

„Itt és most, jelenidő és énidő” – feszültségoldás mindfulness és relaxáció útján



ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

Mentor neve: Fabók Ágnes

Részvevők száma: 5–15 fő

A kurzus nyelve: magyar



Rövid összefoglalás:

A pedagógusok hivatásszemélyiségét támogató kurzus a testi és lelki feszültségoldásra fókuszál. Relaxációs eszközök és mindfulness gyakorlatok sajátélményű megismerésén keresztül élvezetes formában, közösségi élményként ad lehetőséget az „énidő” és „jelenidő” megélésére, az öngondoskodás, „lelki önkarbantartás”, testi feszültségoldás eszközeinek el-sajátítására.

A KURZUS TARTALMA

Részletes leírás:

A tréning során a résztvevők az elméleti háttérre alapozva sajátélmény formájában ismernek meg és gyakorolhatnak olyan eszközöket, amellyel növelhetik lelki edzettségüket és meríthetnek belső erőforrásaikból.

A mindfulness alapú stresszcsökkentés (MBSR) eredetileg a terápiás gyakorlatban alkalmazott módszer, de maga a mindfulness szemlélet hatékony az hétköznapi egészségmegőrzés terén is. A figyelem akár néhány perces tudatos lehorgonyzása a jelen pillanatra pozitív hatással van a testi-lelki működésre. A napi aktivitásban pár perc kontemplatív állapot segíti a szervezet biológiai ritmusára hangolódást. Rendszeresen, tudatosan alkalmazva a tudatos jelenlét hozzásegít a valóság, az élet dolgai és önmagunk felé egy bizalmon alapuló elfogadó viszonyulás kialakításához és a belső figyelem az érzelmek felismerését és elfogadását is segíti.

A mindfulness szemlélet mellett a résztvevők megismerik a különböző relaxációs technikák működésmódját. Kipróbálhatnak azonnali feszültségoldást eredményező módszereket és ismereteket szereznek olyan módszerekről, mint például az autogén tréning, amellyel több heti gyakorlás nyomán hosszútávú feszültségcsökkentés sajátítható el.

Kutatások igazolják a mindfulness alapú stresszcsökkentés és relaxációs tréningek hatékonyságát a stresszel való megküzdés, feszültségoldás, pszichés immunitás és stabilitás terén.

A képzés célja, célkitűzései:

A kurzus rövidege csupán ízelítő-ismerkedő saját élményű munkára ad lehetőséget a mindfulness és relaxáció terén, de célkitűzése, hogy a résztvevőkben felkeltse az igényt egy hosszabb távú elköteleződésre.

További célkitűzések:

- a megküzdés hatékonyabbá tétele a munkastressz kezelése érdekében a feszültségoldás eszközei által
- a személyes szükségletek, zsigeri érzetek felismerése
- az önefogadás és önegyüttértés erősítése
- az érzelmi szféra karbantartása; a nehéz érzések azonosítása, elfogadása; az érzelmi önszabályozás segítése, és ezáltal a kontrollvesztés elkerülése
- az énhatékonyság érzetének növelése

Várható tanulási eredmények:

A kurzus segíti a résztvevőket abban, hogy

- megismerjék a feszültségoldás fiziológiáját
- megértsék a mindfulness szemléletet
- megtanulják a jelenre fókuszálást, a figyelem lehorgonyzását
- gyakorolják a figyelem visszaterelését
- képesek legyenek a hatékony test-lélek párbeszédre
- reflektáljanak gondolataikra és érzelmeikre
- megismerjék a testi feszültségoldás azonnali és hosszútávú eszközeit

Célcsoport:

bármely korosztályt tanító pedagógusok, intézményvezetők

Elvart nyelvi szint: magyar, B2

Időtartam: 35 tanóra (7 nap)

Órarend*



VASÁRNAP	<ul style="list-style-type: none">• Érkezés, a kurzus és a helyszín bemutatása• Bemelegítő, ráhangoló tevékenységek, ismerkedés
HÉTFŐ	A relaxáció fogalma, rövid története <ul style="list-style-type: none">• feszültség és nyugalom a testben• társalgás a szervezettel• alkalmi feszültségoldás – progresszív relaxáció, villámrelaxáció• tartós feszültségcsökkentés – gyakorlatésterápiák, autogén tréning• aktív és passzív koncentráció
KEDD	A mindfulness fogalma, rövid története <ul style="list-style-type: none">• robotpilóta üzemmód; tenni és lenni;• a figyelem edzése; horgony a jelenbe• stop – „mindful pause”• mi történik az agyban?• a tudatos jelenlét hatása a testi, gondolati, érzelmi működésre
SZERDA	Tudatos jelenlét 1. – a testérzetek megfigyelése <ul style="list-style-type: none">• a test, mint horgony• légzés, testpásztázás• érzékszervekre épülő gyakorlatok• formális és informális gyakorlatok• tudatos jelenlét a hétköznapokban

CSÜTÖRTÖK	Tudatos jelenlét 2. – a gondolatok megfigyelése <ul style="list-style-type: none">• rágódás és aggódás• automatikus gondolatok• a figyelem visszatérése
PÉNTEK	Tudatos jelenlét 3. – az érzelmek megfigyelése <ul style="list-style-type: none">• inger és reakció eltávolítása• érzelmi reguláció• mindfulness az iskolában
SZOMBAT	<ul style="list-style-type: none">• Kötelező kapcsolatépítő program, kiértékelés, oklevelek átadása, tanfolyam zárása

* Megjegyzés:

az itt leírtak tervezett tevékenységek, amelyek a hallgatók igényeihez igazodhatnak.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Részvételi igazolások: a kurzus végén a részvételről oklevelet, az Erasmus+ ügyfelek részére az Europass igazolványt és/vagy learning agreement complement dokumentumot (részvételi igazolást) állítunk ki

Ár: EUR, ami magában foglalja a kurzust, az oklevelet, az Erasmus+ dokumentációt (amennyiben szükséges) és egy kulturális programot

Helyszín:

Időpont:

Elérhető támogatási formák:

Erasmus+ pályázatok keretein belül a kiutazás teljes költségét (pl. utazás, kurzusdíj, szállás, napidíj, stb.) az ösztöndíj fedezi.



JUTAKI Kft. – Hungary Expert for Teachers and Students
Mail: H-2040-Budaörs, Kisfaludy u. 18.
Tel: +36 30 231 2705 • Skype ID: krisztina-jutaki
E-mail: students@hungary-expert.com
www.hungary-expert.com

VAT nr: HU32346497
Licence Nr: U-000611
FAR reg nr: B/2020/006603
OID nr: E10016801