

Beszámoló

Az Erasmus program keretében 2024. október 21 – 25 között a spanyolországi Alicante-ban vettem részt a **Mindfulness és a Légzéstechnikák** elnevezésű továbbképzésen. Ez a kurzus bevezetést nyújtott a mindfulness és a légzéstechnikák alapjaiba, bemutatva azok gyakorlati alkalmazását a mindennapi életben és az oktatásban. A kurzus célja az volt, hogy megtapasztaljuk a tudatos jelenlét és a helyes légzés pozitív hatásait, valamint eszközöket kapjunk ezek beillesztésére saját életünkbe és munkánkba.

A **mindfulness** és **légzéstechnikák** ismerete különösen hasznos a középiskolai tanárok számára, mert segíthet abban, hogy hatékonyabbá és kiegyensúlyozottabbá tegyük mind saját munkánkat, mind a diákok tanulási élményét. Ennek a módszernek az alkalmazása **számos előnyökkel** jár az oktatásban:

A mindfulness technikák segítenek a tanároknak a napi **stressz csökkentésében**, így jobban tudjuk kezelni a kihívásokat és megelőzhetjük a kiégést.

Ezen technikák alkalmazásával **nyugodtabb** és **befogadóbb** osztálytermi **léghőrt** teremthetünk, amely elősegíti a tanulók jólétét és koncentrációját.

A diákokkal közösen végzett légzési és mindfulness gyakorlatok segítenek **csökkenteni a szorongást** és a **figyelemzavart**, ami pozitív hatással van a viselkedésükre és együttműködési készségükre.

A mindfulness gyakorlatai segítenek a tanulóknak **jobban összpontosítani** és **hatékonyabban feldolgozni az információkat**, így javíthatják az iskolai teljesítményt.

Az aktív hallgatás és a pozitív kommunikáció fejlesztése erősíti a bizalmat és a kapcsolatot a tanárok és diákok között, ami hosszú távon hozzájárul a sikeres oktatáshoz.

A módszerek segítik a tanárokat és diákokat abban, hogy **tudatosabban kezeljék az érzelmeiket**, jobban megértsék mások nézőpontját és **hatékonyabban oldják meg a konfliktusokat**.

A mindfulness és légzéstechnikai gyakorlatok **rövid idő** alatt is alkalmazhatók az órák elején, végén vagy akár a tanítási szünetekben, így könnyen **integrálhatók** a tanítási napba.

Összességében ez a módszer támogatja a tanárok mentális és érzelmi jólétét, miközben pozitív hatással van a diákok tanulására és fejlődésére is, hozzájárulva egy harmonikusabb és hatékonyabb tanulási környezet kialakításához.

Köszönöm a lehetőséget!



Füzesi Brigitta

Budapest, 2025. március 10.