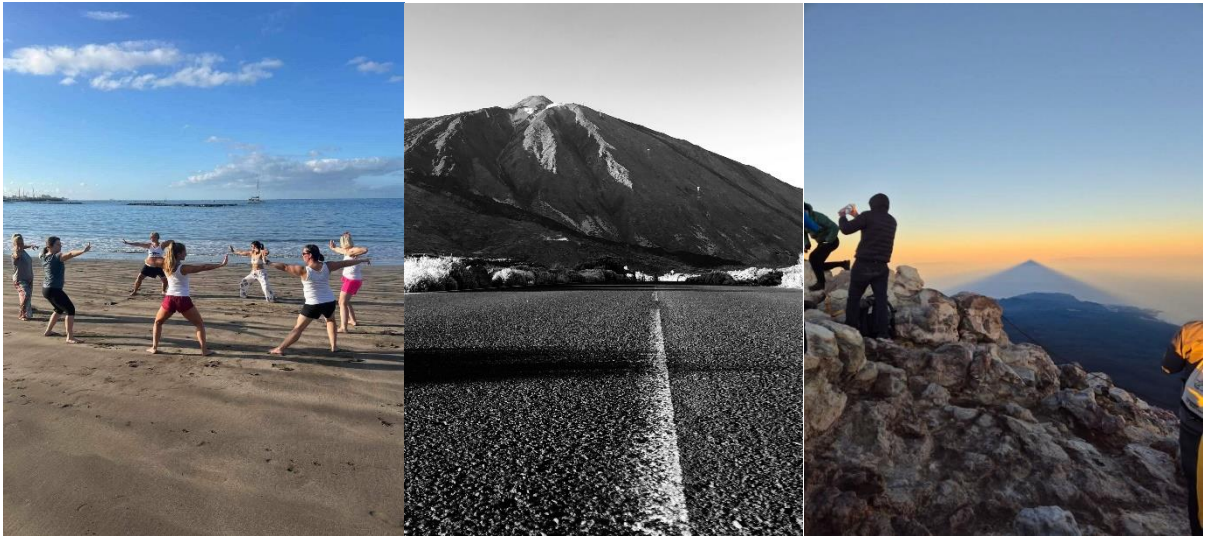


Önfeledten Tenerifén



Az Erasmus+ jóvoltából néhány napot Tenerifén, Costa Adejeben töltöttem.

A PMS Erasmus Plus képző által meghirdetett „Mindfulness és meditáció: Jó közérzet az iskolában és az életben” tanfolyamon vettem részt.

Már a szervezés is nagyon jól szervezetten ment, minden hónapban kaptam értesítést a képző intézménytől, amiben minden fontos információról tájékoztattak.

Pszichológus csoportvezetőnk, Maria nagyon felkészült, lelkes és magával ragadó személyisége gyorsan átlendített minket a kezdeti nehézségeken. Az első naptól kezdve otthonosan érezzük magunkat, és feszengés nélkül, egy csapatként működve vettünk részt a különböző játékos, kreatív és nagyon elgondolkodtató feladatokon.

Az első napon az ismerkedés során beszélhettünk egymásnak saját intézményünkről, iskolarendszerünkről, saját pedagógiai gyakorlatunkról és a felmerülő nehézségekről. Megismerkedtünk a mindfulness és a meditációs technikák alapjaival. Oktatónk már az első napon arra kért bennünket, hogy csak magunkra figyeljünk, éljünk meg minden pillanatot.

Végig azt éreztük, hogy mi vagyunk a középpontban.

Másnap tanárunk megismertetett minket a Chi-Kung meditációs tréning néhány gyakorlatával, amelyet a további napok reggelén az óceán partján gyakoroltunk, ott szívtuk magunkba hol a víz, a hullám, hol a nap, hol a hegyek erejét.

A tematikában szerepelő mindful walking, mindful eating, meditáció, stresszkezelés, Chi-kung gyakorlatok, amelyek hatékonyan segítik a test és az elme felfrissítését, különféle játékok, igazán hasznosak voltak.

A képzésünk naponta 9-14.00-ig tartott, így a tanulás mellett lehetőségünk volt kikapcsolódni és megismerkedni Tenerife hangulatos városkáival, csodálatosan változatos növény és állatvilágával, valamint természeti kincseivel. Az estéink a sziget helyi kulináris különlegességeinek kostolásával teltek.

Kedd délutánunkat a Masca falu felfedezésével töltöttük.

Szerdán a Teide vulkán lábához látogattunk el, és, bár nem hódítottuk meg a csúcsot, nem fáj a szívem, mivel a továbbképzés befejeztével egy önálló túra keretében megmásztam a vulkánt, hogy gyönyörű napfelkeltés fotókat készítssek a hegycsúcs óceán vízére vetett háromszög árnyékáról.

Csütörtökön ellátogattunk a méltán híres Loro parkba. Hatalmas területen, gyönyörű parkok, kertek és fantasztikus állatvilág kápráztatott el. Egy színvonalas delfin show-val is gazdagabb lettem.

Pénteken egy szervezett túra keretében egy kis csapattal tengeri kajakokkal kiveztük az óceán hullámain teknős lesre. Sajnos csak messzebből szemlélhettük meg ezeket a vízi élőlényeket, de az élmény így is felejthetetlen marad számomra.

A sziget északi részét már önállóan jártam be. Itt szinte eggyé válhattam a még érintetlen Anaga hegység, a nemzeti park természeti kincseivel, mely fantasztikus élmény volt és rengeteg energiával töltött fel.

Örülök, hogy ezt a képzést választottam, mert sok új ötlettel, játékkal, módszertani megközelítéssel lettem gazdagabb a konfliktuskezelés és empátia fejlesztés témakörében.

Az egy hét során sok hasznos és gyakorlati tudást szereztem a stresszmenedzsmentről és az érzelemszabályozásról, valamint számos élménnyel és ismeretséggel gazdagodva tértem haza, hogy az ott szerzett ismereteket hazatérve minél szélesebb körben megoszthassam.

Köszönöm a lehetőséget!

Gera Ágnes

Dunakeszi Szent István Általános Iskola
<https://dunakeszi-szentistvan.hu/erasmus>