

Katarzyna Czapka

Stress Management through Mindfulness, Yoga & Meditation

Kurs w ramach mobilności nauczycieli Erasmus+

Porto, Portugalia

25-30 czerwca 2023r.



Erasmus+

Cele kursu:

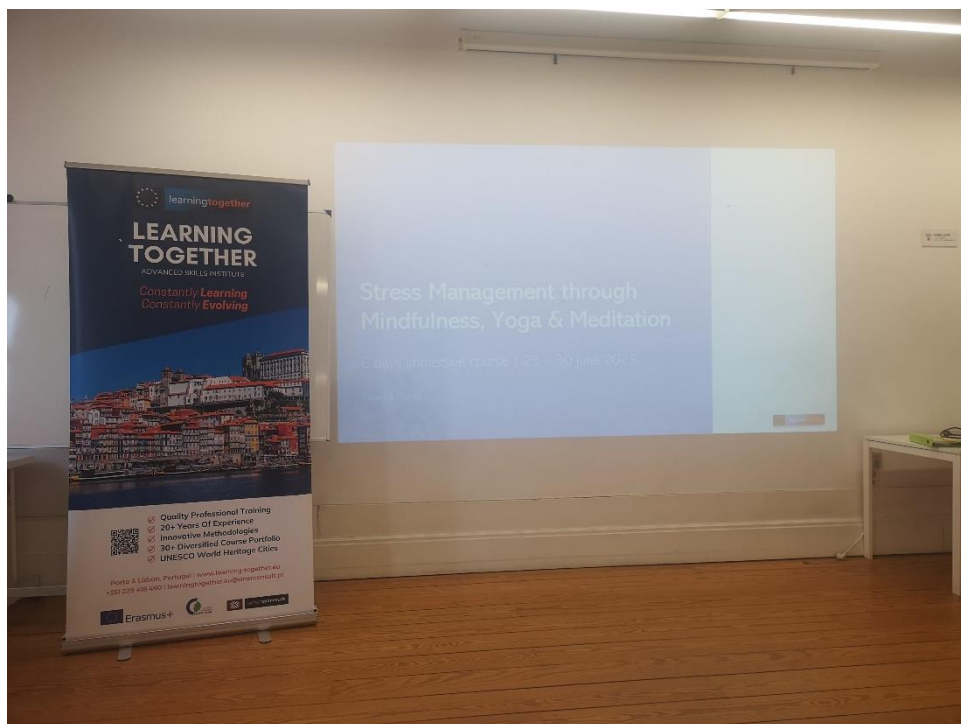


- zarządzanie stresem poprzez lepsze rozumienie emocji
- wprowadzenie technik dbania o własne zdrowie w celu doskonalenia odporności psychicznej w życiu osobistym i zawodowym
- zwiększenie poczucia własnej wartości i kreatywności
- stworzenie efektywnych strategii do radzenia sobie z wyzwaniami
- polepszenie koncentracji i efektywnego zarządzania (planowanie, podejmowanie decyzji, i kontrola odruchów)
- rewitalizacja celów, polepszenie zdrowia psychicznego i fizycznego w obszarze osobistym i zawodowym
- promowanie szczęścia poprzez zdrowe nawyki i świadomą uważność podczas zajęć z jogi
- adaptacja i promowanie zmian



Zarządzanie stresem:

- Rozpoznanie sytuacji stresowej
- Zdefiniowanie sytuacji jako obiektywnie rozwiązywalnej
- Analiza możliwych rozwiązań
- Wybór najlepszego rozwiązania
- Działanie i ocena rezultatów
- W razie potrzeby wdrożenie innego rozwiązania



Erasmus+



MINDFULNESS, czyli **trening uważności**, to ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, polegające na kierowaniu uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej.

Korzyści ze stosowania techniki Mindfulness w życiu i w szkole:



- Poprawa koncentracji
- Skupianie się na jednej rzeczy jednocześnie
- Świadome i aktywne doświadczanie rzeczywistości
- Zwiększenie równowagi emocjonalnej i odporności na stres
- Lepsze radzenie sobie z problemami
- Zapobieganie depresji
- Polepszanie relacji interpersonalnych



Zalety uprawiania jogi:

- podniesienie wydolności organizmu
- zmiana struktury mózgu
- poprawa sylwetki
- pokonywanie bólu
- wzmocnienie odporności organizmu
- redukcja stresu
- zmniejszenie ryzyka chorób cywilizacyjnych
- regulacja ciśnienia
- większa świadomość własnego ciała



Erasmus+

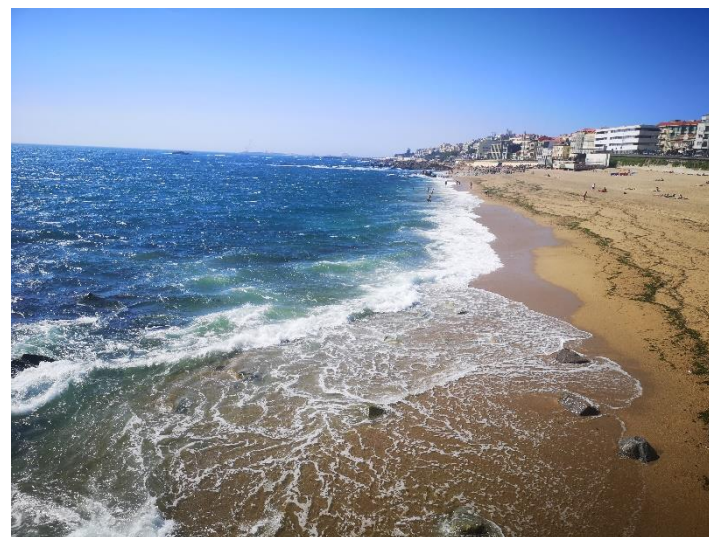


Medytacja – korzyści dla uczniów i nauczycieli:

- zwiększenie samoświadomości
- przewyciężanie lęku i innych negatywnych emocji
- wyciszenie i uspokojenie myśli
- zmiana częstotliwości fal mózgowych
- zwiększenie wydzielania dopaminy, czyli hormonu szczęścia
- redukcja hormonu stresy, czyli kortyzolu
- obniżenie ciśnienia krwi
- obniżenie tętna
- polepszenie zdrowia psychicznego oraz fizycznego



Erasmus+



Ćwiczenia podczas kursu:



Erasmus+



Kultura Portugalii:



Erasmus+



Ceremonia wręczenia certyfikatów



Erasmus+

