

Strukturiran seminar na Tenerifih: ***Joga za učitelje in šolsko osebje: izboljšanje počutja v učilnici***

Kot prva sva se v okviru projekta Erasmus+ na mobilnost podala **Damijan Peruš** in **Simona Verdinek Špenger**. Med 13. in 19. oktobrom 2024 sva na Tenerifih sodelovala v strukturiranem tečaju z naslovom »**Joga za učitelje in šolsko osebje: izboljšanje počutja v učilnici**«.

Tečaj, namenjen pedagoškim delavcem, je trajal sedem dni in se je osredotočal na krepitev telesnega in duševnega zdravja z uporabo joge, meditacije ter čuječnosti. Glavni namen izobraževanja je bil opolnomočiti udeležence s tehnikami, ki pomagajo pri obvladovanju stresa, izboljšanju koncentracije, krepitvi samospoznanja ter vzpostavljanju čustvenega ravnovesja v šolskem okolju.

Program je zajemal:

- uvod v filozofijo joge in njeno vključevanje v pouk,
- izvajanje praktičnih vaj (asan),
- dihalne tehnike (pranajama),
- jogo za čustveno ravnovesje, timsko delo in zmanjševanje stresa,
- meditacijo in čuječnost,
- metode za spodbujanje ustvarjalnosti, zaupanja in sodelovanja v razredu.

Teden, ki sva ga preživela v sproščenem in navdihujočem okolju, je bil prepleten z učenjem, deljenjem idej in umirjanjem telesa ter duha. Pridobila sva številne ideje za prenos teh vsebin v šolsko prakso ter izboljšanje splošnega počutja učencev in učiteljev.

Poleg raziskovanja učinkov joge na poučevanje in klimo v razredu sva se povezovala z učitelji iz različnih evropskih držav – **Slovenije, Avstrije, Nemčije, Latvije, Češke, Francije, Švedske, Finske in Hrvaške**. Mreženje je prineslo številne dragocene izmenjave izkušenj, pogledov na delo z učenci ter vpogled v kulturne raznolikosti.

Seminar je prispeval tako k strokovni kot osebni rasti. Izpopolnila sva svoje znanje tujih jezikov, okrepila komunikacijske veščine in pridobila večjo kulturno občutljivost.

Verjameva, da lahko vključevanje joge v vsakodnevno šolsko rutino pomembno prispeva k izboljšanju počutja vseh udeležениh v vzgojno-izobraževalnem procesu. Zmanjšuje stres, spodbuja zbranost in ustvarja pozitivno, spodbudno učno okolje – kar pa je osnova za uspešno učenje in poučevanje.

Damijan Peruš, Simona Verdinek Špenger











