



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



**Sprawozdanie z działań podejmowanych w związku z udziałem w mobilności edukacyjnej
w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027
współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus
(na zasadach programu Erasmus +)**

2023-1-PL01-KA122-SCH-000134243

„Małe kroki, duża zmiana – zrównoważona szkoła”

realizowany w terminie od 31.12.2023 r. do 30.06.2025 r.

Warsztaty dla nauczycieli

Małe kroki, duża zmiana. Uważny spacer w drodze do dobrostanu.

Podczas pedagogicznej rady szkoleniowej Katarzyna Swystun przeprowadziła warsztaty dla nauczycieli pt. *Małe kroki, duża zmiana. Uważny spacer w drodze do dobrostanu*. Spotkanie miało na celu przybliżenie uczestnikom podstawowych założeń uważności (mindfulness) oraz zaprezentowanie praktycznych narzędzi wspierających codzienną troskę o dobrostan psychiczny i emocjonalny.

Podczas warsztatów wyjaśniono, czym jest mindfulness – czyli świadome, nieoceniające i pełne akceptacji bycie „tu i teraz”. Uczestnicy poznali różnice między funkcjonowaniem w trybie uważności a działaniem w tzw. trybie autopilota. Zwrócono uwagę na to, jak często – w codziennym pośpiechu i natłoku obowiązków – umyka nam kontakt z bieżącą chwilą, a automatyczne reakcje mogą pogłębiać stres i napięcie.

W części praktycznej uczestnicy wzięli udział w ćwiczeniu uważnego jedzenia rodzynki – klasycznej praktyce mindfulness, która uczy dostrzegania szczegółów, spowalniania i angażowania wszystkich zmysłów. Następnie przedstawiono zasady praktyki uważnego spaceru, jako prostego i dostępnego narzędzia wspierającego świadomy kontakt z ciałem, emocjami i otoczeniem.

Warsztaty spotkały się z dużym zainteresowaniem i pozytywnym odbiorem. Uczestnicy podkreślali wartość praktycznych wskazówek oraz potrzebę wprowadzania prostych, ale skutecznych działań sprzyjających dobrostanowi w codziennym życiu nauczyciela.

Katarzyna Swystun