



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KOHEZIJO IN REGIONALNI RAZVOJ



KREATIVNI CENTER

Tomažičev trg 2, Koper

PROJEKT BalanCed

februar 2023—februar 2024

Projekt »Ustvarjalno ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem – BalanCed« sofinancira Norveška s sredstvi Norveškega finančnega mehanizma v višini 499.903,96 EUR. Namen projekta je krepitev človeških virov na področju usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja.



V okviru projekta »Ustvarjalno ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem – BalanCed« smo z začetkom leta 2023 otvorili

Kreativni center v Kopru.

S projektom želimo podpreti zaposlene in njihove družine pri boljšem upravljanju z izzivi, krepiti kompetence pri otrocih ter podpreti organizacije v skrbi za svoje zaposlene.

Z vzpostavitvijo Kreativnega centra smo v lokalnem okolju ponudili domačni prostor, ki zaposlenim ponuja dostopne vsebine za kvalitetno preživljanje prostega časa in s tem odmor od vsakodnevnih skrbi in stresa. Vendar pa so bile vsebine projekta zasnovane na spoznanjih znanosti, ki kažejo pozitivne učinke na kratkoročno in daljnoročno izboljšanje subjektivnega blagostanja pri posameznikih, ki se redno ukvarjajo z umetnostjo, na primer z oblikovanjem gline. Zato aktivnosti projekta ne ponujajo le prijetnega oddiha, vendar v obiskovalcih tudi spodbujajo krepitev veščin, ki so ključne za učinkovito soočanje z izzivi usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja.



V roku enega leta v vseh vsebinah projekta beležimo več kot

700 UDELEŽB



**Kreativi program
za odrasle**
382



**Odpri prostor
(drop-in)**
175



**Kreativno-
izobraževalni
program za otroke**
112



Inovativni program
61



Mentorski program
30



Kreativni program

V Kreativnem programu ponujamo **tečaje** oblikovanja gline, kjer se udeleženci naučijo osnovnih tehnik ročnega oblikovanja gline ali oblikovanja na vretenu ter poslikave in glaziranja izdelkov. Prav tako ponujamo **enkratne kreativne delavnice**, ker obiskovalci lahko ustvarjajo z različnimi ustvarjalnimi mediji ter materiali.

enkratne delavnice

- delavnice oblikovanja gline,
- delavnice predelave odpadnih materialov,
- delavnice fotografije,
- delavnice z drugimi umetnostnimi mediji ter
- delavnice v sodelovanju z lokalno skupnostjo.

tečajii

- mini šola keramike,
- začetni tečaj lončarstva,
- nadaljevalni tečaj lončarstva.

odprti prostor Drop-in

Prav tako smo v lokalni skupnosti želeli vzpostaviti prostor, kjer se zaposleni spočijejo od naporov vsakdanjega življenja. Zato smo v centru vzpostavili odprti prostor Drop-in, ki je namenjen rednemu samostojnemu oblikovanju in je obiskovalcem centra omogočil kontinuirano ustvarjanje z glino in možnost za odmik od skrbi. Drop-in prostor se je izvajal kar

11 mesecev

3x na teden

8 ur na dan

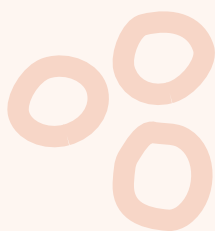




Kreativno-izobraževalni program

Staršem, ki se udeležujejo kreativnih aktivnosti, nudimo tudi vzporedno varstvo otrok v kreativno-izobraževalnem programu. S tem omogočamo udeležbo tudi staršem, ki se drugače tovrstnih vsebin v popoldanskem času ne bi mogli udeležiti. Otroci ta čas v sosednjem prostoru prav tako ustvarjajo v kreativnih

okoljevarstvenih, biodiverzitetnih, miselnih, rokodelskih in svobodnih delavnicah, kjer se skozi samoiniciativno ustvarjanje in raziskovanje učijo o principih trajnosti in varovanju narave ter okolja.



Inovativni program

Za **61 zaposlenih v 3 organizacijah** smo izvedli tudi Inovativni program, preko katerega smo nagovorili tako zaposlene kot njihove vodje. Cilj tega programa je združevanje kreativnih in psihosocialnih vsebin v izkustvene delavnice, ki bodo zaposlene podprle pri krepitvi lastnosti in veščin, ki pomagajo pri soočanju z življenjskimi izzivi. Kreativnost in glina sta v njem uporabljena kot instrument učenja o sebi in spodbujanja razvoja zelenih kompetenc.

Mentorski program

je program izkustvenega izobraževanja, namenjenih zaposlenim, ki želijo v svojih organizacijah in spodbujati dialog o pomembnosti uspešnega usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja. Udeleženci so razvijali empatijo, spoznali metode za spodbujanje pozitivnega delovnega okolja, kako pomagati zaposlenim pri razvoju strategij ter pridobili veščine za spodbujanje razvoja timskih veščin. Mentorskega programa se je udeležilo 30 zaposlenih, ki bodo pridobljeno znanje prenesli v svoje organizacije in opolnomočili svoje sodelavce.



Vrednotenje Kreativnega centra*

Velika večina udeležencev je bila s programi Kreativnega centra izjemno zadovoljna. Udeleženci so poudarili **strokovnost**, **fleksibilnost** in **sproščenost** izvajalk, ki so uspele zagotoviti **sproščeno** ter **prijetno vzdušje**. Prav tako so cenili vključujočnost izvajalk, ki so spodbujale občutek zaupanja in zagotovile možnost neformalnega procesa učenja. Večina udeležencev pa je izrazila, da so se na kreativnih vsebinah počutili

umirjeni
osredotočeni
zatoapljeni
razigrani
varni

“
Hvala ker
omogočate
možnosti
in dajete
priložnosti,
ki jih
množično
primanjkuje
v našem
prostoru.
”

Vrednotenje vsebin projekta je pokazalo podobne rezultate učinkov kreativnih delavnic, kot jih predstavljajo izhodišča znanosti o vplivu kreativnosti na posameznike.

Udeleženci so navedli, da so delavnice oblikovanja gline za njih predstavljale prostor, ko so lahko izklopili um, utišali bežeče misli ter pozabili na čas, obveznosti in na vse okoli sebe. Večina udeležencev je zaznala občutek sproščenosti tekom delavnic, za nekatere pa je bil ta občutek prisoten tudi po tečaju.

Delavnice so za njih predstavljale tudi čas, ki so si ga lahko udeleženci vzeli zase in za svojo "psihohigieno". Vsi tovrstni občutki so pomembni pri gojenju čuječnosti, ki je lahko pomembno orodje za zmanjševanje ravni stresa na kratkoročni ali dolgoročni ravni.

* Povzeto po rezultatih notranje evalvacije z anketnimi vprašalniki in vodenimi diskusijami ter strokovne raziskave z uporabo anketnih vprašalnikov in intervjujev, ki so jo pripravili raziskovalci Znanstveno-Raziskovalnega središča v Kopru;

- Sedmak, M., Zupanc, M., Končan, S. (2023). Ustvarjalno ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem - Rezultati anketnega vprašalnika. Znanstveno-Raziskovalno središče Koper.
- Končan, S., Sedmak, M., Zupanc, M. (2023). Ustvarjalno ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem - Rezultati intervjujev. Znanstveno-Raziskovalno središče Koper.

Ena oseba je kot učinek tečajev oblikovanja keramike navedla tudi zmanjšanje mravljinčenja, ki ga ima zaradi poškodbe. Nekatere udeleženke so omenile, da so imele tekom delavnic zmanjšano potrebo po kajenju in več energije, noč po tečaju pa so boljše spale. Časovna obveza za tedensko obiskovanje tečaja je za nekatere pomenila izziv in odgovornost, saj so bile primorane k boljši organizaciji časa v dnevu, kar pa je pomenilo zavezo k aktivnemu preživljanju prostega časa.

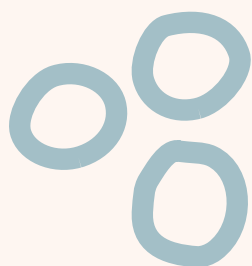
“
Odličen
tečaj,
izvajate
dejavnosti,
ki jih v
Kopru zelo
primanjkuje
ali pa jih
sploh ni.”

Delež udeležencev je poročal, da jim je **možnost vzporednega varstva otrok olajšala udeležbo na tečaju.**

S kreativnim varstvom za otroke udeležencev v tečajih in drop-in programu smo želeli prispevati k zmanjševanju preobremenjenosti staršev in enakosti spolov.

Večina udeleženk v kreativnih hobijih je žensk, katerim so večinoma pripisane tudi skrbstvene vloge, zaradi česar jim je udeležba v popoldanskih aktivnostih mnogokrat otežena.

Z možnostjo varstva otrok smo zagotovili, da imajo primarne skrbnice podobne možnosti za udeležbo kot udeleženci, ki nimajo skrbniških obveznosti.



Udeleženci so tudi izrazili, da so okrepili **veščine**, ki so za njih pomembne tako v poklicnem kot osebnem življenju. Navedli so veščine

refleksije
čuječnosti
učinkovite
komunikacije
introspekcije
sproščanja



pa tudi okrepljeno samozavest, zaupanje in sposobnost odklopa. Mnogi udeleženci tečajev so opisovali okrepljeno sposobnost sprejemanje situacije, zaradi česar so se lažje predale toku ustvarjanja in sprejeli neuspehe. Prav tako so prepoznali, kako so s časom napredovali v svoji potrpežljivosti ter ročnih/kreativnih spretnostih, in prepoznali kako so tečaji spodbudili njihovo kreativnost. **Tečaje oblikovanja gline so opisovali kot trening za fokus, sprostitev, potrpežljivost in vztrajnost in prizemljenost.**

Udeleženci enkratnih delavnic in inovativnega programa so poročali tudi o tem, da so z glino **lažje prepoznali in izrazili svoje občutke** ter svojo vlogo v zapletenih situacijah. To nakazuje, da je glina lahko resnično dober alternativni katalizator za introspekcijo in komunikacijo, ki prispevata k boljši ekipni harmoniji in imata posledično potencial za izboljšanje počutja v delovnem okolju. Prav tako so nekateri navedli, da imajo namen **metode uporabiti v lastnem poklicnem življenju**. Nekaj zaposlenih je izrazilo namero implementacije metod v lastnem kolektivu. Nekaj zaposlenih v šolstvu, pa je navedlo uporabnost metode za delo z otroki in mladostniki.

“
Vaš center je odličen, super vsebine in super ljudje. Center bi lahko povečali.
”



ZAKLJUČEK

Vse opisane veščine so veščine prožnih in odpornih posameznikov, ki lažje prenašajo napetosti in stres ter posledično lažje usklajujejo različne sfere svojega življenja. Občutki zatopljenosti, osredotočenja in sproščenosti lahko nakazujejo na zemetke zanosa, kar se sklada z drugimi raziskavami, ki raziskujejo blagodejne učinke ukvarjanja z glino na posameznike. Udeleženke so primerjale občutke dela z glino z meditacijo, sprehodom po naravi, jogo, vrtnarjenjem, pospravljanjem in kvačkanjem, s čimer so udeleženke ozavestile, da do podobnih občutkov sproščenosti lahko pridejo tudi v svojem vsakdanu, da je to dosegljivo in dokaj preprosto.

“

To je res lepa izkušnja, ki bi jo privoščila tudi ostalim. Iskreno upam, da se bo ustvarjanje nadaljevalo tudi po aprilu 2024.

”



