

# Erasmus KA1

## The Positive Teacher

Melháné Berg Zsófia

Reykjavík, Izland

2024. március 24-től március 30-ig





# A kurzus célkitűzései

## 1 Betekintés

Részletes ismeretek az izlandi oktatási rendszerről.

## 2 Tapasztalatszerzés

Első kézből származó eszközök a pozitív pszichológia alkalmazásához.

## 3 Tudatosítás

A boldogságot és önbecsülést növelő gondolkodásmódok megismerése.

## 4 Erősségfókusz

Tevékenységek az egyéni erősségek felfedezésére és fejlesztésére.

# A továbbképzés programja

Vasárnap (03.23.):

- 17:00: Érkezés a kurzusközpontba, regisztráció és bemutatkozás. Célok meghatározása, igényfelmérés.

Hétfő (dátum):

- 8:30-13:00: Bevezetés a mindfulness elméletébe és a pozitív pszichológiába (előadások).  
- 14:00-19:00: Kirándulás a Hvammsvik termálforrásokhoz.

Kedd:

- 8:30-10:30: Karaktererőségek a pozitív pszichológiában és azok jelentősége a jól-lét szempontjából (csoportmunka).  
- 11:00-13:00: Az érzelmek nyelve és annak kapcsolata a jól-léttel.  
- 15:00-16:30: Vezetett városnézés Reykjavíkban – történelmi és kulturális helyszínek.

# A továbbképzés programja

## Szerda:

- 8:30-10:30: Jó gyakorlatok megosztása.
- 11:00-13:00: „Now Minutes” – nyugalom az osztályteremben.
- 14:15-15:00: Előadás az izlandi oktatási rendszerről.
- 18:00-22:00: Kulturális est (a résztvevők bemutatták országuk gasztronómiáját)

## Csütörtök:

- 9:30: Látogatás a Helgafellsskoli oktatási intézménybe (óvoda, általános és középiskola).

## Péntek:

- 8:30-10:30: Elköteleződés a szakmai célok iránt vizuális eszközökkel.
- 11:00-13:00: Értékelés és jövőtervezés.

## Szombat:

- Látogatás a helyi uszodába és termálfürdőbe



# A pozitív pszichológia alapvetései

1

## Hozzáállás

A környezetet nem, csak a hozzáállásunkat változtathatjuk meg.

2

## Jólét

A személyes jólét kulcsfontosságú a boldogsághoz és sikerhez.

3

## Egyéni út

A jólét egyéntől függő, személyre szabott megközelítést igényel.

4

## Stresszkezelés

Az irányítás visszaszerzése segít a stressz kezelésében.



# Önismeret és tudatosság

## Testünk jelzései

Figyeljünk a testünk által küldött jelekre, akár csak egy autó műszerfalára.

## Határok

Tanuljunk meg nemet mondani a jólétünk érdekében.

## Nyitottság

A boldogság és szerencse a nyitottságból és tudatosságból fakad.

# A PERMA-modell

## **P – Pozitív érzelmek**

Mi tesz boldoggá? Mitől érzem jól magam?

## **E – Elköteleződés**

Milyen tevékenység közben feledkezem meg az időről?

## **R – Kapcsolatok**

Kivel öröm együtt lenni? Ki támogat engem?

## **M – Értelem**

Mik azok a dolgok, amikért megéri fáradozni?

## **A – Teljesítmény**

Mit szeretnék elérni? Mikor szeretném elérni?



## Fizikai egészség a jólétért



### Mozgás

Milyen mozgás okoz örömet?  
Mennyit mozogsz?



### Táplálkozás

Elégedett vagy a saját  
táplálkozásoddal?



### Alvás

Mennyit és mennyire jól alszol? Ki  
tudod pihenni magad?





# Önreflexió a jólétért

1

## Jelenlegi állapot

Mi jellemző rám a fizikai egészség területén?

2

## Cselekvés

Megteszek mindent a személyes jólétemért?

3

## Mentális egészség

Mit teszek a mentális egészségemért?



# Összegzés és továblépés

Terület	Jelenlegi állapot	Fejlesztési lehetőségek
Pozitív gondolkodás	Fejlesztendő	Napi hálagyakorlat
Stresszkezelés	Közepes	Meditáció tanulása
Fizikai egészség	Jó	Rendszeres testmozgás



