

Stress Relief and Well-being Strategies for Teachers

Praga, 29. 1. – 3. 2. 2024, Europass Teacher Academy, udeleženci iz naše šole Maja Hergan, prof. in Tjaša Gselman, prof.

Na tečaju smo se osredotočali na stres, kaj ga povzroča, kako se naše telo nanj odziva in kako se lahko učinkovito borimo proti stresu in izgorelosti. Aktivnosti smo usmerjali na to, kako okrepiti telo z izboljšanim spanjem, prehrano in vadbo. Izvajali smo praktične vaje za sproščanje in izboljšanje duševnega zdravja (mišična progresivna relaksacija, avtogeni trening, joga,...)

Vaje, vključene v tečaj, niso bile le prijetne, ampak so zagotovile zelo potreben občutek sprostitve in svežine. Te dejavnosti so prispevale k celoviti učni izkušnji, spodbujajoč splošno dobro počutje in ravnotežje. Poleg tega se je sodelovanje s soudeleženci izkazalo za izjemno pomembno, saj smo izmenjevali ideje, poglede in izkušnje, s čimer smo še dodatno obogatili svoje učno potovanje.







