



Erasmus+ KA1 Mindfulness és Meditáció Tréning Izlandon

- Nándori Judit és Rákai Zsuzsanna 2024. április 21-től 27-ig
- Reykjavík, Izland

1. cél

Meditációs képességek fejlesztése

1

Légzéstechnika

A hasi légzés és rekeszlégzés elsajátítása kulcsfontosságú volt a pánikhelyzetek kezelésében és a koncentráció erősítésében.

2

Chi-kung

A chi-kung mozgásformák bevezetője segített növelni a testi és mentális tudatosságot.

3

Érzelmi reakciók

Az iskolai szituációkra adott érzelmi reakciók naplószerű vizsgálata



2. cél

Az érzelmi tudatosság fejlesztése



Képelemzés

Az érzelmek megnevezése kapott képek elemzésével történt, segítve az érzelmi tudatosság fejlesztését.



Nonverbális kifejezés

A diákok testtartással és arcjátékkal érzékeltették lelkiállapotukat, mélyítve önismeretüket.

A visszajelzés fontossága

Gyakorlat

Bekötött szemű résztvevők feladatokat végeztek különböző visszajelzések (biztatás, elítélő vélemény, konstruktív javaslat) mellett.

Hatás

A környezet reakciója erőteljesen befolyásolta a felnőtt résztvevőket is.

Alkalmazás

A gyakorlat jól használható az érzelmi tudatosság és az asszertív kommunikáció fejlesztésére.





A továbbképzés programja

1

Első nap

Jelentkezők fogadása, ismerkedés és kapcsolatteremtés.

2

Második-harmadik nap

Országok oktatási rendszereinek bemutatása, meditáció és stresszkezelési gyakorlatok.

3

Harmadik nap délután

Kamaszkori nehézségek megvitatása és chi kung alapok megismerése.

Napi rutin és témák

1

Reggeli gyakorlatok

Szabadtéri chi kung gyakorlatok és rövid meditáció indította a napokat.

2

Negyedik nap

Az érzelmek vizualizálása és képi felismerése volt a fókuszban.

3

Ötödik nap

Közös foglalkozások szervezése és az asszertív kommunikáció gyakorlása.

4

Hatodik nap

Az egymásra figyelés, empátia és visszajelzés fontosságának tárgyalása.



A kurzus zárása

1 *Oklevelek átadása*

A hatodik napon zárult a kurzus az oklevelek átadásával.

2 *Elméleti ismeretek*

A résztvevők átfogó elméleti tudást szereztek a mindfulness és meditáció területén.

3 *Gyakorlati tapasztalatok*

Számos gyakorlati technikát sajátítottunk el az érzelmi tudatosság fejlesztésére.

Izland felfedezése, délutáni kulturális programok

Délutáni programok

A 'Cultural Heritage' kurzussal közös, Reykjavíkon kívüli programokon lehetett részt venni.

Izlandi kirándulás

Az utolsó napon egész napos izlandi kirándulásra jelentkezhetett az összes résztvevő.

Kulturális tapasztalatszerzés

A szakmai fejlődés mellett lehetőség nyílt Izland kultúrájának és természeti szépségeinek megismerésére.

