

Új nézőpontok a stresszkezelésben – Erasmus továbbképzés Tenerifén

A tenerifei mobilitás keretében egy stresszmenedzsment témájú nemzetközi továbbképzésen vettem részt, amelynek középpontjában a mentális jóllét, a reziliencia fejlesztése és a mindennapi stresszhelyzetek tudatos kezelése állt. A program elméleti és gyakorlati elemeket egyaránt tartalmazott, így nemcsak új ismereteket szerezhettem a stressz működéséről és az idegrendszer reakcióiról, hanem különböző stresszkezelési technikákat is kipróbálhattam.

A képzés során légzőgyakorlatokat, mindfulness és meditációs technikákat, jógát, önreflexiós feladatokat, valamint szabadtéri programokat végeztünk. Különösen hasznosnak találtam azokat a rövid, a mindennapi munkába is könnyen beépíthető gyakorlatokat, amelyek segítenek a koncentráció javításában, a stresszes helyzetek nyugodtabb kezelésében és a tudatosabb kommunikációban.

A kurzus nemzetközi környezetben valósult meg, így lehetőség nyílt tapasztalatcserére és kapcsolatépítésre más országokból érkező résztvevőkkel is. A közös feladatok és beszélgetések során többféle nézőponttal és munkakultúrával ismerkedhettünk meg, ami tovább gazdagította a tanulási folyamatot.

A képzésen megszerzett tudás a saját munkámban is jól alkalmazható, különösen az ügyfél kommunikáció, az adminisztratív feladatok és a kurzusszervezés területén. A tanult módszerek hozzájárulnak a hatékonyabb munkavégzéshez, a stresszes helyzetek tudatosabb kezeléséhez és a kiegyensúlyozottabb munkahelyi működéshez.

