

Mindfulness a Wellbeing na Maltě

Na přelomu července a srpna 2024 jsem se v rámci programu Erasmus+ zúčastnila kurzu pro učitele s názvem *Mindfulness and Wellbeing* vedeným v anglickém jazyce. Kurz probíhal na Maltě, v hlavním městě Valletta v jazykové škole Easy School of Languages. V průběhu pěti dní jsme se bavily (na kurzu byly jen ženy) o různých relaxačních technikách, které jsme si poté vyzkoušely. Jednalo se např. o dýchací cvičení, meditaci, jógu, pilates. Hlavním tématem bylo duševní zdraví a psychohygienu učitele. Součástí programu kurzu bylo také sdílení a výměna zkušeností a tipů učitelů z ČR, Polska, Francie a Maďarska. Bavily jsme se o tom, jaké techniky by se daly použít v hodinách se studenty, o jejich efektivitě a časové náročnosti. Také jsme plnily pracovní listy s odpovídající slovní zásobou a debatovaly nad souvisejícími tématy.

Odpoledne po kurzu jsem trávila poznáváním místních památek společně se studentkami z kurzu, jídla a kultury a také pobýtem u moře.

Děkuji Evropské unii a programu Erasmus+ za tuto jedinečnou příležitost!

Text a foto: Mgr. Terezie Hettová

