

Stratégie na odbúranie stresu a zlepšenie pohody učiteľov

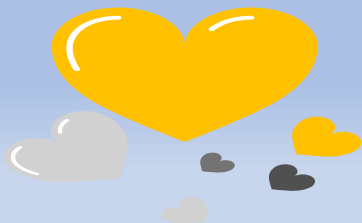


5. – 10. máj 2025 – Trapani (Sicília)

Mgr. Janka Gjabelová, Mgr. Ivona Kopčanová

europass
Teacher
Academy

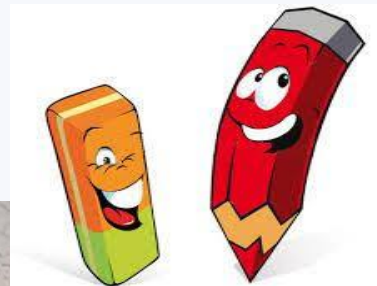
Tento kurz bol zameraný na starostlivosť o seba samého, bol priestorom na dobitie nových síl a objavenie praktických nástrojov, ktoré podporujú celkovú pohodu jednotlivca aj kolektívu.



1. deň

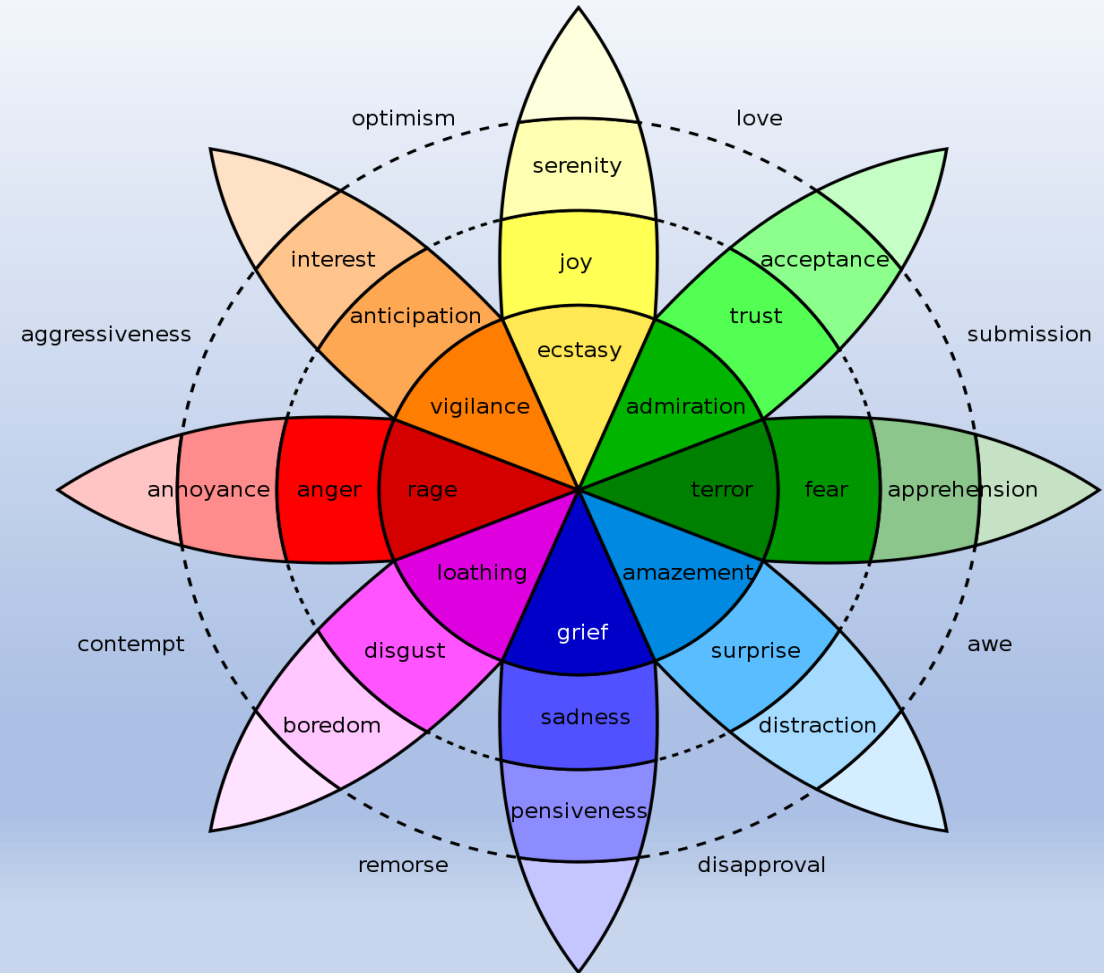
Aktivity na prelomenie ľadov medzi účastníkmi:

- Kreatívna hra s legom vyjadrujúca aktuálne emócie.
- Prezentácia škôl účastníkov z:
Portugalska,
Litvy,
Fínska,
Česka,
Nemecka,
Reunionu,
Poľska,
Slovenska.



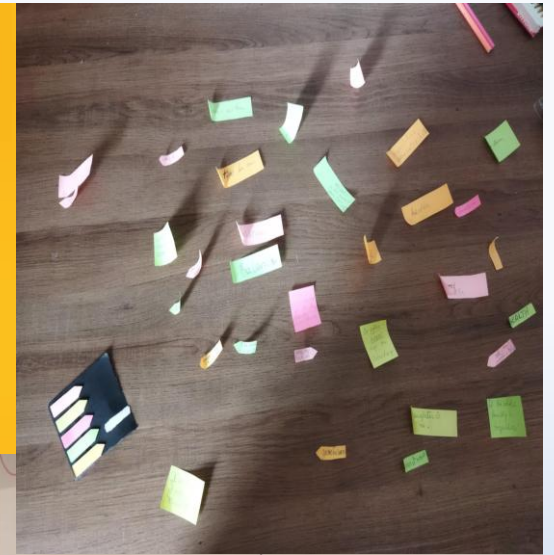
1. deň

- Analýza pocitov podľa Plutchikovho kola emócií.
- Identifikácia stresu na základe jeho príznakov v školskom prostredí.
- Stres versus vyhorenie.
- Stratégie na zvládanie stresu.
- Ako predísť vyhoreniu?



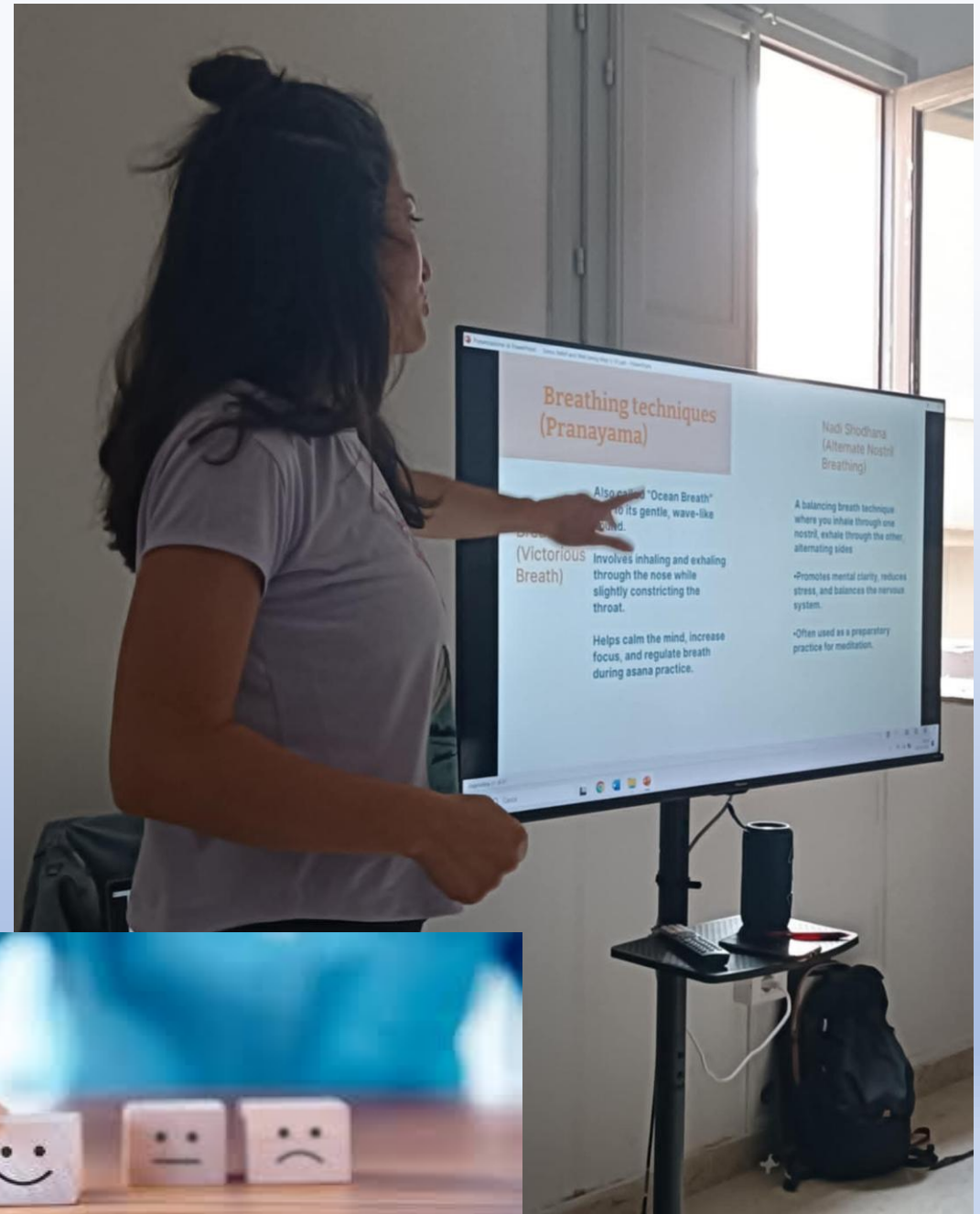
2. deň

- Praktické cvičenie na uvedomenie si jedinečnosti každého z účastníkov kurzu.
- Filozofia wellness Dr. Johna W. Trávise: životný štýl, ktorý si navrhujete tak, aby ste dosiahli svoj najvyšší potenciál.
- Aktivity zamerané na vyjadrenie duševnej pohody.



2. deň

- Spokojnosť ako dôležitý predpoklad k dosiahnutiu pohody a šťastia v živote.
- Cvičenia na posilnenie šťastia (nástenka vízií, list z budúcnosti, denník vd'ačnosti).
- Veda o intervenciách mysle a tela (MBI) pomáha učiteľom a žiakom zlepšovať kognitívne funkcie a akademický výkon.
- Cvičenia a dýchacie techniky.



WARM-UP EXERCISES

BEGIN WITH YOUR NECK:



Standing Yoga Sequence

A Full Body Stretch for Beginners



Arm circles



Cat-cow



Standing backbends



Standing forward fold



Standing sidebends



Chest-opener

Wide-legged forward bend with a twist



Wide-legged forward bend with a side bend



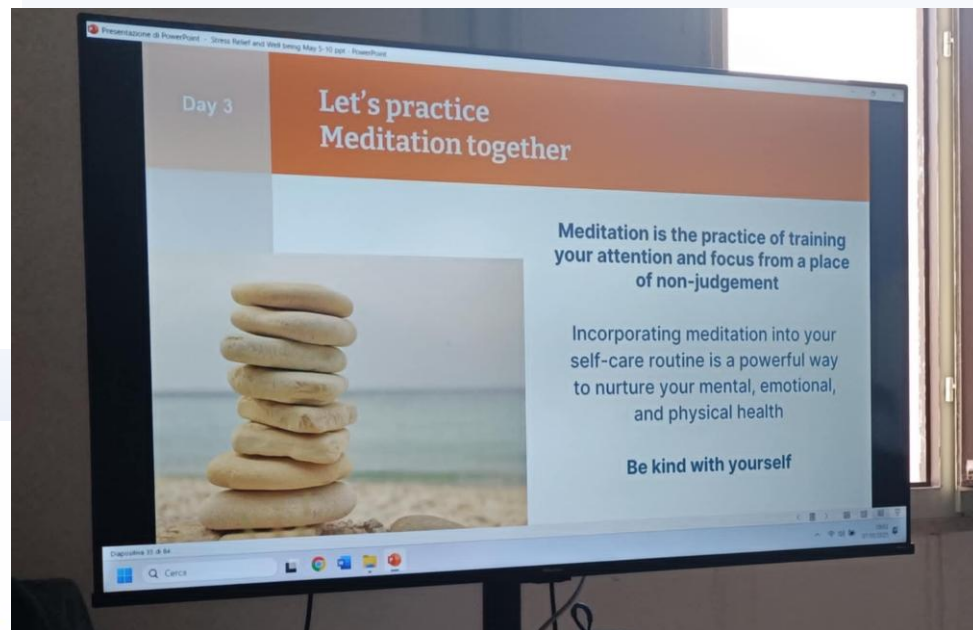
2. deň

- Meditácia pri chôdzi



3. deň

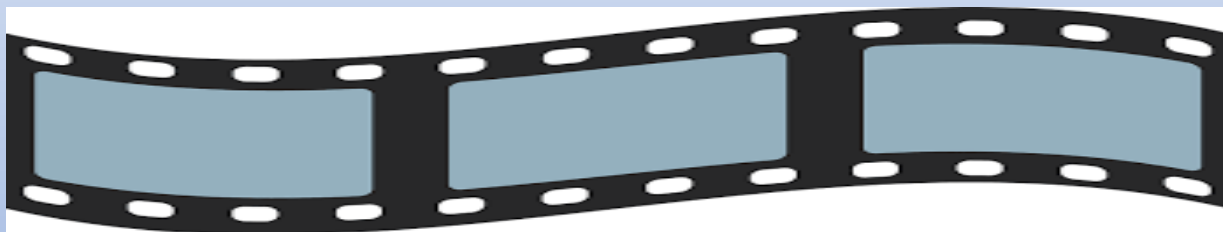
- Meditácia ako nástroj na rozvíjanie svojho duševného, emocionálneho a fyzického zdravia.
- 7 výhod meditácií.
- Spoznávanie najznámejších relaxačných a meditačných techník sveta (aromaterapie, muzikoterapie...)



3. deň

Meditačné aplikácie:

- Na každodenné použitie: Headspace.
- Na spánok: Calm.
- Na spestrenie: Insight Timer.
- Pre skeptikov: Ten Percent Happier.
- Pre začiatočníkov: Simple Habit.



Praktické cvičenia vo dvojiciach zamerané na aktívne počúvanie (reprodukcia videného a počutého).

4. deň

- **Stoličková joga** - modifikovaná forma jogy, ktorá zahŕňa cvičenie ásan (póz) a pránájámy (dychových cvičení) v sede na stoličke alebo s použitím stoličky na podporu. Je navrhnutá tak, aby jogu sprístupnila osobám s obmedzenou pohyblivosťou alebo tým, ktorí majú ťažkosti so státím dlhodobo. Je vhodná aj v školskom prostredí.



CHAIR YOGA EXERCISES FOR BEGINNERS



This gentle full body flow is suitable for beginners, seniors and those with limited mobility.

1. Cat-cow



2. Raised hands pose



3. Forward bend



4. Extended side angle



5. Pigeon



6. Eagle



7. Spinal twist



8. Warrior I



9. Warrior II



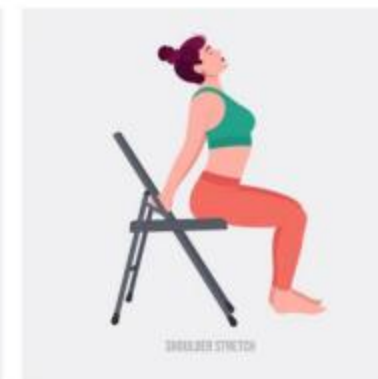
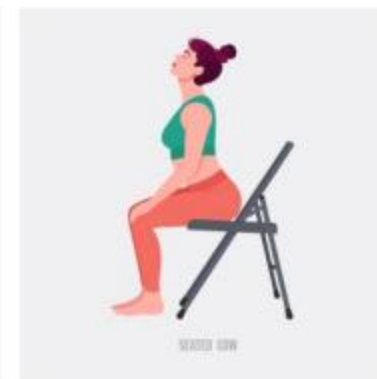
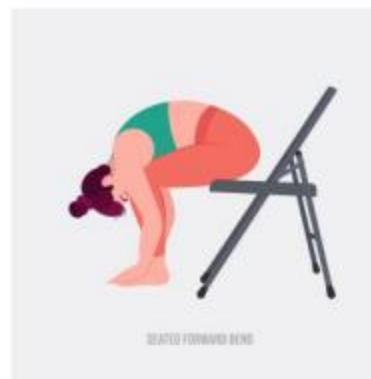
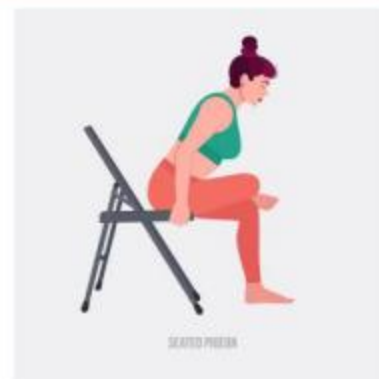
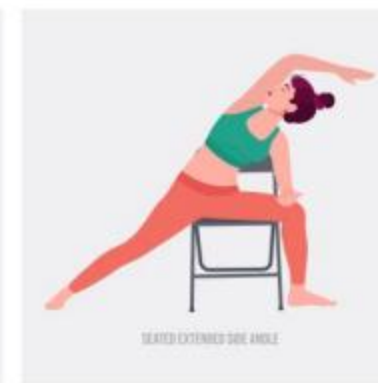
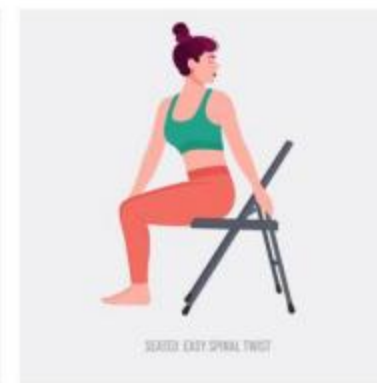
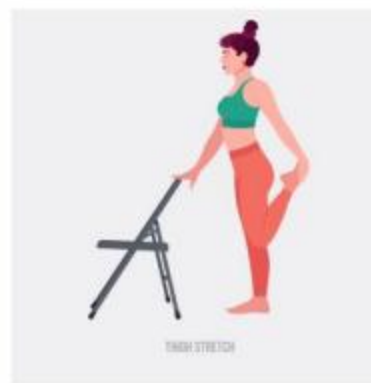
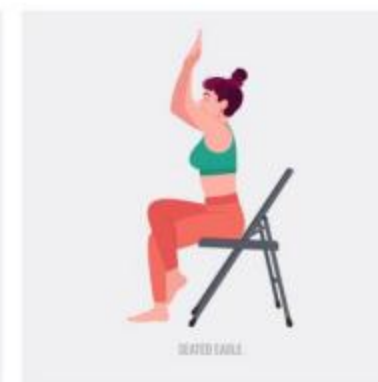
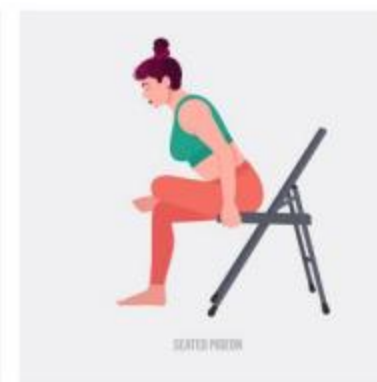
10. Reverse warrior



11. Savasana



Let's start with chair yoga



4. deň

- Spánok a jeho dôležitosť pre zdravé fungovanie organizmu:
- Koľko spánku potrebujeme v jednotlivých fázach života?
- Denné rutiny a návyky pre lepší spánok.
- Autogénny tréning podľa nemeckého psychiatra a neurológa Johanna Heinricha Schultza.
- Stratégie a praktické aktivity na zlepšenie spánkového cyklu.



5. deň

- Pohybové aktivity v exteriéri.
- Smiech ako prostriedok na zníženie stresových hormónov a budovanie sociálnych väzieb v kolektíve.
- Jóga smiechu podľa indického doktora Kataria (cvičenie, ktoré umožňuje komukoľvek smiať sa bez toho, aby sa spoliehal na vtipy alebo humor).



„Ľudstvo má len jednu skutočne účinnú zbraň, a tou je smiech.“

Mark Twain



Cvičenia na tvárovú gymnastiku.

5. deň

- Emocionálna odolnosť ako schopnosť reagovať na stresujúce alebo neočakávané situácie a krízy.
- Kľúčové piliere emocionálnej odolnosti.
- Arteterapia.

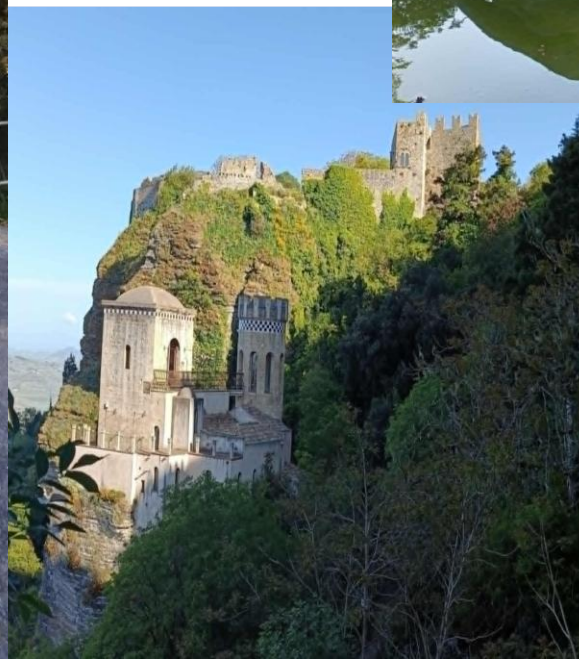
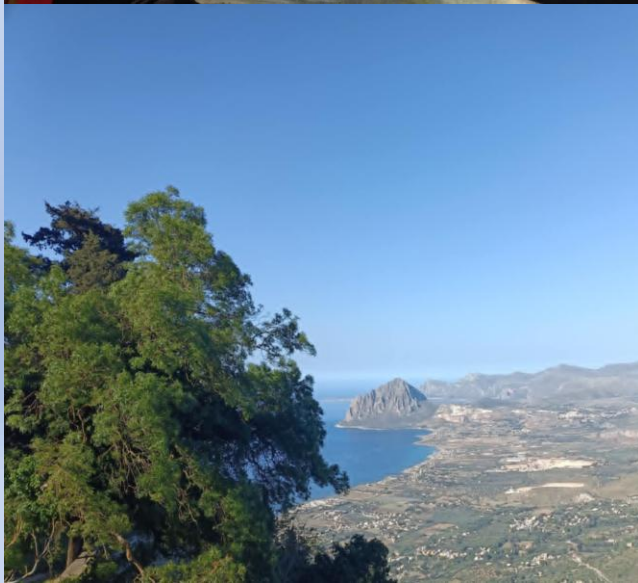


5. deň

Vyhodnotenie kurzu a odovzdávanie certifikátov.



Kultúrne aktivity – Monte Erice



Kultúrne aktivity – Múzeum soli



Kultúrne aktivity – výlet do Marsaly





ĎAKUJEME ZA POZORNOST

TRAPANI