A 2024-1-HU01-KA121-SCH-000205361-es sikeres pályázat keretén belül egy 7 napos Mindfulness & Well-being nevű kurzuson vettem részt, a Charisma International szervezésében, Korfun, Görögországban.

A képzésen spanyol, német, szlovák és lengyel kolléganőkkel dolgozhattam együtt. Nem csak a tanítási tapasztalatainkat, de személyes élményeinket is megosztottuk egymással.

A kurzus változatos volt: előadások, workshopok, ötletbörzék, rengeteg beszélgetés, közös kirándulás, közös ételkostolás.

Nem csak a kurzus résztvevői, de az oktató is nagyon nyitott volt az őszinte, mély beszélgetésekre.

A foglalkozások segítségével megismerkedtünk különböző mindfulnesst illetve mindful teaching & learning-et elősegítő gyakorlattal, amelyeket a tanításom során is tudok majd alkalmazni. A közös reflexiók és naplóírás segítettek rendszerezni a gondolataimat. A kurzus zárásakor jó érzés volt látni, mennyit fejlődtünk közösen.

A program végén még lehetőség volt kulturális élményekre is, ami tovább gazdagította az egész hetet. Összességében nagyon inspiráló és életre szóló tapasztalat volt számomra.

Mindenkinek kedves szívvel ajánlom, hogy éljen az Erasmus+ adta lehetőségekkel!



