

„Énidő velem” Rovinjban

A július végétől augusztus elejéig tartó 7 napos „Itt és most, jelenidő és énidő”-feszültségoldás, mindfulness és relaxáció útján elnevezésű tanfolyamon vettem részt a horvátországi Rovinjban. A pedagóguspályán eltöltött éveim alatt ez az első külföldön elvégzett, megélt továbbképzésem. Ez is, mint oly sok más, érdekes témájú kurzus, melyeken kolléganőim, barátnőim vettek már eddig részt, a JUTAKI Kft.- Hungary Expert for Teachers szervezésében valósult meg. A képzésnek a tengerpart közeli, város szívében álló több mint 111 éves gimnázium adott otthont. A színes képzési palettáról azért a fent említett témát választottam, mert szerettem volna megtanulni az öngondoskodás, a jelenre koncentrációt segítő technikákat valamint a feszültségoldás meditatív, relaxációs gyakorlatait. Az így „szelíden megdolgozott” vezetői attitűddel elsősorban preventív módon szeretném segíteni kollégáimat testi és lelki egészségük



megőrzésében. Másodsorban az itt szerzett tapasztalataimat tanítványaim tartós figyelmének fejlesztésére használom majd az oktató nevelő munkám során.

A megérkezést, regisztrációt követően a 7 napos kurzus egy vasárnap délutáni ismerkedő programmal indult. Jó hangulatú, játékos feladatokban mutatkoztunk be egymásnak, mint „Rettenthetetlen” Robi, „Mesés” Marika, „Bolondos” Beáta, Kíváncsi Kata tudtuk meg, ki honnan érkezett, hol született, él, dolgozik határon innen és túl. Vezetőnk,

trénerünk Fabók Ági kedvesen, türelmesen, folyamatos megerősítéssel, dicséretekkel motivált, bátorított bennünket. Az első napot egy közös, kötetlenül beszélgetős vacsorával koronáztuk meg egy közeli étteremben, ahol bepillanthattunk picit egymás magánéletébe, szó került tanítási élményekről, sikerekről, nehézségekről, problémákról.





Az ezt követő napokban a változatosan szervezett ráhangoló gyakorlatok után, melyek segítségével tudatosan érkezünk meg a jelenbe, a terembe, majd végül a testünkbe, felelevenítettük az előző nap tevékenységeit, páros beszélgetésekben elmondtuk a bennünket foglalkoztató élményeket, érzéseket, majd megismertünk a stressz fogalmával s azzal, milyen módon erősíthetjük testi és lelki immunrendszerünket, hogy a stressz érzése kapcsolódhat jó és rossz élményekhez is. Kipróbáltuk a feszültségoldás gyors, alkalmi technikáit (villámrelaxáció) és a tartós feszültségcsökkentés gyakorlatait (autogén tréning). Csoportfoglalkozásainkon megtanultuk figyelmünket edzeni, ha elkalandozott, visszaterelni, majd lehorgonyozni a jelenbe. Megismertük, hogy a tudatos jelenlét milyen hatással van testi, gondolati és érzelmi működésünkre.

Fabók Ági nemcsak trénerünk, terapeutánk lett, mottóit azóta is sokszor, sok helyzetben emlegettem a családom, a barátaim, kollégáim körében: Az öngondoskodás nem luxus, hanem

kötelesség és az tud jól teljesíteni, aki jól van!

Megértést, megtapasztalást segítő kisfilmeket keresztül tette szemléletessé számunkra a hétköznapi automatizmusokból eredő stresszt, a rohanásból adódó feszültséget valamint a zavaró gondolatok elcsendesítésének egy-egy lehetséges technikáját.

Az utolsó nap értékeltünk, összegeztünk, időszalag segítségével felelevenítettük a héten tanult ismereteket, gyakorlatokat, játékokat.

Néhány kedves, pozitív üzenettel elbúcsúztunk egymástól.

Rovinj tartózkodásunk alatt sok, színes, fakultatív program közül választhattunk, melyet a képzőnk biztosított számunkra, tengeri kajakozástól a városlátogatásokig.



Szombat délután a program lezárásaként egy csodálatos hajókiránduláson vettünk részt, ahol már barátokként ültünk le egy asztalhoz ebédelni, majd egymást buzdítva, segítve sétáltunk fel Vrsar város legmagasabb pontjára együtt örülni az alattunk elterülő tengernek, kis szigeteknek, jellegzetes kéményeknek!



Nagyon jól éreztem magam a magas színvonalú képzésen, külön köszönöm Fabók Áginak az emlékezetes pillanatokot, a szakmai elhivatottságát, a mosolyát, lelkesedését, a nyugalmat árasztó, barátságos légkört!

Szeretnék jövőre is részese lenni egy hasonlóan érdekes, hasznos rovinji továbbképzésnek és az elmaradhatatlan, az arcunkra mosolyt csaló kacagó sirályok hangjának!

Solti Katalin

