

Burnout és stressz kialakulását megelőző technikák elsajátítása

2022. jún.27. - júl.1. (Bécs)

Tanárt és diákot egyaránt veszélyeztető jelenség a stressz és a burnout. Az ötnapos bécsi kurzus lehetőséget kínált arra, hogy megismerkedjünk ezen jelenségek testi és lelki kiváltó okaival. Kurzusvezetőnk, aki klinikai szakpszichológus, egészségpszichológus, pár és családterapeuta, a legváltozatosabb technikák elsajátításába vezetett be minket, hogy ezek segítségével felvegyük a harcot és megelőzzük mindezek kialakulását.

A pozitív pszichológia segítségével tekintettünk rá saját életünket befolyásoló fizikai, lelki és kognitív tényezőkre. Rávilágítottunk a stresszkezelés neurobiológiai összefüggéseire is. A feszültségek oldására többféle technikát tanultunk meg. Testünk-lelkünk tudatosítása után különböző légzésjavító, progresszív izomlazító gyakorlatokat sajátítottunk el. A tudatalattink jeleit képek segítségével térképeztük fel. Foglalkoztunk az alvászavarokat kiváltó tényezőkkel és azok orvoslási lehetőségével is.

Mindezek mellett minden nap jutott lehetőség Bécs nevezetességeinek megismerésére is. Habár a tanfolyam résztvevői Európa különböző országaiból érkezett tanárkollégák voltak, a kiegészítő problematikájával mindannyian hasonló módon találkoztunk és szembesültünk munkánk, életünk során. Jól együttműködően, őszinte kíváncsisággal fordultunk egymás felé és alakultunk a hét folyamán egy problémamegoldó közösséggé. Remélem meg is maradnak kapcsolataink a jövőben is.