

Poročilo o udeležbi na Erasmus+ mobilnosti

Naslov izobraževanja:

Yoga and meditation for educators – Be a great teacher – be your best self

"Joga in meditacija za učitelje – Bodi odličen učitelj – Bodi najboljša verzija sebe"

Kraj in čas izvedbe: Irska - Dublin

Datum: 16. – 20. 9. 2024

Cilj Erasmus akreditacije, ki sem ga zasledovala:

Na mobilnosti sem zasledovala cilj izboljševanja **skupinske dinamike in dobrih medsebojnih odnosov**. V izobraževanju smo se osredotočili na tehnike, ki pomagajo krepiti notranji mir, čustveno stabilnost in boljše razumevanje samega sebe – vse to pa je ključno za grajenje kakovostnih odnosov s sodelavci in učenci. Skozi jogo, meditacijo in različne refleksivne vaje sem spoznala, kako pomembno je, da smo učitelji najprej dobro povezani sami s sabo, če želimo ustvarjati pozitivno in spodbudno okolje v razredu in znotraj kolektiva.

Pridobljeno znanje in izkušnje:

Naučila sem se različnih tehnik sproščanja, dihalnih vaj, osnov čuječnosti ter načinov, kako te tehnike vključiti v vsakodnevni ritem poučevanja. Velik poudarek je bil tudi na skrbi za dobrobit učiteljev – kako prepoznati in preprečevati izgorelost, kako ohranjati ravnovesje med delom in prostim časom ter kako graditi bolj spoštljive in povezane odnose v šolskem okolju.

Posebej dragocene so bile tudi izmenjave praks z učitelji iz drugih evropskih držav – spoznala sem, kako podobne izzive imamo, a tudi različne pristope k njihovem reševanju.

Uporaba novega znanja:

V svoje delo vključujem kratke vaje čuječnosti z učenci, zlasti ob začetku pouka, po odmoru, med poukom in pri športu. Ugotavljam, da so bolj zbrani in umirjeni. Tudi sama redno uporabljam dihalne vaje in krajše sprostitvene tehnike, kar mi pomaga ohranjati potrpežljivost in osredotočenost.

V sodelovanju s sodelavci skušam k pogovorom pristopati bolj odprto, umirjeno in z več posluha. Prav tako sem s sodelavci že delila nekaj tehnik, ki jih lahko uporabijo tudi sami pri svojem delu.

Deljenje izkušenj z drugimi:

Znanja in izkušnje s področja čuječnosti, ki sem jih do sedaj pridobila na Erasmus izobraževanjih, sem predstavila strokovnim sodelavcem na pedagoškem sestanku. V okviru predstavitve sem sodelavcem prikazala nekaj sprostitvenih tehnik ter pojasnila, kako jih lahko vključimo v vzgojno-izobraževalni proces z namenom spodbujanja zbranosti, uravnavanja čustev in ustvarjanja bolj umirjenega in spodbudnega učnega okolja.

Prispevek k izboljšanju delovanja šole:

Na ožji ravni se je razpoloženje v mojem razredu izboljšalo – učenci so bolj povezani in umirjeni.

Na širši ravni pa udeležba na takem izobraževanju pripomore k večji prepoznavnosti naše šole kot šole, ki vlaga v dobrobit učiteljev in učencev, ki spodbuja duševno zdravje in kakovostne odnose.

Moto, ki sem ga po izobraževanju izbrala zase:

"You can't pour from an empty cup – take care of yourself first."

("Iz prazne skodelice ne moreš nalivati – najprej poskrbi zase.")

Ta preprosta, a globoka resnica me vsakodnevno spominja, kako pomembno je, da kot učiteljica skrbim tudi zase – za svoje počutje, notranji mir in ravnovesje. Le tako lahko resnično podpiram in navdihujem svoje učence.

Sodelovanje v Erasmus mobilnosti je bilo zame izjemno navdihujoče. Dobila sem priložnost, da sem za nekaj dni stopila iz svojega ustaljenega ritma, si vzela čas za razmislek, učenje in povezovanje z drugimi učitelji. To me je napolnilo z novo energijo, samozavestjo in občutkom, da moje delo presega meje učilnice.

Občutek pripadnosti širši evropski učiteljski skupnosti me je dodatno motiviral, da iščem nove pristope, ostajam odprta za spremembe in si upam več – zase in za svoje učence.

Anita Prikeržnik





