

STEAM FOR MENTAL HEALTH

Osnazivanje omladinskih radnika

Empowering Youth Workers

SVEOBUH VATNI KURIKULUM

Integracija podrške mentalnom zdravlju sa STEAM edukacijom

Program: Youth STEAM Capacity Builder (YSCB)

Erasmus+ KA210-YOU | Form ID: KA210-YOU-E5085403

STEAM Centar (Hrvatska) & Novosadski Edukativni Centar (Srbija)

Mart – Maj 2026.

Verzija 2.0 | Mart 2026.

Facilitatorka programa: Dejana Baltes, psiholog & psihoterapeut

Dizajn kurikuluma: Aleksandar Pokrajac

1. Uvod i kontekst programa

1.1. O programu

Program “STEAM for Mental Health: Osnazivanje omladinskih radnika” predstavlja pionirsku aktivnost u okviru projekta Youth STEAM Capacity Builder (YSCB), finansiranog kroz Erasmus+ KA210-YOU program. Aktivnost je dizajnirana da odgovori na rastuću potrebu za integracijom podrške mentalnom zdravlju u rad sa mladima, koristeći inovativne STEAM metodologije kao sredstvo za promociju blagostanja.

Program direktno odgovara na hrvatski nacionalni prioritet za 2025. godinu koji se fokusira na mentalno zdravlje i blagostanje mladih, a istovremeno gradi održive organizacione kapacitete u obe partnerske organizacije – STEAM Centru (Slavonski Brod, Hrvatska) i Novosadskom Edukativnom Centru / NEC (Novi Sad, Srbija).

Informacija	Detalj
Naziv aktivnosti	STEAM for Mental Health: Empowering Youth Workers
Period realizacije	16. mart – 15. maj 2026.
Vodeća organizacija	STEAM Centar (Hrvatska)
Partnerska organizacija	Novosadski Edukativni Centar / NEC (Srbija)
Broj ucesnika	20
Format	Online radionice (3 sesije) + 2 grupne supervizije + pilot implementacija
Jezik programa	Srpski / Hrvatski
Facilitatorka	Dejana Baltes, psiholog & psihoterapeut, omladinska radnica

1.2. Zasto STEAM za mentalno zdravlje?

Digitalna transformacija donosi nove oblike pritiska na omladinske radnike: stalni pritisak za usvajanjem novih tehnologija, izolacija u online okruženjima, anksioznost vezana za performanse i burnout usled preopterećenja. Istovremeno, mladi sa kojima rade suocavaju se sa sopstvenim mentalnim izazovima pojačanim digitalnim dobom.

Ovaj kurikulum polazi od premise da STEAM pristup može biti alat za mentalno blagostanje, a ne dodatno opterećenje. Kreativno kodiranje, art-tech projekti, dizajn-razmišljanje i kolaborativni STEAM projekti mogu postati prostori sigurnosti, samoizražavanja i zajedništva – ako se pravilno facilitiraju.

Ključna premisa: Tehnologija koja leci, ne opterećuje. STEAM metodologije, pravilno integrisane sa praksom mentalnog zdravlja, postaju moćni alati za emocionalnu regulaciju, izgradnju otpornosti i promociju blagostanja kod omladinskih radnika i mladih s kojima rade.

1.3. Ciljevi kurikuluma

Kurikulum je dizajniran da ostvari četiri ključna cilja koji su direktno usklađeni sa projektnim ciljevima YSCB programa:

Cilj 1: Izgraditi kapacitete omladinskih radnika za prepoznavanje, prevenciju i upravljanje stresnim i burnout stanjima u profesionalnom kontekstu

Cilj 2: Razviti kompetencije za integraciju STEAM metodologija u prakse podrške mentalnom zdravlju mladih

Cilj 3: Kreirati strukturirani okvir mentalnog zdravlja koji se ugrađuje u organizacione prakse i politike obe partnerske organizacije

Cilj 4: Proizvesti prenosivi kurikulum koji može služiti za onboarding novih zaposlenih i volontera, te diseminaciju prema drugim omladinskim organizacijama

1.4. Ciljna grupa

Primarni uesnici programa su:

Zaposleni (10): Programski menadžeri, koordinatori edukacije, projektni voditelji iz STEAM Centra (5) i NEC-a (5) koji su odgovorni za organizacionu strategiju i implementaciju programa.

Volonteri (10): Aktivni volonteri (5 iz svake organizacije) koji redovno rade sa mladima i predstavljaju ključnu vezu između organizacija i mladih kojima služe.

Sekundarna ciljna grupa: Mladi (18-30 godina) s kojima uesnici rade, uključujući posebno osjetljive grupe: mlade iz ruralnih sredina Slavonije i Vojvodine, Rome i ostale marginalizovane zajednice.

2. Teorijski okvir i metodoloski pristup

2.1. Integrirani model: STEAM x Mental Health

Kurikulum se temelji na integrisanom modelu koji kombinuje cetiri komplementarna pristupa, uskladeni sa najnovijim naucnim dokazima i najboljom praksom u oblasti omladinskog rada:

STEAM metodologije	Pozitivna psihologija	Trauma-informirani pristup	Design Thinking
Kreativno kodiranje, art-tech projekti, biomimetrija, kolaborativni projekti	Snage, flow stanja, zahvalnost, meaning-making, resilience	Sigurnost, predvidivost, izbor, kolaboracija, osnazivanje	Empatija, definisanje problema, ideacija, prototipiranje, testiranje

2.2. Naucna osnova programa

Program se oslanja na empirijski validirana saznanja iz vise komplementarnih naucnih oblasti:

Lazarusov transakcioni model stresa (Lazarus & Folkman, 1984): Stres nije samo dogadjaj, vec nasa procena da zahtevi okoline prevazilaze resurse kojima raspolazemo. Ovaj model omogucava ucesnicima da razumeju subjektivnu prirodu stresa i razviju strategije za reinterpretaciju stresnih situacija.

Model cetiri stresna odgovora (Walker, 2013): Fight, Flight, Freeze i Fawn – sa posebnim naglaskom na fawn odgovor koji je izuzetno relevantan za omladinske radnike. Fawn obrazac se manifestuje kroz kompulzivno ugadjanje, nemogucnost postavljanja granica i hronicno stavljanje potreba drugih ispred sopstvenih.

Empatijski umor (Compassion Fatigue) (Figley, 1995; Maslach & Leiter, 2016): Stanje u kojem intenzivno saosecanje sa drugima iscrpljuje sopstvene emocionalne kapacitete. Kljucni znakovi: emocionalna otupelost, cinizam, hronicni umor, gubitak motivacije.

Self-compassion pristup (Neff, 2011): Tri stuba – prepoznavanje patnje, zajednicka ljudskost i dobrota prema sebi. Briga o sebi nije sebicnost, vec profesionalna odgovornost.

Eustres vs. Distres (Selye, 1956): Razlikovanje pozitivnog stresa koji motivise (kratkotrajan, pokrece) od negativnog koji iscrpljuje (hronican, paralizuje). Kljucno za razumevanje zdravog radnog okruzenja.

2.3. See-Do-Teach-Master okvir za učenje

Program koristi progresivni model kompetencija koji vodi ucesnike od pocetnog razumevanja do sposobnosti za autonomno vodjenje:

Nivo	Opis	Aktivnosti u programu
SEE (Razumevanje)	Ucesnici sticu teorijsko znanje o vezi STEAM metodologija i mentalnog zdravlja	Prezentacije, studije slucaja, peer diskusije, naucni input

DO (Primena)	Ucesnici prakticno primenjuju nauceno kroz hands-on radionice	Kreiranje STEAM-MH aktivnosti, testiranje u simuliranom okruzenju
TEACH (Prenos)	Ucesnici facilitiraju pilot sesije sa malim grupama mladih	Pilot implementacija uz mentorsku podrsku i buddy sistem
MASTER (Institucija)	Ucesnici integrisu kompetencije u organizacione prakse	Kreiranje internih protokola, onboarding novih kolega

2.4. Youthpass kompetencijski okvir

Sve aktivnosti kurikuluma su mapirane na Erasmus+ Youthpass kljucne kompetencije:

Kompetencija	Kako se demonstrira	Dokaz za Youthpass
Licna, socijalna i kompetencija učenja	Samoregulacija, upravljanje stresom, emocionalna pismenost, peer podrška	Refleksivni dnevnik, samoprocjena PRE/POST
Digitalna kompetencija	Koriscenje STEAM alata za wellbeing, digitalni detoks strategije	Portfolio STEAM-MH aktivnosti
Gradjanska kompetencija	Zagovaranje mentalnog zdravlja, inkluzivni pristup, community building	Akcioni plan za organizacione promene
Inicijativa i preduzetnistvo	Dizajn inovativnih MH programa, adaptacija kurikuluma za lokalni kontekst	Pilot implementacija sa evaluacijom
Kulturna svest i izrazavanje	Art-tech projekti, kreativno samoizrazavanje, koriscenje umetnosti za healing	Kreativni artefakti iz radionica

3. Struktura programa

3.1. Pregled faza

Program se realizuje u cetiri medjusobno povezane faze tokom perioda od 9 nedelja (mart – maj 2026):

Faza	Naziv	Period	Trajanje	Fokus
1	Needs Assessment i razvoj kurikuluma	16–29. mart	2 nedelje	Istrazivanje i dizajn
2	Training radionice (3 sesije + 2 supervizije)	31. mart – 26. april	4 nedelje	Obuka i praksa
3	Pilot implementacija	28. april – 9. maj	2 nedelje	Testiranje u praksi
4	Finalizacija i diseminacija	10–15. maj	1 nedelja	Evaluacija i sirenje

3.2. Faza 1: Needs Assessment i razvoj kurikuluma (2 nedelje)

3.2.1. Procena potreba

Faza pocinje distribucijom upitnika za samoprocjenu (YSCB Upitnik za STEAM i Mentalno Zdravlje) koji pokriva pet kljucnih dimenzija:

- A | Profesionalni kontekst:** Uloga, iskustvo, radno okruzenje, specifični izazovi
- B | Mentalno zdravlje na radnom mestu:** Stres, burnout, emocionalno opterecenje, organizaciona podrška
- C | Samoregulacija i prakse samobriga:** Postojeće strategije, granice, peer podrška
- D | STEAM kao alat za mentalno blagostanje:** Percepcija potencijala STEAM aktivnosti za MH
- E | Potrebe za obukom i preferencije učenja:** Prioritetne oblasti, preferirani formati, očekivani ishodi

3.2.2. Analiza podataka i adaptacija kurikuluma

Na osnovu prikupljenih podataka, kurikulum se fino prilagodjava potrebama ucesnika. Kljucna učenja iz prethodnog Digital Tools programa (januar–mart 2026) pokazuju da je pristup zasnovan na podacima kljucan za efektivnost programa kada su podaci pokazali da vecina ucesnika vec koristi AI alate, kurikulum je uspesno adaptiran ka naprednoj strateskoj primeni umesto uvodnog sadrzaja.

Isti princip se primenjuje ovde: ako procena pokaze da vecina ucesnika vec koristi neke prakse samobriga, fokus se pomera na naprednije intervencije i integraciju sa STEAM metodologijama.

3.3. Faza 2: Training radionice

Sve radionice se održavaju online (Zoom), traju 120 minuta, i kombinuju teorijski input (naucno fundiran), prakticne vezbe, peer diskusije i refleksivne aktivnosti. Svaka radionica gradi na prethodnoj, vodeći uesnike kroz progresivni put od samosvesti do prakticne primene. Izmedju radionica održavaju se grupne supervizije za produbljanje učenja.

RADIONICA 1: Upravljanje stresom i otpornost (Stress Management & Resilience)

Parametar	Detalj
Predloženi datum	Utorak, 31. mart 2026. 19:00–21:00 CET
Format	Online (Zoom) – plenarna + breakout sobe
DT faza	EMPATHIZE + DEFINE
Ključni alati	Zoom, Mentimeter, Miro/Padlet, refleksivni dnevnik
Priprema	Popunjen upitnik samoprocjene (Faza 1)
Facilitatorka	Dejana Baltes, psiholog & psihoterapeut

Ishodi učenja:

Po završetku ove radionice, uesnici će biti sposobni da:

- Prepoznaju znakove stresa, burnout-a i sekundarne traumatizacije u sopstvenom radu
- Razumeju vezu izmedju mentalnog zdravlja omladinskog radnika i kvaliteta rada sa mladima
- Razlikuju eustres (pozitivan) od distresa (negativan) i razumeju četiri obrasca stresnog odgovora (fight, flight, freeze, fawn)
- Primene najmanje 3 od 5 empirijski validiranih tehnika za regulaciju stresa
- Mapiraju sopstvene resurse i izazove koristeći strukturirani okvir

Satnica radionice:

Vreme	Aktivnost	Metoda / Alat	Trajanje
19:00	Dobrodoslica i check-in: Pravila sigurnog prostora (poverljivost, nema pritiska, postovanje, briga o sebi – Rogers, 1961: bezuslovno pozitivno prihvatanje). Moj barometar danas – vizuelno označavanje emocionalnog stanja.	Mentimeter live poll	20 min
19:20	Upoznavanje u parovima (breakout sobe): Saznajte o partneru – ime, odakle dolazi, sa kojom grupom mladih radi, izazov koji troši energiju, primer koji puni. Vracanje u plenum: predstavljate partnera, ne sebe.	Breakout sobe + plenum	10 min (uklj.)

19:20	Interaktivni input: Sta je stres? Lazarusov transakcioni model (situacija → procena → stres). Eustres vs. distres (Selye, 1956). Cetiri obrasca stresnog odgovora: Fight, Flight, Freeze, Fawn (Walker, 2013) – sa posebnim fokusom na fawn kod omladinskih radnika.	Mini-predavanje + Mentimeter kviz	30 min
19:50	Empatijski umor (Compassion Fatigue): Znakovi – emocionalna otupelost, cinizam, hronicni umor, izolacija, gubitak motivacije (Figley, 1995; Maslach & Leiter, 2016). Briga o sebi kao profesionalna odgovornost.	Prezentacija + refleksija	uklj.
19:50	GRUPNA VEZBA: Mapa stresora – Individualno (5 min): Dva kruga – Krug JA (moji stresori) i Krug MLADI (njihovi stresori). Grupna diskusija u breakout sobama (15 min): Koji se ponavljaju? Gde se preklapaju? Sta mozete kontrolisati?	Breakout sobe (4-5 osoba)	25 min
20:15	PAUZA – Ustanite, protegnite se, popijte vode. Dajte sebi dozvolu da se odmorite.	Odmor	10 min
20:25	5 tehnika za regulaciju stresa: (1) Dijafragmalno disanje 4-7-8 – ulaz nervni sistem (Ma et al., 2017); (2) Grounding 5-4-3-2-1 – ulaz cula; (3) Butterfly Hug/Zagrljaj leptira – bilateralna stimulacija (Shapiro, 2001); (4) Progresivna misicna relaksacija (Jacobson, 1938); (5) Self-compassion pismo (Neff, 2011). Prakticno vezbanje svake tehnike.	Prakticne vezbe + demonstracija	25 min
20:50	Zatvaranje: Jedan uvid + jedna namera. Domaci zadatak: Barem jednom primeniti jednu od 5 tehnika i zabeleziti osecanja pre i posle.	Chat + refleksija	10 min

Kljucna literatura Radionice 1:

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. | Selye, H. (1956). The Stress of Life. | Walker, P. (2013). Complex PTSD: From Surviving to Thriving. | Maslach, C. & Leiter, M.P. (2016). Burnout. | Figley, C.R. (1995). Compassion Fatigue. | Neff, K. (2011). Self-Compassion. | Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score. | Shapiro, F. (2001). EMDR. | Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation. | Pennebaker, J.W. (1997). Opening Up. | Rogers, C. (1961). On Becoming a Person. | Ma, X. et al. (2017). Diaphragmatic Breathing, Frontiers in Psychology.

GRUPNA SUPERVIZIJA 1: Refleksija i produbljivanje (izmedju Radionice 1 i 2)

Parametar	Detalj
Predloženi datum	Izmedju Radionice 1 i 2 (u dogovoru sa grupom)
Format	Online (Zoom) – grupna supervizija
Trajanje	60–90 minuta
Voditelj	Dejana Baltes

Grupna supervizija služi kao most izmedju radionica, omogućavajući učesnicima da:

- Podeli iskustva sa primenom tehnika za regulaciju stresa iz Radionice 1
- Reflektuju na domaći zadatak (primena tehnika i beleške o osećanjima pre/posle)
- Prodube razumevanje sopstvenih obrazaca stresnog odgovora
- Dobiju peer podršku i razmene iskustva sa kolegama iz obe zemlje
- Pripreme se za sledeću radionicu kroz ciljane refleksivne zadatke

RADIONICA 2: Self-care i prevencija sagorevanja (Self-Care & Burnout Prevention)

Parametar	Detalj
Predloženi datum	Utorak, 8. april 2026. 19:00–21:00 CET
Format	Online (Zoom) – plenarna + breakout + hands-on
DT faza	IDEATE + PROTOTYPE
Ključni alati	Zoom, Canva, AI alati (ChatGPT/Claude), Padlet, muzičke/vizuelne platforme
Priprema	Refleksivni dnevnik (domaći zadatak iz R1), pregled resursa

Ishodi učenja:

Po završetku ove radionice, učesnici će biti sposobni da:

- Razviju svest o važnosti brige o sopstvenom mentalnom zdravlju kao preduslov za kvalitetan rad sa mladima
- Kreiraju lični self-care plan sa konkretnim, merljivim akcijama u četiri dimenzije: fizička, emocionalna, socijalna, profesionalna
- Prepoznaju rane znakove burnout-a i postavljaju zdrave granice u profesionalnom radu
- Dizajniraju najmanje jednu STEAM aktivnost koja promovise mentalno zdravlje mladih
- Koriste kreativne tehnologije (digitalna umetnost, vizuelizacija) kao alate za samoizražavanje i emocionalnu regulaciju

Satnica radionice:

Vreme	Aktivnost	Metoda / Alat	Trajanje
19:00	Check-in + pregled refleksivnog dnevnika: "Sta sam naucio/la o sebi ove nedelje?" Kratka razmena u parovima.	Breakout sobe (2 min svako)	10 min
19:10	Interaktivni input: Burnout spektar – Od stresa do sindroma sagorevanja. Fizioloski, emocionalni i bihejvioralni znakovi. Model tri dimenzije burnout-a (Maslach). Anonimiziran pregled grupnih trendova iz upitnika.	Mini-predavanje + Mentimeter kviz	20 min
19:30	Predstavljanje STEAM-MH Toolbox-a: Pregled 5 kategorija STEAM aktivnosti za mentalno zdravlje sa primerima i dokazima efektivnosti.	Interaktivna prezentacija	20 min
19:50	BREAKOUT SOBE (3-4 osobe): "Moj profesionalni teren" – Ucesnici mapiraju na Miro template-u svoje energetske izvore i drainove u svakodnevnom radu.	Miro template + peer diskusija	25 min
20:15	Plenarna razmena: Kljucni uvidi iz breakout soba + grupna identifikacija zajednickih obrazaca.	Facilitirana diskusija	10 min
20:25	HANDS-ON LAB: "Digitalna vizualizacija emocija" – Ucesnici koriste Canva ili AI alate za kreiranje vizuelne reprezentacije emocije koju cesto doživljavaju u radu. Proces je vazniji od proizvoda.	Canva / AI image generatori	15 min
20:40	Galerijska setnja: Svako deli svoj artefakt + 1 recenicu o procesu kreiranja. Facilitator povezuje sa konceptom art-based pristupa.	Zoom galerijski prikaz	10 min
20:50	Refleksivna vezba: "Pismo sebi" – Ucesnici pisu kratko pismo svom buducem ja o tome sta ze le da promene u narednih 6 nedelja. Cuva se do kraja programa.	Individualni rad, Google Docs	5 min
20:55	Domaci: Kreirati licni self-care plan u 4 dimenzije. Zapoceti dizajn STEAM-MH aktivnosti za pilot.	Padlet za refleksije	5 min

GRUPNA SUPERVIZIJA 2: Priprema za integraciju (izmedju Radionice 2 i 3)

Parametar	Detalj
Predloženi datum	Izmedju Radionice 2 i 3 (u dogovoru sa grupom)
Format	Online (Zoom) – grupna supervizija
Trajanje	60–90 minuta
Voditelj	Dejana Baltes

Fokus supervizije: Rad na dizajnu STEAM-MH aktivnosti za pilot implementaciju. Ucesnici dobijaju peer feedback na svoje prototipove aktivnosti, razmatraju sigurnosne aspekte, i finalizuju planove facilitacije.

RADIONICA 3: Integracija mentalnog zdravlja u STEAM aktivnosti (Mental Health through STEAM)

Parametar	Detalj
Predloženi datum	Utorak, 22. april 2026. 19:00–21:00 CET
Format	Online (Zoom) – plenarna + World Cafe + akciono planiranje
DT faza	TEST + ITERATE + IMPLEMENT
Ključni alati	Zoom, Miro, Google Docs, Canva, reflektivni dnevnik
Priprema	Doradjena STEAM-MH aktivnost, plan facilitacije za pilot

Ishodi učenja:

Po završetku ove radionice, uesnici će biti sposobni da:

- Pokazu youth workerima konkretne načine kako da ugrade elemente podrške mentalnom zdravlju u postojeće STEAM aktivnosti
- Kreiraju organizacioni protokol za integraciju mentalnog zdravlja u redovne programe
- Razviju akcioni plan za pilot implementaciju sa konkretnim koracima, rokovima i indikatorima uspeha
- Identifikuju strategije za održivost STEAM-MH praksi nakon završetka projekta
- Postave profesionalne granice i sisteme podrške za prevenciju burnout-a

Satnica radionice:

Vreme	Aktivnost	Metoda / Alat	Trajanje
19:00	Check-in: “3 reci koje opisuju moj odnos prema mentalnom zdravlju SADA vs. pre 3 nedelje” (Mentimeter word cloud – pre i posle)	Mentimeter	10 min
19:10	Prezentacija prototipova: Svaka grupa kratko predstavlja svoju doradjenu STEAM-MH aktivnost i plan za pilot. Peer feedback fokusiran na izvodivost i bezbednost.	Plenarna prezentacija	25 min
19:35	WORLD CAFE (3 rotacije x 10 min): Teme stolova: (1) Kako uvesti MH prakse u organizacione politike? (2) Kako meriti uticaj STEAM-MH intervencija? (3) Kako obezbediti održivost nakon projekta?	World Cafe format na Miro	30 min
20:05	Sinteza World Cafe uvida: Deljeni zaključci i identifikacija top 3 preporuke za svaku temu.	Facilitirana diskusija	10 min
20:15	Akciono planiranje: “30-60-90 dan plan” – Svaki uesnik kreira personalizovani akcioni plan za integraciju STEAM-MH praksi u svoj rad.	Google Docs template	20 min

20:35	“Otvaranje pisma sebi” – Učesnici citaju pismo koje su napisali na Radionici 2. Refleksija na put koji su prošli.	Individualna refleksija + volontersko deljenje	10 min
20:45	Uputstva za pilot fazu: Sta se očekuje, kako dokumentovati, kome se obratiti za podršku. Raspored mentorstava.	Prezentacija + Q&A	10 min
20:55	Završni check-out: “Jedno obećanje sebi” – Učesnici dele jednu stvar koju se obavezuju da urade za svoje mentalno zdravlje u narednih 30 dana.	Padlet za obećanja	5 min

3.4. Faza 3: Pilot implementacija (2 nedelje)

U pilot fazi, učesnici primenjuju dizajnirane STEAM-MH aktivnosti u realnom kontekstu sa malim grupama mladih (3-8 učesnika po grupi). **Svaki učesnik ili par učesnika facilitira jednu sesiju od 30–60 minuta.**

3.4.1. Struktura pilot sesije

Priprema (pre sesije): Finalizacija plana aktivnosti, priprema materijala, identifikacija sigurnosnih protokola, organizacija prostora (fizickog ili virtualnog)

Facilitacija (tokom sesije): Izvodjenje STEAM-MH aktivnosti prema planu, uz fleksibilnost za adaptaciju. Kolega iz programa (buddy sistem) posmatra i beleži zapazanja.

Dokumentacija (nakon sesije): Popunjavanje evaluacionog formulara, prikupljanje feedback-a od učesnika (WWW+EBI model), refleksija u dnevniku.

3.4.2. Mentorska podrška tokom pilota

Svaki učesnik ima pristup mentoru (facilitator programa ili iskusniji kolega) za konsultacije pre i nakon pilot sesije:

- Pregled i feedback na plan aktivnosti pre izvodjenja
- Dostupnost za pitanja putem Viber/WhatsApp grupe programa
- Debriefing nakon pilot sesije obavezan u roku od 48 sati

3.5. Faza 4: Finalizacija i diseminacija (1 nedelja)

Završna faza obuhvata prikupljanje svih evaluacionih podataka, finalizaciju kurikuluma na osnovu iskustava iz pilota, i pripremu materijala za diseminaciju:

- POST samoprocjena učesnika (isti instrument kao PRE)
- Fokus grupa za kvalitativnu evaluaciju iskustava
- Revizija kurikuluma na osnovu feedback-a
- Priprema finalne verzije za Erasmus+ Result Platform
- Diseminacija kroz profesionalne mreže i online platforme

4. Modularni sadržaj kurikuluma

Kurikulum je organizovan u pet tematskih modula koji se progresivno nadovezuju. Svaki modul sadrži teorijski okvir, praktične aktivnosti i resurse za samostalnu primenu:

Modul 1: Razumevanje stresa i mentalnog zdravlja u omladinskom radu

Cilj modula: Izgradnja fundamentalnog razumevanja stresa, burnout-a i empatijskog umora u kontekstu rada sa mladima, sa posebnim fokusom na četiri obrasca stresnog odgovora.

- 1.1. Lazarusov transakcioni model stresa:** Stres kao rezultat diskrepance između zahteva okoline i percipiranih resursa. Primena na svakodnevne situacije u omladinskom radu.
- 1.2. Eustres vs. Distres:** Pozitivan stres koji motivise i pokrece nasuprot negativnom koji iscrpljuje i paralizuje. Prepoznavanje prelaznih tacaka.
- 1.3. Četiri obrasca stresnog odgovora (Fight, Flight, Freeze, Fawn):** Poseban naglasak na Fawn odgovor koji je izuzetno relevantan za pomacuce profesije – automatsko ugađanje, nemogućnost postavljanja granica, hronično stavljanje potreba drugih ispred sopstvenih.
- 1.4. Empatijski umor (Compassion Fatigue):** Prepoznavanje znakova kod sebe i kolega. Razlikovanje od burnout-a. Prevencija kroz strukturiranu brigu o sebi.
- 1.5. Pet tehnika za regulaciju stresa:** Dijafragmalno disanje 4-7-8, Grounding 5-4-3-2-1, Butterfly Hug (bilateralna stimulacija), Progresivna mišićna relaksacija, Self-compassion pismo.

Modul 2: Self-care i profesionalne granice

Cilj modula: Razvijanje personalizovanih strategija samobriga i postavljanja profesionalnih granica kao osnove za održiv i kvalitetan omladinski rad.

- 2.1. Self-care kao profesionalna kompetencija:** Prevazilaženje percepcije da je briga o sebi sebičnost. Naucni dokazi o vezi između wellbeing-a radnika i kvaliteta rada sa mladima.
- 2.2. Četiri dimenzije samobriga:** Fizička (kretanje, san, ishrana), emocionalna (regulacija, izražavanje, granice), socijalna (veze, podrška, zajednica), profesionalna (razvoj, balans, smisleni rad).
- 2.3. Burnout spektar:** Od stresa do sindroma sagorevanja. Fizioloski, emocionalni i bihevioralni znakovi. Model tri dimenzije burnout-a (Maslach).
- 2.4. Plan samobriga:** Kreiranje personalizovanog plana sa konkretnim, merljivim akcijama u četiri dimenzije.

Modul 3: STEAM metodologije za mentalno blagostanje

Cilj modula: Ovladavanje konkretnim STEAM aktivnostima koje promovisu mentalno zdravlje mladih i razumevanje mehanizama njihovog delovanja.

3.1. Kreativno kodiranje i digitalne vizualizacije: Koriscenje vizuelnih programskih jezika i generativne umetnosti za izrazavanje emocija, procesiranje iskustava i kreiranje digitalnih artefakata.

3.2. Art-tech projekti: Digitalna umetnost, animacija, muzicko kreiranje pomocu tehnologije – sve kao mediji za samoizrazavanje, refleksiju i terapijski proces. Razlikovanje od art terapije (mi nismo terapeuti).

3.3. Design Thinking za licne izazove: Primena DT metodologije na sopstvene profesionalne i licne izazove. Empatija prema sebi, definisanje problema, ideacija resenja, prototipiranje promene.

3.4. Biomimetrija i prirodne nauke za mindfulness: Koriscenje prirodnih obrazaca (fraktali, zlatni presek, ciklusi) kao inspiracije za meditativne i kreativne aktivnosti.

3.5. Kolaborativni STEAM projekti za zajednistvo: Grupni projekti koji grade osecaj pripadnosti, zajednickog cilja i uzajamne podrške.

Modul 4: Facilitacija STEAM-MH aktivnosti sa mladima

Cilj modula: Sticanje kompetencija za sigurno i efektivno vodjenje STEAM-MH aktivnosti sa razlicitim grupama mladih.

4.1. Trauma-informirani pristup u STEAM radionicama: Principi sigurnosti, predvidivosti, izbora, kolaboracije i osnazivanja.

4.2. Adaptacija za razlicite ciljne grupe: Specifcnosti rada sa mladima iz ruralnih sredina, romskom zajednicom, mladima sa mentalnim izazovima, NEET populacijom.

4.3. Sigurnosni protokoli: Sta raditi kada STEAM aktivnost izazove snaznu emocionalnu reakciju? Granice nase uloge (nismo terapeuti). Upucivanje na strucnu pomoc.

4.4. Dizajn i evaluacija STEAM-MH sesije: Template za planiranje sesije, checklist za pripremu, alati za prikupljanje feedback-a (WWW+EBI model).

Modul 5: Institucionalizacija i odrzivost

Cilj modula: Ugradnja STEAM-MH praksi u organizacione politike, kreiranje sistema podrške i planiranje odrzivosti.

5.1. Od pojedinca do organizacije: Strategije za prenosenje individualnog ucenja u organizacione prakse. Kako biti agent promene u sopstvenoj organizaciji bez izazivanja otpora.

5.2. Organizacioni protokoli za mentalno zdravlje: Kreiranje ili revizija internih politika vezanih za mentalno zdravlje zaposlenih i volontera.

5.3. Mentorski i buddy sistemi: Uspostavljanje internih sistema podrške – peer supervizija, intervizija, buddy parovi.

5.4. Onboarding novih kadrova: Kako koristiti ovaj kurikulum za uvodjenje novih zaposlenih i volontera u STEAM-MH prakse.

5.5. 30-60-90 dan akcioni plan: Personalizovani plan implementacije sa konkretnim koracima, rokovima, odgovornim osobama i indikatorima uspeha za svaki vremenski horizont.

5. Evaluacioni okvir

5.1. PRE/POST samoprocjena

Evaluacija se temelji na PRE/POST modelu samoprocjene na Likert skali (1–5) kroz sledece dimenzije:

Dimenzija samoprocjene	Primeri stavki
D1: Svest o mentalnom zdravlju	Prepoznavanje stresa, razumevanje burnout-a, pismenost o MH, razumevanje cetiri stresna odgovora
D2: Prakse samobriga	Koriscenje tehnika regulacije, profesionalne granice, plan samobriga, self-compassion
D3: STEAM-MH integracija	Sposobnost dizajna STEAM-MH aktivnosti, koriscenje alata, razumevanje veze
D4: Facilitacione kompetencije	Trauma-informirani pristup, adaptacija za grupe, sigurnosni protokoli
D5: Organizaciona integracija	Poznavanje MH politika, sposobnost mentorstva, onboarding kompetencije

Napomena: Iskustvo iz Digital Tools programa pokazuje da pad u POST samoprocjeni u pojedinim oblastima moze biti pozitivan ishod – indikator Dunning-Kruger rekalkibracije, gde ucesnici nakon sticanja dubljeg znanja realnije procenjuju sopstvene kompetencije.

5.2. Kvalitativna evaluacija

Refleksivni dnevnik: Kontinuirano vodjenje tokom celokupnog programa. Strukturirane refleksije nakon svake radionice i pilot sesije.

WWW+EBI feedback: What Went Well + Even Better If model za peer evaluaciju i evaluaciju pilot sesija.

Fokus grupe: Grupna refleksija na kraju programa (Faza 4) za dubinsku analizu iskustava i preporuka.

Akcioni plan follow-up: Pracenje realizacije 30-60-90 dan akcionih planova kroz check-in mehanizme nakon programa.

5.3. Indikatori uspeha

Program koristi sledece kljucne indikatore za merenje uspeha:

- Minimum 80% ucesnika zavrшава sve tri radionice (u skladu sa Erasmus+ politikom pohanjanja)
- Minimum 15 od 20 ucesnika uspesno sprovodi pilot sesiju
- Prosecno povecanje samoprocjene od minimum 0.5 poena na skali 1-5 u najmanje 3 od 5 dimenzija
- Minimum 80% ucesnika izjavljuje da se oseca kompetentnije za integraciju MH praksi u svoj rad
- Obe organizacije usvajaju minimum jedan novi organizacioni protokol vezan za mentalno zdravlje

- Minimum 10 mladih ukljuceno u pilot aktivnosti

6. Resursi i alati

6.1. STEAM-MH Toolbox: 5 kategorija aktivnosti

Svaka kategorija sadrži gotove aktivnosti koje uesnici mogu koristiti u radu sa mladima:

Kategorija	Opis	Primeri aktivnosti
Kreativno kodiranje	Vizuelno programiranje i generativna umetnost za izražavanje emocija	Emotion Color Map (Canva), Generative Art sesija, Data vizualizacija osećanja
Art-tech projekti	Digitalna umetnost i muzika kao medij za samoizražavanje	Digitalni kolaz identiteta, Soundscape emocija, Animirani self-portrait
Design Thinking za MH	DT metodologija primenjena na lične/profesionalne izazove	Empathy mapping za sebe, Prototip novog ritma dana, Challenge sprint
Biomimetrija + Mindfulness	Prirodni obrasci kao inspiracija za meditativne prakse	Fraktal meditacija, Zlatni presek disanja, Nature journaling sa tech
Kolaborativni projekti	Grupne aktivnosti koje grade zajedništvo	Grupni digital mural, Story chain, Community wellbeing mapa

6.2. Template za dizajn STEAM-MH sesije

Uesnici koriste sledeći template za planiranje sopstvenih STEAM-MH aktivnosti:

Polje	Uputstvo
Naziv aktivnosti	[Naslov]
Ciljna grupa	[Uzrast, velicina grupe, specifične potrebe]
STEAM disciplina/e	[S / T / E / A / M – koje su zastupljene i kako]
MH fokus	[Stres / Resilience / Samoizražavanje / Zajedništvo / Drugo]
Ishodi učenja	[Sta će uesnici moći nakon aktivnosti?]
Trajanje	[30 / 45 / 60 minuta]
Materijali / Alati	[Lista svega što je potrebno]
Korak-po-korak vodič	[Detaljan opis aktivnosti]
Sigurnosne napomene	[Potencijalni trigeri, kako reagovati, granice uloge]
Evaluacija	[Kako ćete prikupiti feedback? Koji su indikatori uspeha?]
Adaptacija	[Kako prilagoditi za različite grupe / online / offline]

6.3. Digitalni alati u programu

Program koristi isključivo besplatne ili freemium alate kako bi se obezbedila održivost nakon završetka projekta:

- **Zoom** – online radionice i mentorske sesije
- **Mentimeter** – interaktivni check-in/check-out, ankete u realnom vremenu
- **Miro / Padlet** – kolaborativni vizuelni prostori za grupni rad
- **Canva** – dizajn vizuelnih artefakata, digitalna umetnost
- **Google Workspace** – dokumenti, formulari za evaluaciju, deljeni folderi
- **ChatGPT / Claude** – AI asistencija u dizajnu aktivnosti, generisanje ideja
- **Viber / WhatsApp** – operativna komunikacija i peer podrška između sesija

7. Organizaciona integracija i održivost

7.1. Framework za ugradnju u organizacione prakse

Kurikulum je dizajniran kao zivi dokument koji se ugrađuje u organizacione prakse obe partnerske organizacije. Proces integracije uključuje tri nivoa:

Nivo 1 – Individualni (odmah): Svaki ucesnik implementira praksu samobriga i koristi najmanje jednu STEAM-MH aktivnost u radu sa mladima u roku od 30 dana.

Nivo 2 – Timski (60 dana): Timovi uspostavljaju redovne intervizije/peer superviziju i integrisu MH check-in u pocetke timskih sastanaka.

Nivo 3 – Organizacioni (90 dana): Organizacija usvaja interni MH protokol, integrisu kurikulum u onboarding proces za nove zaposlene i volontere.

7.2. Onboarding modul (skracena verzija)

Za potrebe onboarding-a novih zaposlenih i volontera, kreirana je komprimovana verzija kurikuluma od 3 sata koja pokriva:

- Osnove mentalnog zdravlja u kontekstu omladinskog rada (45 min)
- Prakticne tehnike samoregulacije i samobriga (45 min)
- Uvod u STEAM-MH Toolbox sa demonstracijom jedne aktivnosti (45 min)
- Organizacioni MH protokoli i sistemi podrške (30 min)
- Kreiranje licnog plana samobriga (15 min)

7.3. Strategija održivosti

Održivost programa se obezbeđuje kroz:

- Sve resurse i materijale hostovane na YSCB E-learning platformi – besplatno i trajno dostupne
- Mreze prakse – alumni ucesnici formiraju peer mrežu za razmenu iskustava i novih STEAM-MH aktivnosti
- Integraciju u redovne programe obuke – kurikulum postaje deo standardnog programskog ponude obe organizacije
- Open source pristup – svi materijali su licencirani za slobodnu upotrebu i adaptaciju od strane drugih omladinskih organizacija
- Diseminacija kroz Erasmus+ Result Platform – širok doseg prema omladinskim organizacijama sirom Evrope

8. Prilozi

Prilog A: Sigurnosni protokol za STEAM-MH aktivnosti

Ovaj protokol definise postupanje u situacijama kada STEAM-MH aktivnost izazove snaznu emocionalnu reakciju kod ucesnika:

Prevenција: Pre svake aktivnosti, jasno komunicirajte da je ucesce dobrovoljno, da se u svakom trenutku moze izaci, i da niko nije u obavezi da deli vise nego sto zeli. Obezbedite “siguran kutak” (fizicki ili virtualni prostor za povlacenje).

Prepoznavanje: Budite pazljivi na znakove distresa: povlacenje iz aktivnosti, promene u ponasanju, vidljiva uznemirenost, fizicke reakcije (drhtanje, plac). Reagujte tiho i bez privlacenja paznje grupe.

Intervencija: Ponudite tiho: “Da li si OK? Zelis li da napravis pauzu?” Nikada ne prisiljavajte razgovor. Ponudite vodu, siguran prostor, prisustvo (ne savet). Ako je potrebno, diskretno pozovite kolegu za podrsku.

Upucivanje: Budite svesni granica sopstvene uloge – NISTE terapeut. Imajte pripremljenu listu lokalnih resursa za strucnu pomoc (telefon za krizne situacije, besplatni savetodavni servisi, NVO koje pružaju podrsku). Ponudite informacije diskretno, bez pritiska.

Dokumentacija i debriefing: Zabelesite incident (bez identifikujucih podataka) u evaluacioni formular. Obavezno prodjite debriefing sa mentorom ili kolegom u roku od 24 sata. Pazite na sopstveno mentalno zdravlje.

Prilog B: Refleksivni dnevnik – Vodic za ucesnike

Refleksivni dnevnik je kljucni alat za pracenje sopstvenog puta kroz program. Moze biti digitalni (Google Doc, Notes app) ili papirni. Preporucena struktura za svaki unos:

- **Datum i kontekst:** Kada pisite i u kakvom ste raspolozenju
- **Sta se desilo:** Kratak opis dogadjaja, aktivnosti ili uvida koji vas je podstakao na refleksiju
- **Kako sam se osecao/la:** Imenujte emocije sto preciznije (ne samo “dobro” ili “lose”)
- **Sta sam naucio/la:** Koji uvid nosim iz ovog iskustva?
- **Sta cu uraditi drugacije:** Jedna konkretna stvar koju cu promeniti ili nastaviti

Prilog C: WWW+EBI Feedback template

WWW (What Went Well): Navedite 2-3 konkretne stvari koje su dobro funkcionisale u aktivnosti. Budite specificki.

EBI (Even Better If): Navedite 1-2 konkretne sugestije za unapredjenje. Formulise konstruktivno.

Prilog D: 30-60-90 Akcioni plan template

Personalizovani plan za implementaciju STEAM-MH praksi nakon zavrsetka programa:

Horizont	Akcija	Odgovorna osoba	Indikator uspeha
30 dana	Implementirati jednu STEAM-MH aktivnost sa grupom mladih	[Ime]	Aktivnost sprovedena, feedback prikupljen
30 dana	Zapoceti praksu dnevne micro-pauze za mindfulness	[Ime]	Min. 5 dana nedeljno, 5+ minuta
60 dana	Predstaviti STEAM-MH pristup kolegama na timskom sastanku	[Ime]	Prezentacija odrzana, min. 3 kolege
60 dana	Uspostaviti buddy/peer superviziju sa jednim kolegom	[Ime]	Min. 2 susreta mesечно
90 dana	Predložiti integraciju MH check-in-a u organizacione prakse	[Ime]	Predlog usvojen na nivou tima/org.
90 dana	Kreirati min. 3 nove STEAM-MH aktivnosti za razlicite grupe	[Ime]	Aktivnosti dokumentovane i deljene

Youth STEAM Capacity Builder | Erasmus+ KA210-YOU
STEAM Centar (Hrvatska) & Novosadski Edukativni Centar (Srbija)

Ovaj projekat je finansiran uz podršku Evropske komisije.