

Stresszkezelés és kiégésmegelőzés: Erasmus+ mobilitási beszámoló

A szakmai jólét megőrzése, a kiégés megelőzése és a fenntartható napi rutinok kialakítása kulcsfontosságú a pedagógusok és oktatók számára. Ezen célok elérése érdekében vettem részt egy intenzív Erasmus+ mobilitási programon, amely a stresszkezelésre, az érzelmi intelligenciára és a mentális egészség megőrzésére fókuszált.

A strukturált képzési keretrendszer négy fő kompetenciaterületet ölelt fel: a kiégés korai jeleinek felismerését és az idegrendszer szabályozását, a munka és a magánélet egyensúlyát támogató egészséges rutinok kialakítását, az önismeret és az érzelmi reziliencia mélyítését, valamint az interkulturális és nyelvi kompetenciák fejlesztését a nemzetközi együttműködés során.

A napi program az elméleti idegtudományt gyakorlati, tapasztalati alapú feladatokkal ötvözte:

- **1. nap (Stressz és neurobiológia):** Önértékelési tréningek a stresszfaktorok feltérképezésére, elméleti műhelymunka a stressz neurobiológiájáról, valamint szabadtéri testmozgások a fizikai stresszszabályozás felfedezésére.
- **2. nap (Idegrendszer és kiégésmegelőzés):** Reflektív naplórás és a Polivagális elmélet tanulmányozása az idegrendszer működésének megértésére, traumák és kiégés összefüggéseinek elemzése, valamint szabadtéri kreatív művészeti tevékenység a feszültség oldására.
- **3. nap (Reziliencia és munkahelyi jólét):** A reziliencia pilléreinek és a „6 C” elvnek a felfedezése interaktív műhelyeken keresztül, „kiváltó okok és apró öröмок” (triggers and glimmers) azonosítása, valamint szabadtéri jóga a testi-lelki egyensúlyért.
- **4. nap (Önegyüttérzés és neuroplaszticitás):** Az önkompasszió mint a személyes fejlődés eszköze, a pozitív neuroplaszticitás tanulmányozása az agy átprogramozására, valamint tudatos séta és neuroplaszticitási gyakorlatok természeti környezetben.
- **5. nap (Együttműködés és cselekvési terv):** „World Café” megbeszélés a tapasztalatok megosztására nemzetközi kollégákkal, konkrét személyes gyakorlati lista és cselekvési terv kidolgozása a stresszkezelési eszközök bevezetésére az egyéni és a csapatmunkában.

A képzés során megszerzett tudás és gyakorlati módszertan közvetlenül hozzájárul a mindennapi munkahelyi jólét fenntartásához, a megújuláshoz és a hatékonyabb intézményi működéshez.

