

PRAVILA BROJA SUDIONIKA I OBLIKA IZVOĐENJA RADIONICA I ONLINE PROGRAMA AEQ UČITELJA 2.0

1. Uvod

Ovaj dokument određuje preporučene veličine grupa i trajanje radionica te online programa za učitelje i mentore AEQ metode®. Cilj je osigurati optimalne uvjete za kvalitetno učenje i prilagoditi izvođenje na temelju iskustava i razine stručnosti izvođača.

Ovaj dokument sastavni je dio smjernica za izvođenje u okviru licencnog sustava AEQ 2.0 i primjenjuje se isključivo unutar važećeg Ugovora AEQ 1.0, sklopljenog između AEQ učitelja osnovne ili srednje razine i nositelja robne marke AEQ metode.

AEQ metoda temelji se na svjesnom opažanju i mijenjanju obrazaca kretanja, stoga je kvalitetno izvođenje radionica i online programa ključno za učinkovitost učenja. Pravila koja se odnose na veličinu grupa i trajanje susreta temelje se na znanstvenim spoznajama o procesima učenja, neuroplastičnosti i potrebnoj razini individualne pažnje pri učenju novih obrazaca kretanja.

2. Pregled terminologije

- **Učitelj osnovne/srednje/više/visoke razine:** Osoba koja je završila odgovarajuću razinu AEQ obrazovanja i posjeduje licencu za izvođenje određenih vrsta radionica.
- **Online programi:** Strukturirani susreti putem digitalnih platformi.
- **Radionice uživo:** Edukacijski susreti koji se održavaju u fizičkom prostoru.

3. Preporučene veličine grupa i trajanje susreta

Razina izvođača	Radionice uživo (maks. broj sudionika / trajanje)	Online programi (maks. broj sudionika / trajanje)
Učitelj osnovne razine	5 osoba (metoda), 7 osoba (disanje), 9 osoba (odnosi) - do 2h	5 osoba (2x tjedno, 40 min), 10 osoba (digitalno vođenje)
Učitelj srednje razine	10 osoba (metoda), 15 osoba (odnosi) - do 4h	10 osoba (3x tjedno, 50 min), 15 osoba (4x tjedno, 50 min)
Učenik više razine (3/6)	12 osoba - do 6h	20 osoba (4x tjedno, 60 min)
Učenik više razine (6/6)	15 osoba - do 6h	30 osoba (4x tjedno, 70 min)
Učitelj više razine	20 osoba - do 6h	30 osoba (4x tjedno, 70 min)
Učenik visoke razine (3/6)	15 osoba - do 8h	30 osoba (5x tjedno, 70 min)
Učenik visoke razine (6/6)	15 osoba - do 8h	40 osoba (5x tjedno, 70 min)
Učitelj visoke razine	20 osoba - do 8h	40 osoba (6x tjedno, 80 min)

4. Pravila za veće grupe u online radionicama i programima

- U slučaju više od 30 sudionika, AEQ mentor mora osigurati kvalitetan sustav prijenosa slike i zvuka.
- Tehnički zahtjevi uključuju minimalnu Full HD rezoluciju (1080p) i jasnu vidljivost svih sudionika.
- Potrebno je koristiti sustav koji omogućuje da svaki sudionik bude vidljiv mentoru tijekom cijelog trajanja online radionice ili programa kako bi se osigurala kvalitetna interakcija.
- Mentor mora prethodno testirati tehničku izvedbu i osigurati da su svi sudionici jasno vidljivi.

Dodatno obrazloženje

Veće grupe zahtijevaju veću organizacijsku preciznost, jer s povećanjem broja sudionika raste i složenost njihovog praćenja te osiguravanja individualne kvalitete učenja. Bez odgovarajuće tehničke podrške i jasne strukture, kvaliteta podučavanja može brzo pasti, što dovodi do frustracije kako kod učitelja tako i kod sudionika.

Često se događa da pojedinci misle da mogu jednako učinkovito pratiti program bez obzira na tehničke uvjete, no praksa pokazuje da lošiji prijenos slike i ograničena vidljivost sudionika negativno utječu na cjelokupni proces učenja.

5. Standardizacija vremenskih intervala

- Sve radionice su dizajnirane tako da omogućuju postupno povećanje složenosti.
- Online programi na višim razinama traju duže zbog veće složenosti sadržaja i većih sposobnosti učitelja ili mentora da prenesu složenije objašnjenja, primjere i vodi vježbe na višoj razini zahtjevnosti.
- Budući da je osposobljenost AEQ učitelja ili mentora u području AEQ pristupa zbog načina AEQ školovanja slična, logično je da su i njihove radionice i programi slične strukture.

Dodatno obrazloženje:

Jedna od najčešćih grešaka sudionika je precjenjivanje vlastitih sposobnosti, što dovodi do dojma da bi programi mogli trajati kraće ili da bi se sadržaj mogao primiti u većim dozama odjednom. To stvara nerealna očekivanja koja zatim dovode do preopterećenja i pada motivacije. Standardizirani vremenski intervali osiguravaju da je napredak usklađen s prirodnim sposobnostima mozga za učenje i integraciju novih obrazaca.

6. Mogućnost prilagodbe prema potrebama sudionika

- Prilikom rada s posebnim skupinama (djeca, stariji, osobe sa specifičnim potrebama) sadržaj, učestalost i trajanje radionica ili programa prilagođavaju se sposobnostima grupe.
- Po potrebi se može skratiti trajanje ili prilagoditi način izvođenja vježbi kako bi odgovarao sposobnostima i potrebama sudionika.
- Učitelji i mentori moraju osigurati točnost i predvidljivost u organizaciji susreta kako bi se osiguralo optimalno iskustvo učenja (vanjska kroničnost koja omogućava unutarnju kreativnost).

Dodatno obrazložjenje:

Česta poteškoća koja se javlja kod sudionika AEQ radionica je njihov otpor prema prilagodbama jer smatraju da su već dovoljno sposobni da prate standardizirani program. Međutim, praksa često pokazuje da se precjenjuju i zatim nailaze na probleme prilikom izvođenja vježbi ili apsorpcije objašnjenja. Jasna pravila o prilagodbama osiguravaju da je proces učenja optimalno usklađen s realnim sposobnostima pojedinca, čime se smanjuju frustracije i povećava učinkovitost AEQ metode.

7. Obrazložjenje progresije broja sudionika i trajanja događaja

Povećanje trajanja i broja sudionika temelji se na:

1. Rast sposobnosti izvođača

- Više razine omogućuju veći prijenos znanja jer učitelj postupno stječe više iskustva i znanja koja može učinkovite preneti većem broju sudionika.
- Upravljanje većim skupinama zahtijeva visoku razinu kompetencija u vođenju i interpretaciji reakcija sudionika.

2. Veća složenost sadržaja

- Osnovne razine usmjerene su na temeljna načela AEQ metode, poput osnovnih obrazaca kretanja, osjećanja vlastitog tijela i uvođenja svjesne kontrole.
- Više razine uključuju dublju analizu biomehanike kretanja, utjecaj emocionalnih blokada na kretanje i prilagođene metode za rješavanje kroničnih problema, što zahtijeva više vremena i veću razinu interakcije sa sudionicima.

3. Veća samostalnost sudionika

- Više razine zahtijevaju veću uključenost i odgovornost sudionika, jer su osposobljeni za samostalni rad, eksperimentiranje i analizu vlastitih tjelesnih reakcija.
- Manje iskusni sudionici trebaju više individualnog vođenja i prilagođenog pristupa, dok naprednije skupine lakše prate složenije upute i aktivno sudjeluju u oblikovanju vlastitog napretka.

4. Neurološki principi učenja

- Za dugotrajnu promjenu obrazaca kretanja potrebna je postupna progresija.
- Mozak uči ponavljanjem, iskustvima i postupnim povećanjem zahtjevnosti.
- Ako je proces učenja prebrz ili previše intenzivan, proces se ne učvršćuje i ne integrira učinkovito u svjesno kretanje.
- Dulje i bolje strukturirane radionice ključne su za prijelaz s nesvjesnog djelovanja na svjesno ovladavanje pokretima.

Dodatno obrazložjenje:

Čest problem koji primjećujemo kod sudionika je uvjerenje da su već dovoljno sposobni za brži prijelaz na više razine, pritom ignorirajući potrebu za neurološkom integracijom novih znanja. U praksi se često pokazuje da takvi pojedinci brzo dosegnu točku preopterećenja, što dovodi do pada motivacije i nezadovoljstva programom. Strukturiran i postupno napredujući sustav AEQ radionica sprječava ove probleme i osigurava dugoročno učinkovito učenje.

8. ODGOVORNOST IZVOĐAČA RADIONICE ILI PROGRAMA ZA POSLJEDICE SVOJIH ODLUKA I RADA

Uloga autora AEQ pristupa i AEQ mentora nije samo provođenje metodologije, već i odgovorno i promišljeno vođenje procesa, temeljenog na provjerenim načelima i višegodišnjem iskustvu autora AEQ pristupa i drugih AEQ učitelja koji su kroz praksu spoznali ključne zakonitosti uspjehnog rada.

Pravila dobre prakse nisu oblikovana slučajno niti s namjerom ograničavanja kreativnosti učitelja, već su sinteza dugogodišnjih iskustava koja pomažu smanjiti intenzitet pogrešaka i spriječiti previše bolna iskustva – kako za izvođača, tako i za sudionike radionica ili programa.

Zašto je dugoročno učinkovito slijediti pravila koja uređuju AEQ pristup?

1. **Sprečavanje nepotrebnih rizika** – Izvođač koji precijeni svoje sposobnosti ili ignorira ustaljene smjernice izlaže se većem riziku od pogrešaka koje su se mogle izbjeći.
2. **Smanjenje opterećenja za učitelja** – Ego, senzorno-motorna amnezija (SMA), senzorno-motorna inertnost (SMI) i senzorno-motorna otuđenost (SMO) mogu navesti izvođača na pretjerivanje, što vodi u iscrpljenost, razočaranje ili čak odustajanje od rada.
3. **Upravljanje pritiskom okoline** – Želja za financijskim uspjehom, dokazivanjem ili natjecanjem s konkurencijom može dovesti do odluka koje su štetne i za izvođača i za sudionike. Pravilnik je osmišljen kako bi spriječio skliznuće u radne obrasce koji dugoročno nisu održivi.
4. **Smanjenje vjerojatnosti prenošenja razočaranja** – Ako izvođač radi bez jasne strukture i smjernica, često doživljava pad motivacije, što može projicirati na metodu, sudionike ili čak na samog sebe.

Učenje iz iskustva – vlastitog i tuđeg

Učiti iz vlastitih pogrešaka je neizbježno, ali znak je mudrosti učiti i iz iskustava drugih koji su tim putem već prošli. Pravila i smjernice AEQ pristupa nisu postavljeni proizvoljno, već su oblikovani na temelju stvarnih situacija koje su se već dogodile i analiziranih učinaka određenih odluka.

Budite svjesni da autor pristupa ili mentori nisu obavezni rješavati probleme koje stvorite nepoštivanjem pravila, jer su ta pravila upravo oblikovana kako bi smanjila nepotrebne probleme i usmjerila vas na put učinkovitog i održivog rada.

Odgovornost za vlastite odluke

Svaki razvoj donosi izazove i oni su neizbježni čak i ako se strogo držite uputa za primjenu AEQ metode. No, ako se pravila ne pridržavate, tada svjesno birate teži put, gdje će biti veća vjerojatnost za pojavu entropijskih emocija prema okolini, nezadovoljstva i iscrpljenosti. Za to ste odgovorni sami.

Što više budete poštovali provjerene smjernice, to će vaš rad biti lakši i učinkovitiji, a stres i razočaranja bit će minimalizirani.

Svako sustavno odstupanje od odredbi ovog dokumenta, uključujući namjerno prekoračenje dopuštenog broja sudionika, trajanja programa ili tehničkih uvjeta, **smatra se kršenjem licencnih uvjeta AEQ 1.0** i podliježe disciplinskom postupku u skladu s pravilnikom AEQ 1.0.

Moguće posljedice uključuju:

- **pismeno upozorenje,**
- **zahtjev za ispravkom načina izvođenja,**
- **privremeno ili trajno oduzimanje licence,**
- **ugovornu kaznu** u iznosu do **10.000 EUR** u slučaju težeg ili ponovljenog prekršaja.

Zaključak

Ovaj dokument služi kao smjernica za učinkovitu organizaciju AEQ radionica i online programa. Prilagodbe su moguće uz konzultaciju s voditeljem AEQ edukacije.

Učinkovita struktura radionica osigurava bolje razumijevanje AEQ metode i omogućava sudionicima postupno napredovanje u skladu s njihovim sposobnostima i iskustvom. Ključni izazov u tome je prevladavanje pogrešnog uvjerenja o vlastitim sposobnostima, koje može dovesti do preopterećenja i nezadovoljstva.

Sustavnim pristupom i jasnim smjernicama možemo osigurati optimalne uvjete za učenje i trajno poboljšanje tjelesne i emocionalne učinkovitosti.

Aleš Ernst, autor AEQ metode
Brežice, 22. 5. 2025