

Kursai „Stress Relief and Well-being Strategies for Teachers“

2022 m. birželio 27 d. – liepos 2 d.

Vengrija

Birželio pabaigoje dvi Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centro mokytojos vyko į Vengrijos sostinę Budapeštą, kur dalyvavo kursuose „Stress Relief and Well-being Strategies for Teachers“. Veikla finansuota iš Erasmus+ programos projekto „Tobulėk pats ir mokyk kitus“, Nr. 2019-1-LT01-KA101-060374

„Stress Relief and Well-being Strategies for Teachers“

Kursų metu dalyviai įgijo ne tik teorinius sveiko gyvenimo pagrindus, bet ir praktiškai išbandė konkrečius įrankius, kurie padės gerinti mokytojų bei mokinių asmeninę gerovę. Daugiausiai dėmesio buvo skiriama kūno stiprinimui gerinant miegą, pasirenkant tinkamą mitybą bei pasitelkiant mankštą. Dalyviai susipažino su pratimais, kurie gerina psichinę sveikatą, mažina stresą bei ugdo atsparumą.

Kursų metu dalyviai mokėsi:

- Įvaldyti kai kurias pagrindines fiziologijos ir psichologijos sąvokas (pvz., stresas, sveikata, perdegimas);
- Suprasti streso reakcijos priežastis, streso poveikį kūnui ir protui;
- Atrasti aštuonias sveikatingumo dimensijas;
- Įvertinti ir valdyti savo gerovę;
- Pašalinti įtampą ir nerimą kasdien naudojant praktinius patarimus ir priemones;
- Pagerinti miegą ir mitybą naudojant paprastus patarimus ir nedidelius gyvenimo būdo pokyčius;
- Praktikuoti paprastus atsipalaidavimo ir geros savijautos pratimus iš sąmoningumo, joga ir pozityviosios psichologijos;
- Taikyti pagrindines perdegimo prevencijos strategijas.



