

Kalandos továbbképzés az Erasmus + keretében

Reykjavík, Izland - 2022.11.05-11.12.

Well-being and Stress Management

(Képzőintézmény: *Smart Teachers Play More*)

Az Erasmus + program finanszírozásában 7 napot tölthettem Izlandon, ahol egy fantasztikus tanártovábbképzésen vettem részt.

A kurzus egy vasárnap esti közös találkozóval indult a reykjavíki egyetem campusán lévő közösségi házban, ahol bemutatkoztak a képzőintézmény alapítói/tanárai, majd ismertették a heti programot. Ezen a találkozón a fogadó szervezet 3 párhuzamosan futó kurzusának összes résztvevője (közel 60 fő, a saját kurzusom résztvevői létszáma 19 fő) jelen volt. A számtalan országból érkező kollégával kötetlen beszélgetésre is sor került, és már itt kialakult néhány „szövetség”, mely a napok múlásával csak erősödött. Az egész továbbképzés nagyszerű alkalom volt a kapcsolatépítésre, barátkozásra, illetve természetesen sok-sok új tanítási ötletet és új ismeretet (pl. önismeret, játékos tanulási formák, stresszkezelési technikák) gyűjthettem a szerte Európából érkező kollégáktól a közös szeminárium révén, és ezeket integráltam is a tanóráimba.

A képzés elsősorban arról szólt, hogy hogyan érezzük magunkat jól a bőrünkben (testi ÉS lelki jólét megteremtése), valamint hogyan tudjuk ezt a jó közérzetet nem csak pillanatokra megtartani, hanem egy állapottá emelni illetve fenntartani az életünkben. Olyan tevékenységeket és technikákat fedezhettünk fel, amelyek segítségével a napi rutin részeként ápolhatjuk saját mentális és fizikai jólétüket –akár tanárként, akár diákként. Ehhez kapcsolódóan tanultunk továbbá érzékenyítési technikákat, hogyan vegyük észre a testünk, szervezetünk jelzéseit, ezt a megfigyelési módszert hogyan adjuk át tanítványainknak. Volt szó stresszmegelőzési és stresszoldási technikákról (légzéses-meditációs jóga), figyelemfelkeltésről és összpontosításról, pozitív kommunikációról, (szék)jógáról és csendes percekről az osztályteremben. Külön gyakoroltuk azt a helyzetet, amikor valamire 'nem'-et kell tudnunk mondani.

Az egyik délelőtti foglalkozáson megosztottunk egymással saját, jól bevált, otthon már többszörösen sikerrel alkalmazott technikáinkat, nagyon jó volt látni, hogy milyen módszereket használ például egy finn, német vagy olasz kolléga. Érdekes volt beszélgetni más nemzetek iskolarendszeréről is, illetve, hogy hol milyen változások zajlanak éppen az oktatásban. Volt egy kulturális est is, ahol az összes kurzus résztvevői jelen voltak, Európa számos országa képviseltette magát, lehetett ismerkedni egymás gasztronómiai szokásaival, jellegzetes ételeivel, végül az egész esemény egy fergeteges, zenés-táncos bulival zárult.

A képzőhely tanításon kívüli elfoglaltságokat is szervezett számunkra Izland megismerése érdekében. Sor került egy többórás gyalogtúrára a környező dombokon-hegyeken, melynek során a pillanatok tudatos megélése, a környezet alapos megfigyelése volt a cél. Gyalogos városnéző körútra mehettünk egy helyi idegenvezető társaságában, ahol sok érdekes dolgot tudhattunk meg a fővárosról. Valamint tettünk egy körutazást, amit ott Golden Circle (Aranykör)-nek neveznek, láthattunk gejzíreket, vulkáni krátertavat, a Gullfoss vízesést, mindegyik lélegzetelállító volt. Az utóbbit - bár külön költségbe került- kár lett volna kihagyni. A buszon hallhattunk a trollokról és koboldokról, akikben az izlandiak 50%-a még mindig hisz. Legendáikat ma is mesélik és tanítják a gyerekeknek. A kurzus vezetője (a képzőintézmény egyik alapítója) rengeteg érdekességet, vicces történetet is megosztott velünk az izlandi szokásokról, emberekről

Voltunk egy izlandi iskolalátogatáson is, sok érdekes tapasztalatot hozott számomra, betekintést kaphattunk az izlandi iskolarendszer sajátosságáiba. Alkalmunk volt testközelből megtapasztalni az izlandi fürdőzési szokásokat (a világhírű Blue Lagoon mellett egyéb uszodákba is lehetett kedvezményes belépőt igényelni), ami igencsak különleges és igazán stresszoldó hatású. A francia kollégáinkkal több éjszakán keresztül vártuk, hogy élőben is

láthassunk egy kis északi fényt, szerencsére a negyedik-ötödik napon ez sikerült is. A főváros természettudományi múzeumában a Perlan-ban erről a jelenségről egy monumentális fényshowt láthattunk, de számos más interaktív kiállítási elem is volt még, ami egyszerűen lenyűgözött (vulkánkitörés és földrengés szimulátor, valódi jégbarlang, klímaváltozás szimulátor). Természetesen megrendezésre került egy Erasmus+ partneriskola-kereső összejevetel is, ahol hosszabbtávú cserekapcsolatokhoz találhattak potenciális együttműködő intézményeket az érintett iskolák.

A kurzuson való részvételt követően pozitív tapasztalatokról tudok beszámolni: napi munkámat nagyobb motivációval végzem illetve a szakmai készségeim is bővültek. Új tanítási ötleteket és új ismereteket (pl. önismeretfejlesztés, játékos tanulási formák, stresszkezelési technikák, meditáció és légzéstechnikák, székjóga) gyűjthettem és ezeket be is építettem a tanóráimba. Mivel a kurzus munkanyelve az angol volt, nagyban fejlődött a szakmai szókinccsem és magabiztosabban tudok ebben a szakmai közegben megnyilvánulni. Az egész út hatalmas élmény volt, és bár néha akadtak nehézségek, legalább fejleszthettem a problémamegoldó képességem is.

A kurzus részletes programja:

- 1. nap:** regisztráció, ismerkedés a kurzus résztvevőivel, előadóival, bemutatkozás
- 2. nap:** Első rész - Mi a Mindfulness? Meditációs tréning, stresszfelismerés és- kezelés, légzőtechnikák - elmélet és gyakorlat.
Második rész: pozitív kommunikáció, aktív odafigyelés, koncentrációs gyakorlatok
- 3. nap:**Túra és szabadtéri meditációs gyakorlatok, játékos-mozgásos feladatok a gyakorlatban, séta a fővárosban (izlandi kultúra, szokások, látványosságok megismerése)
- 4. nap:** Egy izlandi iskola meglátogatása, ismerkedés az izlandi iskolarendszerrel, túra, nemzetközi vacsoraest, kötetlen eszmecsere
- 5. nap:** egyéni jó gyakorlatok megosztása a többi résztvevővel, jóga és meditáció, most-percek, Erasmus+ partneriskola keresés, az izlandi iskolarendszer - elméleti prezentáció
- 6. nap:** jóga az osztályteremben, Mindfulness technikák a gyakorlatban
- 7. nap:** Evaluáció, jövőkép tervezés csoportokban és a bizonyítványok kiosztása, búcsú a résztvevőktől



 **Erasmus+**
Enriching lives, opening minds.

School education

ec.europa.eu/erasmus-plus

