



„Mert a szív és az ész,
MINDENRE KÉSZ”

Beszámoló Erasmus+KA1 továbbképzésről
Velkey Éva
Prága, 2023. 10.09-14.

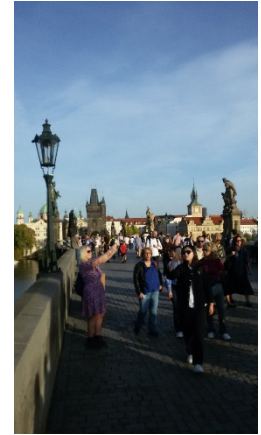
Stress Relief and Wellbeing Strategies for Teachers

Harmadik alkalommal vehettem részt Erasmus + képzésen 2023. októberében.

A program a Europass Teacher's Academy és a Vice Versa Team *Stress Relief and Wellbeing Strategies for Teachers* képzése volt.



Az iskolánk , Prága kevésbé ismert részében ,egy 20 perces villamosozásra volt a szállásomtól. A csoportban 13-en voltunk . A résztvevők olasz, portugál, francia, belga, litván kollégákból állt. Az oktatóink egy házaspár volt. Bárá Rodi , aki maga a program megálmodója, orvos, tréner és facilitátor , Gestalt pszichoterápiás háttérrel, és a stressz kezelése a szakmai szenvedélye. Férje, Carmine



Rodi, tapasztalati tréner, facilitátor, PBSP terapeuta és a Tanári Akadémia prágai részlegének koordinátora és stand-up komikus.

Tanáraink nagyon jól felkészült ,energikus oktatók révén nagyon aktív foglalkozásokat tartottak .

A kurzus délelőtti és délutáni váltásban zajlott egy előzetes „órarend” szerint . Az első nap a résztvevők városainak és iskoláinak bemutatkozásával zajlott.

A hét folyamán foglalkoztunk a különböző légzéstechnikákkal , „Jóléti kerékkel”, a Jacobson technikával , megfelelő vitaminok bevitelével , megfelelő alvással stb.

A tanfolyamunk nagyon gyakorlatias volt mindenki nagy örömére.

A feladatokat ki is próbáltuk ami sok vidám percet szerzett a résztvevőknek .



Nagyszerű módszereket tanultam amit hazaérve ki is próbáltam és az itthoni kollégáimmal is megosztottam.

Hálás vagyok a Prágában töltött aktív hétért és nagyon várom a következő lehetőséget .