

## Viczináné Németh Timea

„ Az egy hetes nizzai kurzus kiválasztása során az vezérelt, hogy vezetőként miként tudom kollégáimat segíteni a lelki egészségük fenntartásában, a stressz kezelésében, illetve a tanulókkal való jó kapcsolatuk kialakításában. Ezért jelentkeztem egy Life-coaching képzésre, melynek alcíme **„Boldog pedagógus a tanulók jobb teljesítménye érdekében.**

Foglalkoztunk olyan kérdésekkel, hogy mit is jelent a boldogság fogalma iskolai környezetben. Különböző érzelmi skálákat határoztunk meg, melyek segítségével az osztálytermi klímát jellemezni tudjuk. A coaching területén belül megismerkedtünk az alapvető protokollal, és különböző technikákat alkalmaztunk elméletben és gyakorlatban egyaránt.

A manapság divatos „ mindfulness” - tudatos jelenlét – elméletével és gyakorlatával ismerkedtünk egy másik napon. Végezetül a munka és magánélet egyensúlyára helyeztük a hangsúlyt. Az egészséges elme hét különböző összetevőjét vizsgálva magunk is rájöhettünk, hogy milyen területen van szükségünk változtatásra a saját életünkben.”

