

ERASMUS BESZÁMOLÓ 2024.

Rovinj, Horvátország

Jassenovics Edina

2024- Rovinj- "Itt és most, jelenidő és énidő", feszültségoldás, mindfulness és relaxáció útján.

A képzést, Fabók Ágnes mentálhigiénés szakember vezette. Fantasztikus emberi és szakemberi módon vezetett bennünket a mindfulness relaxáció világába.

Lényegretörő elméleti és gyakorlati képzést adott, ebben a rövid egy hétben, amelyet Rovinj szívében elhelyezkedő gimnázium hangulatos, villaszerű épületében töltöttünk el.

A kurzus csoportszinten is jól működött, Igazi kis pedagógus-barát közösséggé alakultunk ezalatt az idő alatt. (Még most is hiányoznak!)

A jól felépített tematika világossá tette előttünk, hogy vannak megoldások a munkahely okozta stressz kezelésére, hogy napi szinten tudatosítanunk kell személyi szükségleteinket, a kiégés elkerülése és a mindennapi személyes jólét megélése érdekében.

Minden kedves kollégámnak csak ajánlani tudom ezt a képzést!



