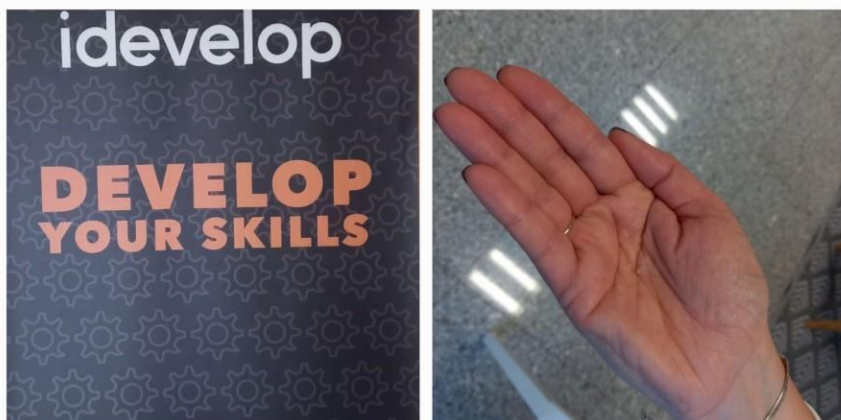


MINDFULNESS KURS NA TEMAT WYPALENIA ZAWODOWEGO



Współfinansowane przez
Unię Europejską

DRUGA MOBILNOŚĆ EDUKACYJNA W RAMACH PROGRAMU ERASMUS+



**ĆWICZENIA GRUPOWE
MEDYTACJA
SKANOWANIE CIAŁA
TRENING UWAŻNOŚCI
PROGRAM REDUKCJI STRESU**

**ZAJĘCIA PRAKTYCZNE:
SPOSOBY RADZENIA SOBIE
ZE STRESEM
DAVID STEINDL
QUIERES SER FELIZ?
SE AGRADECIDO
- CZYLI CZY CHCESZ BYĆ
SZCZĘŚLIWYM?**





MINDFULNESS W PARKU MARÍA LUISA, UMIEJĘTNOŚĆ WYCISZENIA NEGATYWNYCH EMOCJI ZWIĄZANYCH ZE STRESEM



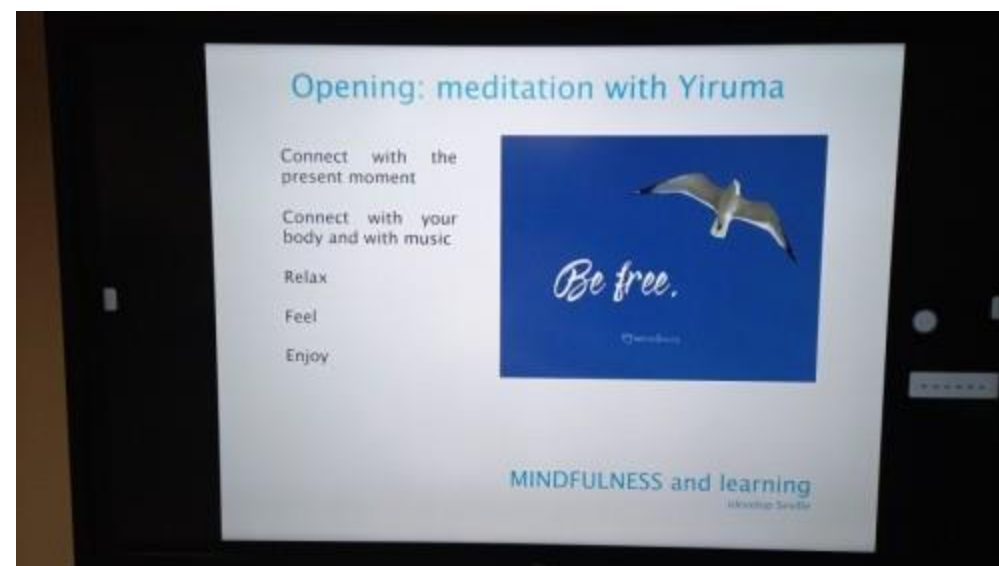
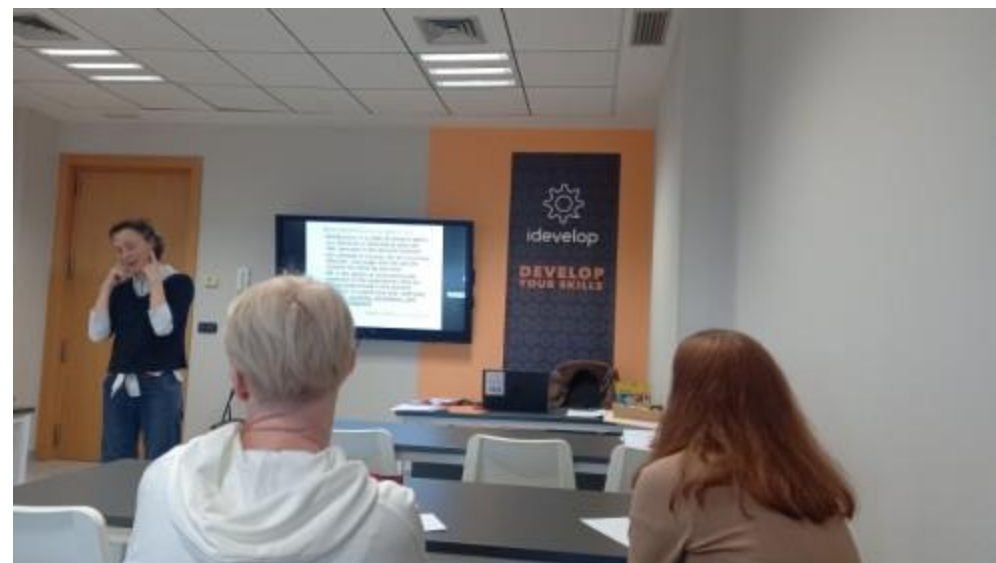
**'THERE IS SO MUCH
TO ENJOY AND OUR TIME
IN THE WORLD IS SO BRIEF
THAT SUFFERING
IS A WASTE OF TIME'
(FACUNDO CABRAL)**



Współfinansowane przez
Unię Europejską



W pierwszym dniu uczestnicy kursu - pochodzący ze szkół w Grecji, Chorwacji i Polski dowiedzieli się, czym jest Mindfulness – czyli uważność. Pięciogodzinne zajęcia rozpoczęły się od sesji powitalnej oraz medytacji polegającej na obserwacji i kontroli oddechu. Dzięki temu aktywnemu ćwiczeniu mogliśmy się przedstawić i poznać. Następnie, prowadząca - pochodząca z Włoch - Roberta Viviani, przeprowadziła z nami ćwiczenie grupowe, tj. medytację - skanowanie ciała, po którym zastanawialiśmy się wspólnie, jakie korzyści może przynieść ta praktyka zarówno nauczycielom jak i dzieciom i młodzieży. Zaprezentowano nam również garść faktów, dotyczących badań naukowych na temat korzyści treningu uważności oraz zaprezentowano program redukcji stresu, czyli asany jogi na koncentrację. Na koniec tego dnia zajęć mieliśmy czas na chwilę osobistej refleksji: Co wynoszę z naszej sesji?



W drugim dniu zajęć byliśmy już przygotowani na kolejną dawkę zajęć praktycznych, więc rozpoczęliśmy spotkanie od ćwiczenia medytacyjnego z oddechem. Dzięki niemu wiemy, jak kultywujemy uważność i pamiętamy o podstawowych jej zasadach, takich jak akceptacja, nieosądzanie, odpuszczanie, wdzięczność oraz umysł początkującego (beginner's mind). Kolejnym krokiem była medytacja nad akceptacją terażniejszości, czyli jak radzić sobie z bólem i cierpieniem. Nowe podejście do emocji i doznań, dzięki praktyce relaksacyjnej pozwala nauczycielom na wyciszenie i relaksację, co mamy nadzieję pozwoli nam wykształcić prawidłowe sposoby radzenia sobie ze stresem, pojawiającym się zarówno w sferze zawodowej jak i prywatnej, a co za tym idzie uniknąć wypalenia zawodowego w przyszłości. Również ten dzień zakończyliśmy chwilą osobistej refleksji: Co wynoszę z naszej sesji? Dla chętnych podajemy link do filmu, z którym zapoznaliśmy się w tym dniu – David Steindl [Quieres ser feliz? Se agradecido – czyli, czy chcesz być szczęśliwym?](#)



W kolejnym dniu kursu mieliśmy okazję wziąć w praktyce mindfulness na świeżym powietrzu w parku María Luisa, ćwicząc uważne chodzenie i medytacje na świeżym powietrzu. Ćwiczenia, w których uczestniczyliśmy pod kierunkiem pani Roberty Viviani, miały na celu pogłębienie oraz utrwalenie umiejętności praktykowania uważności. W drugiej części zajęć uczestnicy udali się na studia jogi Espacio se Yoga w dzielnicy Triana, gdzie mieli okazję uczestniczyć w profesjonalnej sesji jogi. Dodatkowo, dowiedzieliśmy się jak ćwiczenia tego typu mogą wpłynąć na naszą umiejętność wyciszenia emocji, zwłaszcza tych negatywnych związanych doświadczeniem stresu w życiu codziennym.

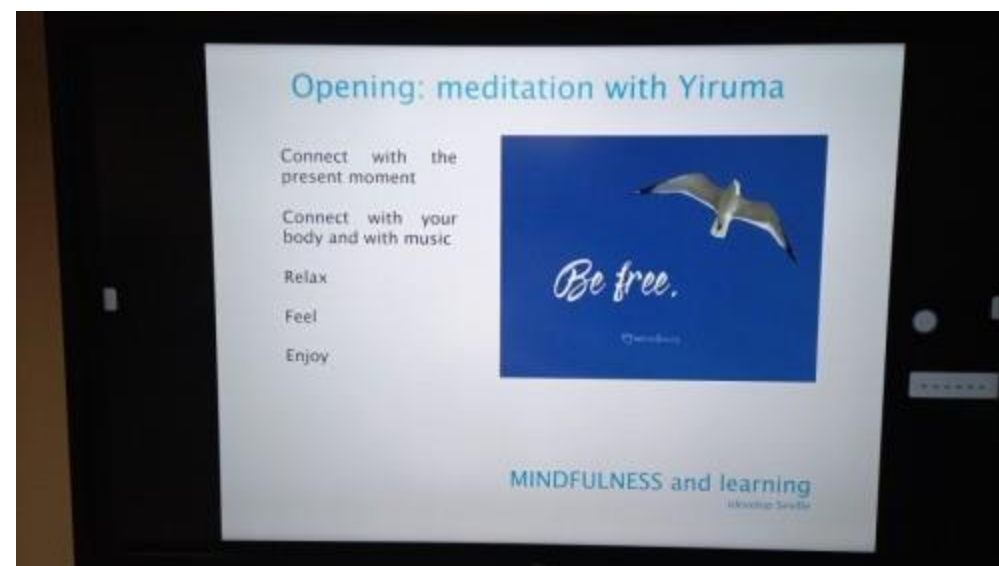


W kolejnym dniu spotkanie rozpoczęliśmy od ćwiczeń medytacyjnych. Uczestnicy obejrżeli krótkie video z Eckhartem Tolle pt. ‘The power of now’ (Decoding The Power of Now (youtube.com)).

Decoding the power of now by Eckhart Tolle.

Zaprezentowano nam również postać amerykańskiego kardiologa Herberta Bensona, który zachęca każdego do praktykowania relaksacji. Był on pierwszym badaczem, który zdefiniował reakcję relaksacyjną, a dzięki jego badaniom poznano możliwości jej skutecznego zastosowania w neutralizowaniu negatywnych oddziaływań stresu na człowieka – co jest niezmiernie ważne w życiu zarówno nauczycieli jak i uczniów. Relaxation response by Dr. Herbert Benson.

Na zakończenie zostawiamy Państwa w cytatem, który zaprezentowano nam w prezentacji – nas również skłonił do refleksji ‘There is so much to enjoy and our time in the world is so brief that suffering is a waste of time’ (Facundo Cabral).



W ostatnim dniu naszych zajęć ćwiczyliśmy kolejne techniki relaksacyjne – tym razem związane z ruchem i muzyką. Poznaliśmy szereg ciekawych ćwiczeń do wykorzystania na własnych zajęciach, jako element odstresowujący uczniów i pozwalający na krótkie ‘oderwania się’ od tematu zajęć.

Następnie pracowaliśmy w grupach i tworzyliśmy zbiór przykładowych ćwiczeń praktycznych do wykorzystania w klasie, opartych na kultywowaniu uważności - zarówno z dziećmi młodszymi jak i młodzieżą. Każda z grup prezentowała efekty swojej pracy, co pozwoliło nam również na wymianę pomysłów między grupami.

Na zakończenie nie kryliśmy wzruszenia, gdy prowadząca pożegnała się z nami tekstem wiersza ‘Ithaka’ by C.P. Cavafy – odczytanego w języku angielskim oraz greckim.



ITAKA

*Jeżeli do Itaki wybierasz się w podróż,
niech będzie to podróż długa,
pełna przygód i nauk.*

*Lestrygonów, Cyklopów, gniewnego Posejdona
nie musisz się obawiać.*

*Jeżeli będziesz myślą szybował wysoko,
a umysł twój i ciało będą ciągle zdolne
do wzruszeń nieprzeciętnych,
nikt z nich ci nie zagrozi.*

*Jeśli nie masz ich w sobie i sam ich nie wskrzesisz,
Lestrygonów, Cyklopów, gniewnego Posejdona
nie spotkasz na swej drodze.*

Erasmus+

Zmienia życie, otwiera umysły.



Erasmus+

Zmienia życie, otwiera umysły.

*Niech będzie to podróż długa.
Obyś o letnim brzasku
- urzeczony, szczęśliwy -
wiele razy zawijał do nieznanych portów;
i bywał u Fenicjan w ich hadlowych stacjach,
i kupował tam od nich drogocenne rzeczy:
perły, koral i bursztyn, i drewno z hebanu,
i wszelkiego rodzaju pachnące olejki,
podniecające pachnidła, ile tylko zechcesz;
i odwiedził niejedno z wielu miast egipskich
i uczył się tam od tych, co posiadli wiedzę.*



*Bylebyś nie zapomniał nigdy o Itace,
o twoim przeznaczeniu - masz do niej dopłynąć.*

Lecz nie śpiesz się w podróży.

Niech trwa długo - latami.

*Lepiej byś był już stary, gdy dotrzesz do wyspy,
i na tyle zasobny w dobra tego świata,
by już nie oczekiwać od Itaki bogactw.*

Itaka dała ci upajającą podróż.

Nie wyruszyłbyś w drogę, gdyby jej nie było.

Cóż więcej miałyby dać?

I gdyby była biedna, nie oszukała cię.

*Zdobyłeś przez nią mądrość i ogrom
doświadczeń,*

a wraz z nimi świadomość, co znaczy - Itaka.

(tłumaczenie: Antoni Libera)

Erasmus+

Zmienia życie, otwiera umysły.

