

Barcelona 2022. - „Yoga and Meditation for Educators: be a Great Teacher, be your Best Self”



Iskolánkban már több éve sikeresen vesznek részt a kollégák Erasmus + programban. Minden évben irigykedve hallgattam az évnnyitó értekezleteken sokszínű és tartalmas beszámolóikat. Tavalyi évben eldöntöttem, hogy én is megpróbálom, hátha sikerül. És láss csodát, megtörtént! 😊

Először Tenerife-re szerettem volna menni „CLIL for Physical Education Teachers” képzésre, de sajnálatos módon azt nem indították el, így keresnem kellett egy másikat. Barcelonában találtam egy nagyon jónak ígérkező „Yoga and Meditation for Educators: be a Great Teacher, be your Best Self” tanfolyamot, melyet az Europass Teacher Academy szervezett.

A kurzus hétfőn kezdődött és szombaton ért véget. Minden nap 10-15 óráig tartottak a foglalkozások angol nyelven. Az órákon 11 tanuló volt 5 országból. Volt lengyel, finn, horvát, osztrák és magyar kolléga. Az egész héten a helyes légvétel fontosságáról, a helyes ellazulásról, ezáltal a koncentráció képesség növeléséről volt szó.

Első napon játékos formában ismerkedtünk meg egymással és délután elkezdtek az előre elkészített beszámolókat bemutatni a társainknak. Itt szó volt a településünkről, az iskolánkról és az oktatási jellegzetességekről. Érdekes beszámolókat hallgattunk végig így még a második napon is folytattuk, mert nem jutott mindenkire idő.

Második napon már gyakorlatiasabbra vettük a dolgokat. A teljes légzés fontosságáról és a tanórákra rávezető légzőgyakorlatokról tanultunk. Délután pedig elméleti szinten foglalkoztunk a jóga és meditáció alapjairól és folytattuk a beszámolókat.

Harmadik napon alaphelyzeteket és azok összekötéseinek lehetőségeit vettük. Míg az előző nap tananyagát osztályteremben is el lehet végezni, ezekhez a feladatokhoz már tornaterem vagy szabad tér szükséges.

Negyedik napon kooperációs gyakorlatokat végeztünk és meditáltunk. Az este folyamán szerveztek nekünk egy városnézést a Katalán városnegyedbe, bemutatva Barcelona másik részét.

Ötödik napon páros gyakorlatokat végeztünk és nagyon jól éreztük magunkat. Ezen a napon kaptuk meg az okleveleinket és zártuk a képzés gyakorlati oldalát.

Az utolsó napon választható programra mehettünk, mi (2 finn és 1 magyar kolléganővel) a Gaudi házat választottuk és abban gyönyörködtünk.

Nagyon gyorsan eltelt ez a 6 nap. A tanfolyam mellett jutott időm megcsodálni Barcelona nevezetességeinek nagy részét, bár még nem jutottam a végére.

Összességében egy nagyon jó képzésen vettem részt egy nagyon kedves, alapos és felkészült oktatóval Federica Di Bartoloval. A kollégákkal megbeszéltük, hogy ha a tanfolyam 2 hetes lett volna, jobban el tudtunk volna mélyülni a tananyagban. Így viszont csak az alapokra volt elég. Viszont a nyelvi készséget hatékonyan fejlesztette! Ha lenne folytatása, biztos jelentkeznék rá.

Bátran ajánlom mindenkinek, független attól, hogy milyen tantárgyat tanít!

Köszönöm szépen a lehetőséget!

Bátoriné Murányi Mónika

<https://dunakeszi-szentistvan.hu/erasmus>