

Strukturiran seminar na Tenerifih:

Izboljšanje dobrega počutja in učinkovito obvladovanje stresa

V lepem okolju Tenerifov, s soncem obsijanimi plažami in v sproščujočem vzdušju, je potekal Erasmus+ seminar z naslovom *"Izboljšanje dobrega počutja in učinkovito obvladovanje stresa"*, ki sva se ga od 4. do 8. novembra 2024 udeležili Urška Samec in Ksenija Vinko. Seminar, ki je namenjen pedagoškim delavcem, je bil osredotočen na razvoj veščin, ki izboljšujejo komunikacijo, spodbujajo čustveno inteligenco in zmanjšujejo stres.

Na seminarju sva pridobili dragocena znanja o:

- **Čuječnosti**, ki pomaga pri obvladovanju stresa in zmanjševanju znakov izgorelosti.
- **Učinkoviti komunikaciji**, ki je ključna za zdrave odnose.
- **Sodobnih učnih tehnikah**, kot so celostno učenje, timsko delo, igrifikacija in delo v dvojicah.
- **Razvoju kreativnosti** in motivacije v razredu.
- **Osebnim in strokovnim rasti**, ki vključuje izboljšanje komunikacijskih spretnosti in kulturne ozaveščenosti.
- **Izboljšanju tujega jezika**, saj so bile vse aktivnosti izvedene v angleščini.

Poudarek je bil na prenosu teh znanj v šolsko okolje, kjer bi učitelji lahko opazovali pozitivne spremembe pri koncentraciji in znanju učencev. Ti bi postali bolj motivirani, uspešnejši pri šolskem delu in bolje pripravljeni na obvladovanje stresa.

Seminar na Tenerifih ni bil le izobraževanje, temveč tudi izkušnja, ki nama je omogočila ponovno napolniti baterije in vzpostaviti ravnovesje med osebnim in profesionalnim življenjem. Zadovoljni in uspešni učitelji so temelj zadovoljnih in uspešnih učencev, kar dokazuje pomembnost takšnih projektov v sodobnem izobraževalnem sistemu.

Z implementacijo pridobljenih tehnik in metod bova nadaljevali pot k ustvarjanju spodbudnega in zdravega učnega okolja, kar bo pozitivno vplivalo tudi na prihodnje generacije učencev.

Urška Samec, Ksenija Vinko







