



Kurz: Building Better Mental Health And Well-Being

Miesto: Split, Chorvátsko

Termín: 05. – 11. 09. 2022

Zvolený kurz bol veľmi zaujímavý a zameraný na to, ako pristupovať k budovaniu pevného duševného zdravia a pohody, ktoré sú nevyhnutné pre zdravý a spokojný život. Tento kurz ma naučil, že aj jednoduché zmeny môže zlepšiť kvalitu života každého jedinca spoločnosti. Hlavným cieľom bolo poukázať na to, ako nájsť rovnováhu medzi prácou a zmysluplným trávením voľného času a odbúravanie stresu.

Za najdôležitejšie výstupy svojho vzdelávania považujem nasledovné:

- ako efektívne pracovať na svojom duševnom zdraví a pohode a na pohode žiakov,
- ako zvýšiť povedomie o dôležitosti zvládania stresu a zvládania stresových faktorov,
- ako predchádzať syndrómu vyhorenia a jeho prevencii,
- získať výhody z aktívneho trávenia voľného času,
- precvičovanie kreatívnych spôsobov zvládania stresu v triede,
- získanie vedomosti o budovaní bezstresového prostredia učením sa o účinkoch arteterapie,
- rozpoznať, čo spúšťa stres, a zistiť, ako stres ovplyvňuje schopnosť učiť sa a učiť sa,
- získať vedomosti o tom, ako pomôcť študentom čeliť stresu a zlepšiť ich duševné zdravie.

Kurz bol veľmi podnetný a získala som podnetné informácie, s ktorými sa dá veľmi užitočne pracovať na hodinách so žiakmi.



Foto 1 Práca v skupine



Foto 2 Pri praktických aktivitách



Foto 3 Moja „škola“

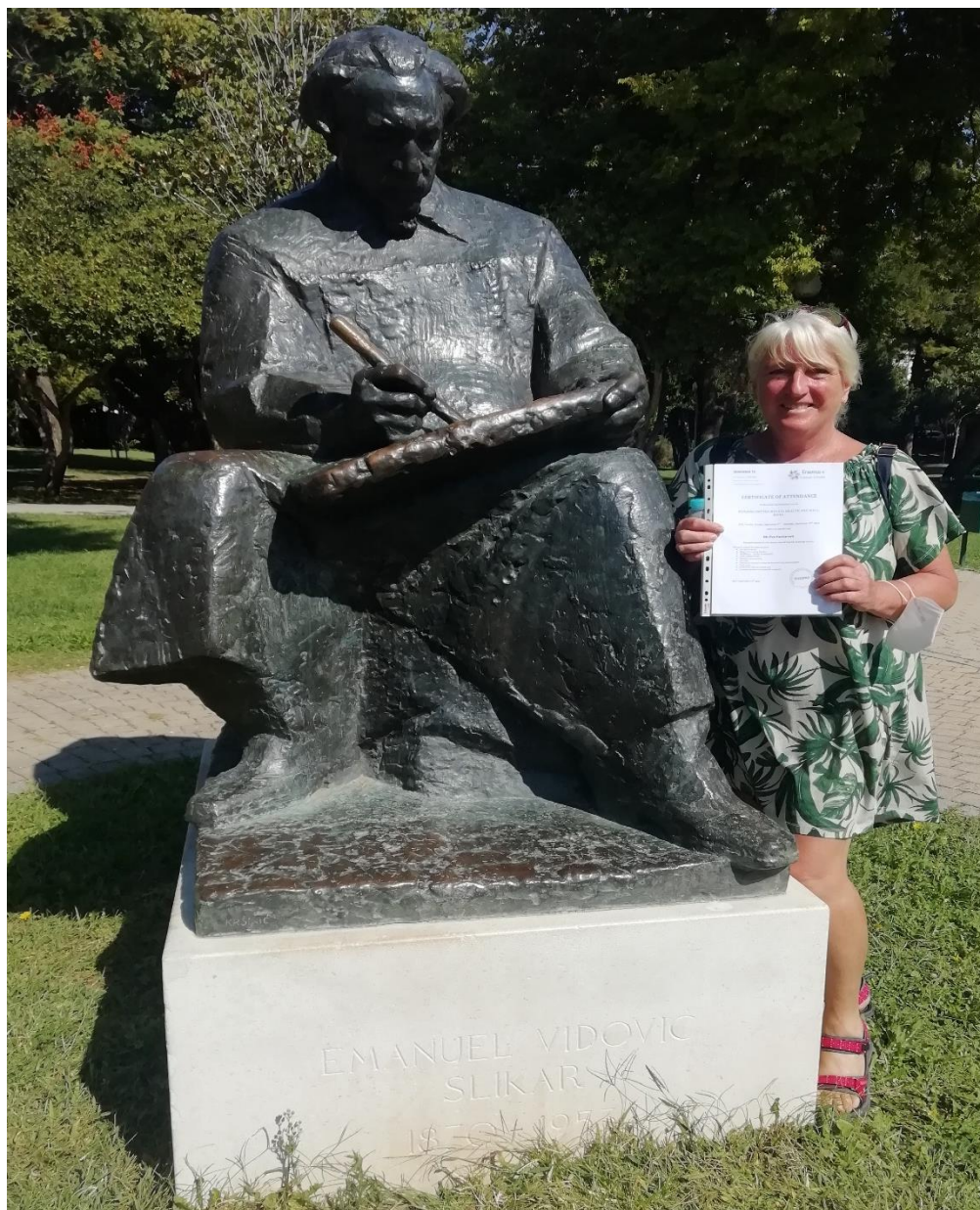


Foto 4 Úspešná záverečná certifikácia