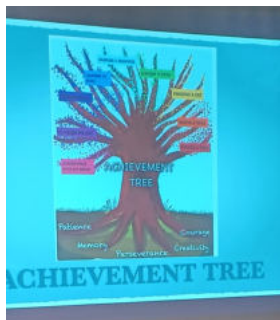




## László Anita

### Alicante 2024 Mindfulness and Meditation: Well-being at School and Life

**2024. július 7-13-ig Spanyolországban, Alicantében,** egy Erasmus kurzuson vettem részt, melynek címe: „*Mindfulness, Jólét az Iskolában és az Életben*” volt. A koncentrált, tudatos jelenlét, a fókuszálás, az itt és most, a stressz kezelése, mindennapi életünkben egyre nagyobb szerepet játszik. Fontos, hogy megőrizzük és fejlesszük mentális és emocionális egészségünket, jólétünket, hogy a mindennapokban jobban tudjam kezelni, támogatni diákjaim és a magam mentális egyensúlyát. Hogy olyan technikákat tanuljak, melyekkel segíteni tudom majd önmagamot és tanítványaimat is lelki egyensúlyuk megőrzésében, segítsem őket a stressz, a feszültség oldásában. Tanárként támogató és hatékonyabb legyek. Érezsem és megtanuljam erősíteni a Well-Being-et, a jólét és jóllét állapotát. A tanultakat pedagógusi munkám során is szeretném alkalmazni.



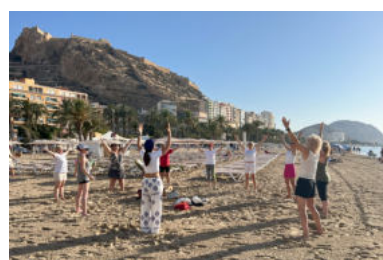
Az **Alicantében** megszervezett kurzus kiválóan egyesítette a **Mindfulness** elméletét és a gyakorlatát.

A kurzus elvégzésével olyan, a hétköznapi életben könnyen és jól alkalmazható újabb technikákat tanultam, melyek segíthetnek mindfulness és meditációs gyakorlatokat tervezni, levezetni, melyek alkalmasak ezeket a mindennapi élet és az iskolai rutin részévé tenni.

Többek közt: *gyakorlatok az elme lecsendesítésére, a feszültség, a stressz levezetésére. – tudatos, mindful séta, test scan, ülő-fekvő meditáció, légzéstechnikák, mindful meditáció, mindful kommunikáció, mindful együttérzés, mindful kreatív feladatmegoldások, és a Chi-Qung.*



Vagy az **asszertív kommunikáció:** - *mindful hallgatás, odafigyelés, heartfelt gyakorlatok, pozitivitás, elfogadás és hála gyakorlatok, figyelem és befogadás, mindful most percek, mindful kérdezőtechnikák, mindful kommunikáció,* melyek hatékony eszközök a pozitívabb kapcsolat teremtésre mind a diákokkal, mind a kollégákkal, a vezetőséggel és a szülőkkel.



A kurzus másik nagyon hasznos része volt, hogy nemzetközi

kollégákkal ismerkedhettem meg a mobilitás során. Így széleskörű lehetőséget kaptunk a már bevált gyakorlatok megosztására is, hogy tanulhassunk egymástól.



Spanyolország, Alicante, elképzelhetetlen lenne kulturális élvezetek nélkül.

A PMS nyelvi képző intézmény a mobilitás részeként kedveskedett nekünk néhány felejthetetlen programmal. Így meglátogattuk a város jelképévé vált hegy tetején lévő Erődítményt, a Régészeti múzeumot. És természetesen a kulináris élvezetek sem maradhattak ki, így egy helyi étteremben, kézi vezérléssel elkészítettük a jól ismert és méltán nemzetközi híré pajellát és persze mellé az üdítő, gyümölcsös Sangriát is.

