

Iskolánk projektjének fő témája a burnout megelőzése így amikor kiderült, hogy újabb mobilitáson vehetek részt, mindenképpen valamilyen pszichológiai vagy mentálhigiénés témakörbe illő képzést kerestem. Maga a meditáció tőlem kissé távol állt és némi kétkedéssel fogadtam, hogy a megszerzett tudást majd az iskolai keretek között is fel tudom majd használni. Mégis a PMS Erasmus Plus alicantei Yoga and Meditation for a Mindful Education c. képzésére esett a választásom. Utólag kiderült, ezt nagyon jól tettem. Egészen biztos vagyok benne, hogy az egyhetes képzés nem csak rövid távon van rám jó hatással. A megszerzett tudást, elsajátított gyakorlatokat alkalmazom majd és a témában való továbbfejlődés lehetőségét is keresni fogom. A trénerünk pozitív személyisége, elkötelezettsége a téma iránt nagyon sokat adott számunkra. Sok-sok könyvet, kisfilmet, weboldalt ismerttet meg velünk és mindezt úgy, hogy a racionálisabb beállítottságú résztvevők se érezzék “túl lilának” ugyanakkor felszínesnek sem.

Alicante Spanyolország dél-keleti felén helyezkedik el, így októberben is kellemes 23-26 fokos meleg és verőfényes napsütés volt. Ez a kellemes időjárás azért is nagyon jó volt, mert a reggeli másfél óras jógát és az azt követő meditációt mindig a tengerparton tartották, nem pedig tanteremben. Mivel az országnak ezen a részén reggel nyolckor kel fel a nap, minden reggel lehetőségem nyílt, hogy a tengerparton, jógázás közben csodálhassam meg ezt a szép jelenséget. A testi lelki feltöltődést követően az elméleti képzés és a tantermi gyakorlatok egy hotel konferenciatermében voltak. A trénerünk nagyon jó érzékkel válogatta össze és váltogatta a gyakorlati és elméleti anyagokat, amelyeken keresztül önmagunkat és a csoportot is jobban megismerhettük.

Egy időben összesen öt kurzus zajlott párhuzamosan, több mint negyven pedagógus részére, akik 24 különböző iskolából érkeztek. Számomra eddig ez volt a legváltozatosabb összetételű csoport. Óvodapedagógusok, pszichológusok, fizioterapeuták is voltak közöttünk. A képzőhely igyekezett összehozni és egymással összeismertetni minden résztvevőt. Többször is szerveztek a helyi nevezetességekhez idegenvezető által irányított de kötetlen városnézést, hajótúrát, vacsorát ami jó alkalom volt az ismerkedésre. Ezeket mindig egy közös, külön erre a hétre létrehozott WhatsApp csoportban szervezték. Minden résztvevő készült az intézményét bemutató kis prezentációval, amit a képzőnk fel is tett felhőben egy mindenki számára elérhető mappába, így lehetőségünk van arra is, hogy a későbbiekben keressünk partnert egy-egy ötletünkhöz.

Nagyon jó élményekkel és feltöltődve térhettem haza erről a csodás helyszínről és ismét olyan képzésen vehettem részt, ahonnan pozitív szemléletet és sok gondolatébresztő, motiváló ötletet hozhattam haza.