

Szabó Katalin beszámolója

Az NKE Óbudai Árpád Gimnázium Erasmus+ akkreditációs pályázata keretében idén júliusban lehetőségem nyílt részt venni a *Resilience and Well-being strenghts for teachers* című kurzuson Nizzában.

A kurzus középpontjában a reziliencia, a jóllét, az érzelmi tudatosság és a stresszkezelés állt. Az elméleti ismereteket változatos, gyakorlati feladatokkal egészítettük ki, amelyek során többek között a meditáció, az aktív hallgatás és a különböző megküzdési stratégiák módszereit is kipróbáltuk. A képzés során olyan, a mindennapi életben és az iskolai környezetben is alkalmazható eszközöket sajátítottunk el, amelyek hozzájárulhatnak a kiegyensúlyozottabb működéshez. A közös munka során emellett különböző európai országok oktatási gyakorlatába és tapasztalataiba is betekintést nyerhettünk.

Nizzában tartózkodásom alatt nemcsak szakmailag gazdagodtam, hanem a város hangulata és a francia kultúra egy részének megismerése is felejthetetlen élményt nyújtott.



