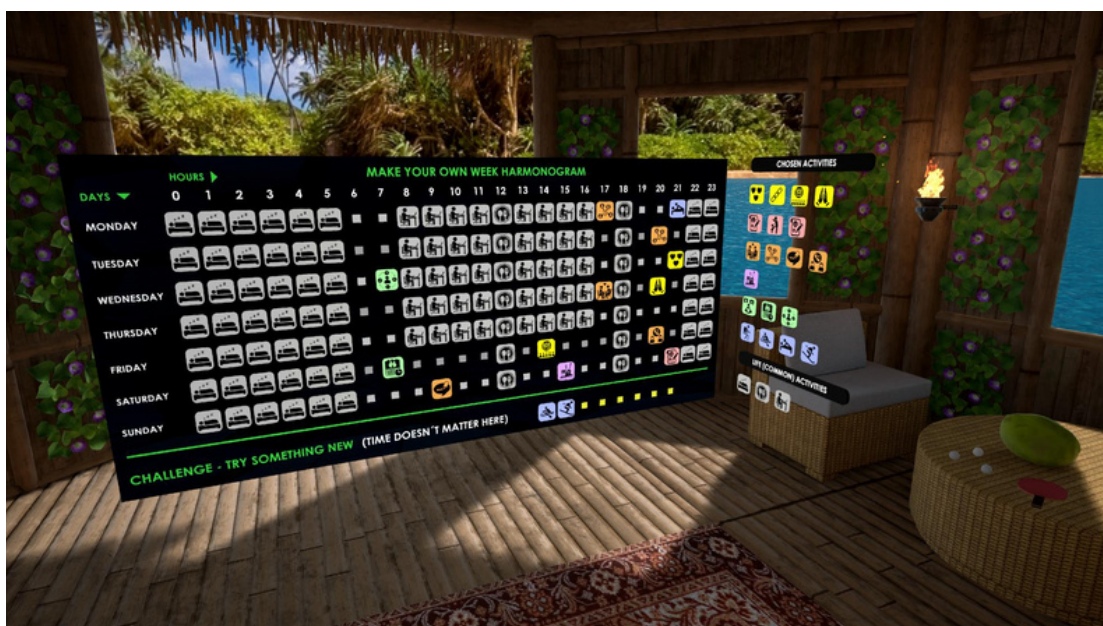


Ući ćete u virtualno okruženje u kojem možete početi graditi svoj tjedni raspored.

Odabir aktivnosti: Započnite odabirom aktivnosti iz dostupnih opcija. VR Resilient nudi razne aktivnosti, poput trčanja, vrtlarstva, masaže i više. Odaberite aktivnosti koje su u skladu s vašim ciljevima, interesima i stilom života.



Povucite i rasporedite blokove: Nakon što ste odabrali aktivnost, povucite odgovarajući blok aktivnosti na vaš virtualni list za raspored. Postavite blokove na različite dane i vremena kako biste izradili svoj tjedni raspored. Možete prilagoditi trajanje i vrijeme svakog bloka aktivnosti prema svojim željama.



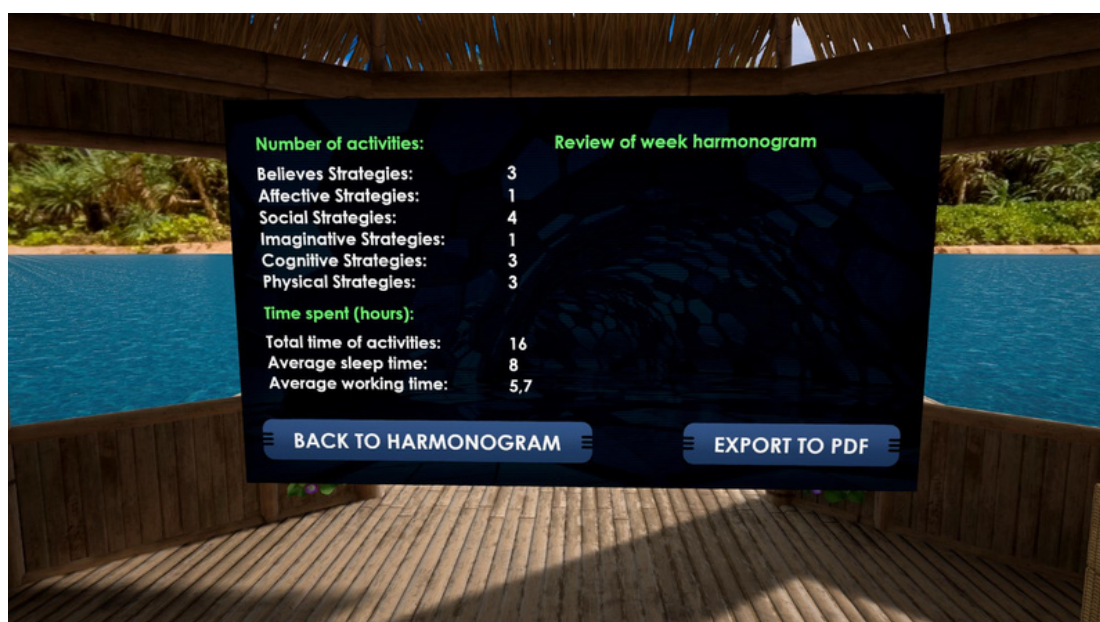


Kratki opis aktivnosti: Za svaki blok aktivnosti možete vidjeti opis same aktivnosti.

Prednosti i razlozi: Razumijevanje prednosti i razloga pomoći će vam da ostanete motivirani i predani svom rasporedu.

Pregledajte i uredite: Odvojite trenutak i pregledajte svoj dovršeni raspored. Pobrinite se da je u skladu s vašim ciljevima i prioritetima. Napravite sve potrebne prilagodbe kako biste optimizirali svoj tjedni plan.

Generiraj PDF: Nakon što ste zadovoljni svojim rasporedom, možete generirati PDF dokument. PDF će pružiti vizualni prikaz vašeg tjednog plana, uključujući aktivnosti, opise, pogodnosti i razloge.



# O AUTORIMA

## **Marina Horvat (HR)**

Marina Horvat, diplomirala je politologiju na Fakultetu političkih znanosti u Zagrebu 2019. godine. Nakon diplome odradila je pripravništvo u Siriusu, gdje je radila na projektnim aktivnostima i koordinirala volontere. Nakon pripravničkog staža zaposlila se u Siriusu gdje danas radi kao suradnica za projekte i programe, a neki od poslova koje obavlja su pisanje i vođenje projekata, koordinacija projektnih aktivnosti, vođenje društvenih mreža organizacije te rad s mladima. Stručno se usavršavala u Centru za mirovne studije, gdje je stekla diplomu Mirovnih studija. Glavna područja interesa su joj rad s mladima, aktivno građanstvo, klimatske promjene i održivost te rodna jednakost.

## **Adrijana Al-Nidawi (HR)**

Adrijana Al-Nidawi, diplomirala je socijalni rad na Pravnom Fakultetu u Zagrebu 2015. godine. Od završetka fakulteta do danas Adrijana je radila s različitim ranjivim skupinama korisnika (djeca i mladi iz alternativne skrbi, udomitelji, beskućnici, ovisnici, žene žrtve nasilja, osobe s oštećenjem sluha i sl.) čime je stekla bogato radno iskustvo na polju socijalnog rada. Danas radi kao suradnica za projekte i programe, a neki od poslova koje obavlja su osmišljavanje, pisanje i provedba projektnih aktivnosti te psihološko savjetovanje korisnika. Završila je prvi stupanj iz Solution-focused brief terapije i edukaciju za voditelja pripreme i provedbe EU projekata na Učilištu EU PROJEKTI, Ustanova za obrazovanje Zagreb, te se trenutno usavršava u Centru IGW za Geštalt psihoterapeuta. Glavna područja interesa su joj stres i rješavanje kriznih situacija, trauma i oporavak, socijalni rad u području mentalnog zdravlja, siromaštvo i socijalna isključenost te zaštita i dobrobit obitelji, djece i mladih.

## **Darina Čierniková (SK)**

Autorica ima dugogodišnje iskustvo u formalnom i neformalnom obrazovanju. U području neformalnog obrazovanja od 2011. godine kreatorica je metodologija i jamac nekoliko akreditiranih obrazovnih programa za podršku u radu s mladima. Od 2003. godine trenerica je mladih voditelja i stručnjaka koji rade s mladima. Njezin specifični obrazovni fokus su meke vještine, aktivno sudjelovanje mladih i promicanje ljudskih prava i razvoj mentalnog zdravlja. Od 1995. aktivna je u DOMKI – Udruzi salezijanske mladeži, a od 2002. predsjednica je Regionalnog vijeća mladih Žilina. Godine 2013. postala je direktorica i voditeljica projekta Ureda za upravljanje projektima Regionalnog vijeća mladih u Žilini i voditeljica Udruge regionalnih vijeća mladih. U Erasmus+ programima radi kao evaluatorica prijave i voditeljica projekata. Ima veliko iskustvo u kreiranju politika za mlade na lokalnoj, regionalnoj i nacionalnoj razini.

## **Ivana Gabrišová (SK)**

Trenutno studira na Sveučilištu u Žilini, na Fakultetu menadžmenta i informatike. Tamo je 2020. godine diplomirala na Sveučilišnom studiju Menadžmenta. Također je studirala u Finskoj na Sveučilištu u Vaasi, fokusirajući se na upravljanje projektima i poslovni engleski. Od 2020. koordinira aktivnostima Ureda za upravljanje projektima za Regionalno vijeće mladih Žiline. Između ostalog, uključena je u koordinaciju projektnih aktivnosti, gramatičke lekture i prevoditeljske poslove. Glavna područja njezinog interesa usmjerena su na aktivno sudjelovanje mladih, obrazovne aktivnosti u području neformalnog obrazovanja i strateška partnerstva.

### **Martin Šturek (SK)**

Više od 15 godina radi s mladima. U okviru aktivnosti Regionalnog vijeća mladih u Žilini ima iskustva u obuci članova i koordinatora školskih parlamenata i parlamenata mladih, u facilitiranju raspravnih sastanaka između mladih i predstavnika lokalnih vlasti, u pripremi strateških dokumenata u području rada s mladima na lokalnoj razini. Trener je i kreator različitih metodologija i metodika akreditiranih programa izobrazbe: 'Voditelj edukativnih aktivnosti za sudjelovanje mladih' i 'Voditelj školskog parlamenta', gdje djeluje i kao akreditirani trener.

### **Marianna Heřmánková (SK)**

Psihologinja zaposlena u telefonskom savjetovalištu na kriznoj liniji. Također je voditeljica kriznog interventnog centra Káčko Žilina, koji je projekt udruge građana IPčko. Tijekom sveučilišta i studija psihologije volontirala je kao savjetnica na chatu IPčko.sk te kao zaposlenica udruge usmjerene na pomoć žrtvama nasilja. U sklopu svog rada besplatno, anonimno i non-stop pruža savjetovanje i podršku osobama u teškim situacijama. Od srednje škole aktivna je u neprofitnom sektoru kao volonterka, a kasnije i kao stručnjak u radu s mladima. Vrlo dobro poznaje teme kao što su motivacija, rad sa stresom i upravljanje vremenom.

### **Dorota Balalová (SK)**

Radi kao psihologinja u Udruzi građana IPčko, gdje je zaposlena od završetka studija. Tada je kao volonterka pomogla u Projektu online terenskog rada s kolegama u edukaciji mladih na temu mentalnog zdravlja u online okruženjima. Trenutno radi u projektu Káčko u Žilini, gdje poznaje, radi i podržava ljude koji traže pomoć i podršku u izazovnim situacijama.

### **Petr Kantor (CZ)**

Od 2003. godine profesionalno se bavi predavačkim, coaching i konzultantskim aktivnostima za komercijalni sektor, javnu upravu i neprofitne organizacije. U području mladih aktivan je od 1996. godine u Udruzi srednjoškolskih klubova Češke Republike kao organizator događanja za neorganiziranu mladež. Od 2005. aktivan je u Petrklíč helpu, kao networker koji podupire rast poedinaca i tvrtki, a od 2013. u Udruzi za neformalno obrazovanje kao promicatelj neformalnog obrazovanja, koje vidi kao priliku za dobrovoljnim učenjem, namjernim i učenjem iz iskustva. Autor je nekoliko sveučilišnih udžbenika o kriznom komuniciranju, timskom radu i teoriji igre u obrazovnoj praksi. Sudjelovao je u osnivanju nekoliko neprofitnih organizacija u Češkoj, Poljskoj i Belgiji.

### **Eva Klusová (CZ)**

Diplomirala je političke znanosti i europske studije na Sveučilištu Palacký. Njezini interesi usmjereni su na područja ljudskih prava i društvenog angažmana, kako u političkom kontekstu tako i unutar međunarodnog okvira ljudskih prava. Zbog svog dugogodišnjeg iskustva, posjeduje širok spektar iskustava u području edukacije mladih, starijih osoba i zaposlenika poduzeća, kako formalnim tako i neformalnim metodama. Svoje profesionalne vještine razvija ne samo kroz tradicionalno obrazovanje, već i kroz aktivno sudjelovanje u volonterskim projektima i studijima u inozemstvu. Od 2018. uglavnom radi u području dezinformacija, gdje je uključena u obuku, praćenje i razvoj metodologija za borbu protiv dezinformacija. U posljednje vrijeme njezin je interes usmjeren na ranjive skupine u online prostoru i rad s njima, odražavajući rastuće probleme vezane uz digitalnu sferu i zaštitu tih skupina.

### **Kreatorski kolektiv SPACE s.r.o. (CZ)**

VR SPACE je poduzetnički subjekt koji stvara okruženja virtualne i proširene stvarnosti i vizualizacije uz preklapanje korištenja programa u stvarnom vremenu za razvoj dodatnih alata i konfiguratora za mobilne i virtualne uređaje. Zbog širokog opsega radnog tima, imaju iskustvo rada u građevinarstvu, zdravstvu i strojarstvu, izrađivali su simulacije različitih situacija te educirali zaposlenike i učenike u školama korištenjem virtualne i proširene stvarnosti. Razvili su preko 80 različitih aplikacija za virtualnu stvarnost

# O PROJEKTU

## Informacije o projektu:

Projekt Virtualna stvarnost kao podrška zaštiti od sagorijevanja putem neformalnog provodi se zahvaljujući potpori programa ERASMUS+, K2 Kooperativna partnerstva pod brojem 2021-2-SK02-KA220-YOU-000050550 u razdoblju od 05/2022 do 07/2024.

Projekt slijedi prioritet Erasmus+ Youth: povećanje digitalizacije i unaprjeđenje učenja digitalnim alatima virtualne stvarnosti.

## Glavna pitanja kojima se bavi projekt:

1. Mladima nedostaje razvijena psihološka otpornost na stresore, odgovornosti i probleme koji se javljaju usred stresa.
2. Stručnjacima koji rade s mladima nedostaje metodološka podrška u mentorstvu i obuci mladih lidera.
3. Stručnjacima koji rade s mladima nedostaju moderne tehnologije koje bi im omogućile kvalitetniju podršku usmjeravanju mladih lidera.

## Ciljevi projekta:

1. Unaprijediti neformalno obrazovanje uvođenjem metode korištenja virtualne stvarnosti.
2. Povećati metodološku podršku stručnjacima koji rade s mladim liderima iz različitih grupa.
3. Podržati provedbu obrazovnih blokova uz primjenu virtualne stvarnosti u obrazovanju u radu s mladima.

## Ciljne skupine projekta:

Primarna ciljna skupina su stručnjaci koji rade s mladima, posvećeni radu i podršci mladim liderima koji se pripremaju preuzeti ulogu voditelja mladih i stručnih osoba koje rade s mladima.

Sekundarna ciljna skupina su mladi voditelji organizacija i raznih skupina mladih. Mladi ljudi u različitim interesnim skupinama također su obuhvaćeni.

## Očekivani rezultati projekta:

1. Skup simulacijskih aktivnosti u virtualnoj stvarnosti usmjerenih na prevenciju stresa i izgaranja tijekom rada s mladima sa studijama slučaja.
2. Metodologija neformalnog obrazovanja stručnjaka koji rade s mladima s ciljem prevencije stresa i izgaranja kod mladih voditelji korištenjem simulacijskih aktivnosti virtualne stvarnosti.
3. Priručnik za stručnjake koji rade s mladima o tome kako implementirati obrazovne blokove, metodologiju sa simulacijskim aktivnostima virtualne stvarnosti za rad s mladim liderima.

Dio projektnih aktivnosti su i edukativne aktivnosti: pilot trening za validaciju razvijene metodologije i multiplikacijski događaj za diseminaciju rezultata projekta - završna konferencija.

## Utjecaj rezultata projekta:

Dugoročno gledano, rezultati projekta će doprinijeti promjeni stavova prema radu s mladima kako bi oni tijekom vremena mogli održati kvalitetno stvaranje vrijednosti tijekom vremena bez frustracija, stresa i sagorijevanja. Rezultati projekta omogućit će povećanje kvalitete rada s mladima te njihov osobni i profesionalni rast. Podržat će mentalno zdravlje mladih.

## Partnerske organizacije:

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