

Tanári mobilitás pályázati program beszámoló

Bodrogi Tamás

Cseh, Prága, 2022. augusztus 15-20.

Tanfolyam: Stresszoldás és jólléti stratégiák tanárok számára

Munkanyelv: angol

Ennek a nagyon gyakorlatias tanfolyamnak a résztvevőjeként megtanulhattam, mi okozza a stresszt, hogyan reagál rá a testünk és az elménk, és hogyan küzdhetjük le és fordíthatjuk vissza a hatásait.

Arra összpontosíthattam, hogyan erősíthető a test a jobb alvás, táplálkozás révén, és a testmozgással. Gyakorlatokat tudok végezni a mentális egészség javítására és a jóllétet növelni a stressz csökkentésén és a rugalmasság növelésén keresztül.



Témáink voltak: A fiziológia és pszichológia néhány alapfogalmának elsajátítása (pl. stressz, wellness, kiégés); A stresszreakció okainak, valamint a stressz testre és elmére gyakorolt hatásainak megértése; A wellness nyolc dimenziójának felfedezése; A saját wellness értékelése és kezelése; A stressz és szorongás mindennapos enyhítése gyakorlati tippek és eszközök segítségével; Az alvás és a táplálkozás javítása egyszerű tippek és apró életmódbeli változtatások segítségével; A relaxáció és a jóllét egyszerű gyakorlatainak gyakorlása a

mindfulness, a jóga és a pozitív pszichológia segítségével; A kiégés megelőzésére szolgáló alapvető stratégiák alkalmazása.



Előadást tartottam a kollégáimnak arról, hogy mit tanultam.
Figyelek a testem jelzéseire, a testi és lelki egészségemre, a testem reakcióira, a pszichémre.

Bodrogi Tamás
2022. szeptember 9.