

Erasmus + Chorvátsko / Split

V dňoch 14. – 20. mája 2022 som sa zúčastnila kurzu s názvom „Prevencia vyhorenia a stres managment“ v rámci programu Erasmus + v Chorvátsku v meste Split. Cieľom kurzu bolo definovať, čo v nás spúšťa stres a ako stres ovplyvňuje vzdelávací proces, ako pracovať a vedieť sa vysporiadať so stresom pomocou rôznych techník, meditačné techniky, vedieť analyzovať stav mysle, učiť sa vnímať myšlienky a prijímať myšlienky s postojom láskavosti a neposudzovania a tak rozvíjať zdravé vzájomné vzťahy.



Jazyková škola Pappagalo

Kurz prebiehal v Splite, v rôznych školiacich centrách - Maksima školiace centrum v spolupráci s Pappagallo jazykovou školou. Obsahom kurzu boli aj témy ako : dôležitosť 4 Cs (kreativita, kritické myslenie, komunikácia a spolupráca v škole), mentálny tréning na zvládnutie stresu, dychové cvičenia pre učiteľa 21. storočia, správna životospráva, ktorá prispieva k lepšej koncentrácii a podávaným výkonom, kritické myslenie...



Spolu s účastníkmi kurzu z krajín Fínska, Islandu, Lotyšska, Španielska, Nemecka, Talianska, Francúzska , Reunionu , Poľska...sme mali možnosť pracovať na spoločných workshopoch, vymieňať si vzájomné skúsenosti, prakticky využívať znalosti cudzieho jazyka, spoznať tradície rôznych krajín a zároveň nadviazať neformálne priateľstvá



Islandské kolegyně- kritické myslenie





Hodiny jogy v starom mlyne, dychové techniky



Absolvovanie kurzu , certifikát

Vypracovala : Ing. Daria Mandáková