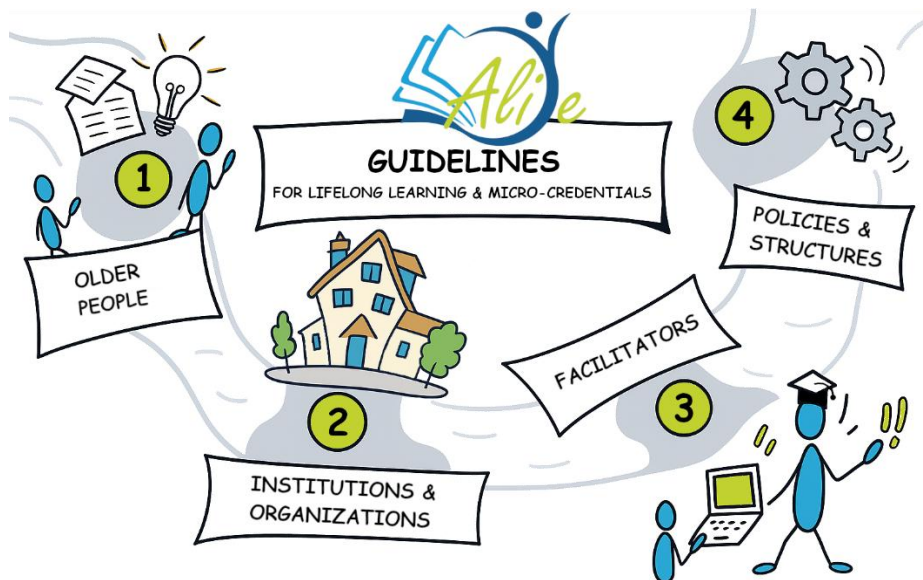




Age-inclusive lifelong learning:

A handbook for planning and implementing
micro-learning for people aged 55



Tato příručka zaměřená na celoživotní učení bez ohledu na věk byla vytvořena v rámci evropského projektu AliVe (Age-inclusive Lifelong Learning: Microcredentials and Guidelines, 2023–2026), financovaného z programu Erasmus+. Na projektu spolupracovaly čtyři evropské vysoké školy: Carinthia University of Applied Sciences (Rakousko), University College Cork (Irsko), Univerzita Karlova (Česká republika) a Karelia University of Applied Sciences (Finsko). Projekt reaguje na demografické změny, kterým evropské společnosti čelí. S rostoucím podílem starší populace roste také potřeba zajistit, aby příležitosti k celoživotnímu učení byly pro starší osoby dostupné, smysluplné a inkluzivní.

Obsah a doporučení této příručky vycházejí z participativního procesu společného navrhování realizovaného ve čtyřech evropských zemích a ze společné syntézy získaných výsledků. Zvláštní pozornost je věnována zkušenostem starších lidí ve věku 55 let a více. Příručka odráží jejich názory, zkušenosti a potřeby.

Tato příručka je určena jako zdroj informací pro všechny, kteří plánují a realizují celoživotní vzdělávání. Problematiku celoživotního vzdělávání představuje ze čtyř perspektiv: z pohledu starších lidí, vysokoškolských institucí a organizací, facilitátorů i tvůrců politik a sociálních struktur. Hlavní myšlenkou této příručky je, že celoživotní vzdělávání by mělo být nahlíženo

holisticky jako prostředek podporující kvalitu života a celkový blahobyt. V případě starších lidí totiž přístupy vycházející především z potřeb trhu práce a nabídky dalšího vzdělávání často nedostatečně zohledňují jejich dovednosti, potenciál, aspirace a individuální cíle.

Přístupy k celoživotnímu učení se v jednotlivých evropských zemích značně liší. Projekt AliVe však ukázal, že existují společné prvky a srovnatelné faktory, které přesahují národní rámce a je důležité je zviditelnit na evropské úrovni.

Doufáme, že tato příručka nabídne čtenářům nové podněty, poznatky, doporučení a praktické nástroje pro plánování a realizaci celoživotního učení. Zároveň věříme, že bude sloužit jako zdroj inspirace pro starší účastníky vzdělávání, pedagogy, zástupce různých zainteresovaných stran i tvůrce politik.



**„Učení se stává pro starší dospělé
smysluplným tehdy, když je otevřené,
relevantní, zaměřené na komunitu, snadno
dostupné a propojené s jejich životními
zkušenostmi.“**

Učení posiluje tehdy, když podporuje sociální vazby, nabízí praktický a relevantní obsah, navazuje na jejich životní zkušenosti a je snadno dostupné i dobře viditelné. Díky tomu se vzdělávání stává smysluplnou součástí jejich každodenního života.



Vytvářet podporující prostředí pro vzdělávání

„Vzdělávací prostředí by mělo podporovat komunitní charakter vzdělávání a vytvářet prostor pro navazování vztahů.“

Starší dospělí obvykle rádi přispívají vlastními znalostmi a zkušenostmi. Programy by měly zahrnovat neformální prostory (např. přestávky na kávu) a příležitosti ke sdílení osobních příběhů. To zvyšuje motivaci, podporuje setrvání ve vzdělávání a posiluje vnímanou hodnotu učení.



Upřednostňovat praktický a relevantní obsah

„Obsah vzdělávání by měl být přímo využitelný v každodenním životě.“

Obsah vzdělávání by měl být prakticky zaměřený, relevantní a smysluplný z hlediska potřeb starších dospělých. Témata, jako jsou digitální gramotnost, péče o druhé nebo nastavování osobních hranic, jsou pro tuto cílovou skupinu obzvláště přínosná. Vzdělávací programy by měly rozvíjet praktické dovednosti, které posilují schopnost účastníků samostatně zvládat každodenní život.



Zohledňovat potenciální význam vzdělávání pro uplatnění na trhu práce

**„Obsah vzdělávání by měl být
využitelný i v pracovním životě
starších osob.“**

Přestože jsou starší dospělí ke celoživotnímu vzdělávání často motivováni zvědavostí, osobním rozvojem a navazováním sociálních kontaktů, někteří z nich usilují také o setrvání na trhu práce nebo o návrat do zaměstnání. Pro tyto osoby má vzdělávání rovněž ekonomický rozměr, protože jim pomáhá zůstat déle pracovně aktivní nebo nacházet nové příležitosti k uplatnění, například v dobrovolnických či komunitních aktivitách.



Podporovat sociální vazby a vzájemné učení

**„Vzdělávací programy by měly
vytvářet prostor pro sociální
interakci a vzájemné učení mezi
účastníky.“**

Sociální sítě a vztahy mezi účastníky významně podporují efektivitu celoživotního učení. Sdílení zkušeností posiluje pocit sounáležitosti, zvyšuje motivaci a napomáhá hlubšímu porozumění. Vzájemná podpora vytváří prostor pro společné řešení problémů a povzbuzení, což je pro starší dospělé při osvojování nových znalostí obzvlášť důležité. Začlenění sociálních prvků proměňuje vzdělávání v komunitní zkušenost namísto izolované aktivity.



Zajistit, aby informace byly pro starší osoby snadno dostupné a dobře viditelné

„Dostupnost a viditelnost jsou zásadní pro oslovení a zapojení starších lidí.“

Jasně, přehledně a snadno dostupné informace jsou nezbytné pro oslovení starších dospělých. Mnoho lidí ve věku 55+ aktivně nevyhledává vzdělávací příležitosti, proto je důležité nabízet informace prostřednictvím různých online i offline kanálů. Dostupnost zahrnuje nejen fyzickou možnost účasti, ale také používání srozumitelného jazyka, intuitivních forem komunikace a známých informačních platforem. Tím organizace odstraňují bariéry a podporují starší dospělé v zapojení do celoživotního učení.

Klíčová doporučení



Vytvářet vzdělávací prostředí podporující komunitu a mezilidské vztahy

- Jsou vzdělávací prostory přívětivé a podporující?
- Podporují vzájemnou interakci a pocit sounáležitosti?

Zajistit, aby obsah byl přímo využitelný v každodenním životě

- Je vzdělávání praktické a relevantní pro každodenní život účastníků?
- Reaguje na jejich skutečné potřeby, výzvy a zájmy?

Porozumět motivaci účastníků

- Jsou programy navrženy tak, aby podporovaly zvědavost, osobní rozvoj a sociální zapojení?
- Zohledňují také motivaci spojenou se setrváním na trhu práce nebo návratem do zaměstnání?

Key Takeaways



Využívat účinné metody vzdělávání

- Jsou výukové strategie, pedagogické a didaktické přístupy přizpůsobeny potřebám starších lidí?
- Zahrnují interaktivní, praktické a zkušenostní metody výuky?

Podporovat sociální sítě a vzájemné učení

- Jsou vytvářeny příležitosti ke sdílení zkušeností a společnému učení?
- Je podporována vzájemná pomoc mezi účastníky?

Zajistit viditelnost a dostupnost informací

- Jsou informace snadno dohledatelné a srozumitelné?
- Jsou využívány různé komunikační kanály (online, offline i komunitní prostředí)?



„Institute podporují celoživotní učení lidí ve věku 55 let a více tím, že posilují důvěryhodná partnerství, aktivně oslovují cílovou skupinu a vytvářejí podpůrné struktury na pracovišti.“

Celoživotní učení je nejúspěšnější tehdy, když instituce aktivně oslovují lidi, budují důvěru a vytvářejí podpůrné podmínky pro vzdělávání. Úzká spolupráce se zavedenými institucemi a partnery, proaktivní oslovování osob ve věku 55 let a více a vytváření pracovního prostředí respektujícího věkovou rozmanitost umožňují dlouhodobě podporovat jejich zapojení do celoživotního učení.



Spolupracovat s důvěryhodnými komunitními institucemi

„Partnerství se vzdělávacími institucemi a občanskými organizacemi zvyšuje dosah vzdělávacích aktivit.“

Vzdělávací instituce jsou pro starší osoby zpravidla důvěryhodnější a lépe dostupné. Spolupráce s organizacemi, stejně jako s respektovanými institucemi (např. policií nebo nemocnicemi), může posílit důvěru starších dospělých a zvýšit jejich zapojení do vzdělávání.



Zavádět aktivní strategie oslovování cílových skupin

**„Institute by měly aktivně
přicházet za lidmi tam, kde se
nacházejí.“**

Představování vzdělávacích příležitostí přímo ve spolecích nebo komunitních skupinách umožňuje oslovit cílové skupiny, včetně obtížně dosažitelných osob (např. lidí v předdůchodovém věku nebo osob s nízkou zkušeností se vzděláváním). Tento přístup podporuje inkluzivní vzdělávání a posiluje zapojení do komunitního života.



Vytvářet na pracovištích podmínky podporující celoživotní vzdělávání bez ohledu na věk

„Pracoviště mohou významně ovlivňovat účast starších zaměstnanců na celoživotním vzdělávání a podporovat je.“

Zaměstnavatelé hrají důležitou roli v podpoře celoživotního učení starších zaměstnanců. Flexibilní formy vzdělávání, dostupnost vzdělávacích příležitostí a uznávání předchozích zkušeností mohou pomoci zaměstnancům ve věku 55+ udržovat a dále rozvíjet své znalosti a dovednosti po celou dobu jejich pracovního života.

Klíčová doporučení



Spolupráce s institucemi zabývajícími se vzděláváním dospělých a občanskými organizacemi

- Existuje spolupráce, která rozšiřuje možnosti oslovení cílových skupin a sdílení zdrojů?
- Zahrnují partnerství také komunitní organizace pro lepší zapojení účastníků?

Přinášet vzdělávání tam, kde se lidé nacházejí

- Jsou programy realizovány na známých a snadno dostupných místech (např. v komunitních centrech nebo na pracovištích)?
- Jsou lidé aktivně oslovováni, nebo se očekává, že sami přijdou do vzdělávacích institucí?

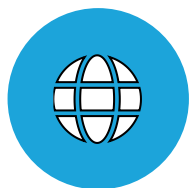
Zapojit zaměstnavatele jako klíčové partnery

- Jsou zaměstnavatelé motivováni poskytovat zaměstnancům čas, finanční podporu nebo prostory pro vzdělávání?
- Jsou programy vzdělávání na pracovišti přizpůsobeny potřebám starších zaměstnanců?



„Lektoři vytvářejí podmínky pro smysluplné učení tím, že budují otevřené a přístupné vzdělávací prostředí, nabízejí relevantní a flexibilní vzdělávací příležitosti a zapojují starší dospělé jako aktivní partnery při tvorbě vzdělávacích programů.“

Lektoři podporují smysluplné celoživotní učení vytvářením otevřeného a přístupného vzdělávacího prostředí, nabídkou relevantních vzdělávacích příležitostí a zohledňováním různorodého vzdělávacího zázemí i potřeb starších dospělých. Nabídkou flexibilních forem vzdělávání, zapojením starších osob do spoluvytváření vzdělávacích programů, využíváním mikrocertifikátů a podporou koordinovaných struktur celoživotního učení mohou vzdělavatelé posílit aktivní účast starších dospělých a jejich smysluplné zapojení do vzdělávání v pozdějším věku.



Navrhovat inkluzivní vzdělávací programy pro osoby s různou úrovní vzdělání

„Kurzy by měly zohledňovat různorodé vzdělávací zázemí účastníků.“

Lektoři by měli rozvíjet strategie zaměřené na zapojení osob s nižším formálním vzděláním a dalších obtížně dosažitelných skupin. To zahrnuje srozumitelnější obsah, příklady blízké každodenním zkušenostem a kulturně citlivý přístup. Potřeby různorodých účastníků lze dále podpořit interaktivní výukou, pravidelnou zpětnou vazbou a individualizovanou podporou.



Vytvářet příjemné a dostupné vzdělávací prostředí

**„Fyzické, emocionální,
psychologické i sociální prostředí
významně ovlivňuje učení.“**

Flexibilní, otevřené prostory nebo výuka v přírodním prostředí mohou zvýšit komfort i aktivní zapojení účastníků. Lektoři by měli zohlednit také vhodné načasování výuky a dopravní dostupnost, aby se minimalizovaly organizační překážky. Přínosné může být i vedení kurzů lektorem ze stejné věkové skupiny, který díky sdílené životní zkušenosti usnadňuje porozumění obsahu.



Začlenit mikrocertifikáty do studijních programů

**„Mikrocertifikáty by měly být
součástí širšího systému studijních
programů.“**

Institute by měly vytvářet flexibilní studijní programy umožňující uznávání mikrocertifikátů. To vyžaduje větší sjednocení přístupů mezi vysokými školami a pružnější pravidla pro přijímání nestandardních skupin studujících.



Zajistit koordinovaný rozvoj celoživotního vzdělávání

**„Celoživotní vzdělávání vyžaduje
systematický rozvoj a místní
koordinaci.“**

Rozvoj programů celoživotního vzdělávání by měl být koordinován specializovaným pracovištěm nebo odpovědnou osobou, která bude zajišťovat tvorbu programů, spolupráci se zainteresovanými aktéry a jejich realizaci na místní úrovni. Takový přístup podporuje dlouhodobou udržitelnost a schopnost reagovat na potřeby komunity.



Posilovat kompetence starších dospělých

**„Posilování kompetencí by mělo
být nedílnou součástí
celoživotního učení.“**

Celoživotní vzdělávání není pouze prostředkem k osvojování znalostí a dovedností, ale také nástrojem posilování sebedůvěry, autonomie a schopnosti jednat. Posilování kompetencí podporuje starší dospělí v aktivním přístupu k vlastnímu vzdělávání, informovaném rozhodování a dalším osobním i profesním rozvoji. Vzdělávací prostředí, které tento princip podporuje, přispívá k vytváření inkluzivního prostředí, v němž se starší dospělí cítí respektováni, oceňováni a motivováni k dalšímu učení. Úspěšná podpora získání kompetencí však předpokládá odpovídající institucionální zázemí a systémovou podporu.



Zapojovat starší dospělé do spoluvytváření vzdělávacích programů

**„Starší dospělí by měli být
spolutvůrci vzdělávacích
programů.“**

Podstatou spoluvytváření vzdělávacích programů pro starší dospělé je zajistit, aby jejich názory, životní zkušenosti a potřeby přímo ovlivňovaly podobu i průběh vzdělávání. Tento přístup vede k větší relevanci a dostupnosti vzdělávacích programů, podporuje aktivní zapojení účastníků a přispívá k posilování inkluze, respektu a důstojnosti starších dospělých.



Nabízet vzdělávací příležitosti v různorodých formách

**„Vzdělávání by mělo být dostupné
v různých formátech.“**

Příliš rigidní organizace vzdělávání a pevně strukturované moduly mohou omezovat účast starších dospělých na celoživotním vzdělávání. Programy by proto měly být flexibilní, umožňovat individuální tempo studia, modulární uspořádání i přizpůsobení obsahu a průběhu vzdělávání potřebám jednotlivých účastníků. Flexibilita podporuje inkluzi, snižuje bariéry účasti a usnadňuje začlenění vzdělávání do běžného života.



Zajistit, aby vzdělávací příležitosti byly pro starší dospělé smysluplné

„Celoživotní vzdělávání musí odpovídat potřebám a životní situaci starších dospělých.“

Vzdělávací příležitosti by měly vycházet z osobních cílů, potřeb a životních zkušeností starších dospělých. Programy celoživotního vzdělávání by měly zohledňovat individuální potřeby účastníků a nabízet obsah, který je praktický, relevantní a snadno využitelný v každodenním životě. Smysluplně koncipované vzdělávání podporuje aktivní zapojení účastníků, posiluje jejich sebedůvěru a motivaci k dalšímu učení. Účastníci pak vzdělávání vnímají nikoli jako samoučelnou aktivitu, ale jako prostředek osobního rozvoje, který jim pomáhá lépe zvládat každodenní život a naplňovat jejich osobní cíle.

Klíčová doporučení



Zohledňovat různorodé vzdělávací zázemí

- Jsou kurzy přizpůsobeny různým úrovním předchozích znalostí a zkušeností?
- Je obsah přístupný začátečníkům i pokročilým účastníkům?

Vytvářet podpůrné prostředí

- Působí fyzické prostředí bezpečně a přívětivě?
- Jsou zohledňovány emocionální, psychologické i sociální potřeby účastníků?

Začleňovat mikrocertifikáty do širších vzdělávacích programů

- Jsou mikrocertifikáty součástí komplexních vzdělávacích cest?
- Navazují na uznávané rámce umožňující další vzdělávací postup?

Zajistit systematický rozvoj a místní koordinaci

- Existuje jasný plán rozvoje vzdělávacích programů?
- Jsou při realizaci využívány místní sítě a dostupné zdroje?

Klíčová doporučení



Podporovat posilování kompetencí účastníků

- Rozvíjejí programy sebedůvěry a samostatnosti účastníků?
- Jsou účastníci vedeni k převzetí odpovědnosti za vlastní vzdělávání?

Zapojovat starší lidi jako spolutvůrce programů

- Podílejí se účastníci na tvorbě mikrocertifikátů a vzdělávacích programů?
- Je jejich zpětná vazba aktivně využívána při návrhu programů?

Nabízet formální i neformální formy vzdělávání

- Jsou k dispozici flexibilní možnosti i mimo tradiční výuku ve třídě?
- Zahrnují programy také neformální a komunitně orientované vzdělávací aktivity?

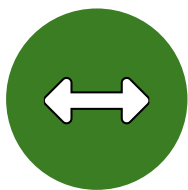
Zajistit smysluplnost vzdělávacích příležitostí

- Odpovídá obsah každodenním potřebám a cílům účastníků?
- Je vzdělávání praktické, relevantní a osobně přínosné?



„Celoživotní učení se stává dostupnějším a otevřenějším pro všechny tehdy, když jsou podporovány flexibilní vzdělávací příležitosti, uznávání výsledků učení, odstraňování technických bariér a překonávání stereotypů.“

Politické rámce a systémové podmínky významně ovlivňují dostupnost celoživotního vzdělávání pro osoby ve vyšším věku. Podpora flexibilních a místně dostupných vzdělávacích příležitostí, uznávání výsledků učení, odstraňování technických bariér a překonávání stereotypů souvisejících s věkem vytvářejí podmínky pro širší zapojení osob ve věku 55 let a více do celoživotního vzdělávání.



Zajistit flexibilitu vzdělávacích programů

„Celoživotní vzdělávání by mělo být flexibilní.“

Vzdělávací kurzy by měly být navrženy jako modulární programy s postupně navazujícími částmi, které účastníkům umožní zapojovat se do vzdělávání krok za krokem. Strukturální překážky, jako jsou rigidní vzdělávací programy, mohou účast na vzdělávání omezovat.



Zajistit místní dostupnost vzdělávání

**„Celoživotní vzdělávání by mělo
být dostupné v místě, kde lidé
žijí.“**

Snadno přístupné vzdělávací kurzy jsou nezbytné pro oslovení různých skupin starších dospělých, zejména ve venkovských oblastech. Příkladem mohou být komunitně organizované vzdělávací aktivity nebo neformální vzdělávací prostředí. Naopak strukturální překážky, jako je centralizovaná nabídka vzdělávání, mohou účast starších dospělých omezovat.



Nabízet formální i neformální způsoby uznání výsledků vzdělávání

„Formální certifikace není pro starší dospělé vždy nezbytná.“

Starší dospělí často více oceňují osobní rozvoj a možnost přispívat společnosti než získání formálních kvalifikací. Potvrzení o absolvování nebo jiná forma neformálního uznání může zvýšit motivaci bez zbytečné administrativní zátěže. Pokud je však cílem získání nebo rozšíření formální kvalifikace, je vhodné zajistit také oficiální certifikaci.



Zohledňovat technologické překážky v celoživotním učení

**„Technologie mohou představovat
významnou bariéru pro účast na
vzdělávání.“**

Přístup k programům celoživotního vzdělávání a jejich efektivní využívání může být spojeno s technologickými obtížemi, zejména pokud je účast podmíněna využíváním digitálních technologií a online platform. Tyto obtíže často souvisejí s nedostatečnou technickou infrastrukturou, rozdílnou úrovní digitálních dovedností nebo nekompatibilitou používaných systémů, což může ztěžovat zapojení účastníků a snižovat dostupnost vzdělávacích příležitostí pro všechny.



Překonávat negativní postoje a stereotypy vůči věkově inkluzivnímu celoživotnímu vzdělávání

**„Negativní stereotypy na úrovni
vzdělávací politiky mohou
významně ovlivňovat rozvoj
celoživotního vzdělávání.“**

Věkově inkluzivní celoživotní vzdělávání je důležité pro podporu rovnosti, inovací a sociální soudržnosti. Negativní postoje a stereotypy mohou vytvářet bariéry, které odrazují starší dospělě od účasti na vzdělávání a rozvoje jejich dovedností. Je proto důležité tyto stereotypy rozpoznávat, překonávat a podporovat kulturu, ve které je učení ceněno v každé etapě života. Takový přístup přináší prospěch jednotlivcům, organizacím i celé společnosti tím, že oceňuje rozmanité zkušenosti a různé perspektivy.



Vyjasnit legislativní a finanční podmínky celoživotního vzdělávání

„Finanční náklady mohou představovat významnou překážku účasti na celoživotním vzdělávání.“

Finanční náklady často představují překážku pro využívání příležitostí celoživotního vzdělávání. Školné, náklady na studijní materiály a nedostatek finanční podpory mohou vytvářet významné bariéry, zejména pro starší dospělé nebo osoby s omezenými příjmy. Odstraňování těchto překážek prostřednictvím stipendií, dotací a flexibilních možností úhrady nákladů přispívá k tomu, aby celoživotní vzdělávání zůstalo dostupné a spravedlivé pro všechny. Investice do dostupného vzdělávání přinášejí prospěch celé společnosti tím, že lidem umožňují průběžně rozvíjet své znalosti a dovednosti a aktivně přispívat společnosti po celý život.

Klíčová doporučení



Zajistit flexibilitu

- Jsou vzdělávací příležitosti flexibilní z hlediska časového rozvrhu i formy?
- Jsou k dispozici časově flexibilní možnosti studia, online nebo hybridní formy vzdělávání?

Zajistit místní dostupnost

- Jsou kurzy nabízeny v blízkosti bydliště účastníků?
- Existuje spolupráce s místními institucemi (např. komunitními centry nebo knihovnami)?

Přehodnotit význam certifikace

- Je formální certifikace skutečně nezbytná?
- Jsou zohledňovány také neformální formy vzdělávání?

Klíčová doporučení



Odstraňovat technologické bariéry

- Je poskytována podpora při používání digitálních nástrojů?
- Jsou vzdělávací platformy jednoduché a uživatelsky přívětivé?

Předcházet negativním stereotypům

- Jsou aktivně řešeny předsudky a diskriminace související s věkem?
- Je komunikace inkluzivní a respektující?

Snižovat finanční překážky

- Jsou dostupné cenově přijatelné nebo bezplatné možnosti vzdělávání?
- Jsou nabízeny stipendia, dotace nebo možnost úhrady kurzovného ve splátkách?



Project Management and Contact



FH-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ **Christine Dullnig-Pichler**, Bakk. MA



+43 5 90500 3326 / +43 676 3589778



C.Dullnig-Pichler@fh-kaernten.at

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.