

Beszámoló Báder Melinda

Ez év augusztusában egy életre szóló élményben volt részem, mivel az Erasmus + program jóvoltából Izlandra, Reykjavíkba látogathattam. Itt a STPM szervezésében egy egyhetes wellbeing és stressz menedzsment kurzuson vettem részt, ami a tanári és tanulói jóllétre helyezte a hangsúlyt. A tanfolyam oktatói szakértelmükkel, nyitott személyiségükkel segítettek, hogy mindenki elsajátítsa az egy hét végére az elméleti háttér mellett, a szemléletet is. A kurzus egyik erőssége volt, hogy az elmélet egységet alkotott a gyakorlattal, így nem csak a saját lelki egészségünk kapcsán próbálhattunk ki feladatokat és játékokat, hanem végig kellett gondolnunk azt is, hogy a nevelőtestületünknek és tanítványainak hogyan adaptálhatnánk ezeket, hogyan építhetnék be a mindennapjainkba. Megismerhettük az izlandi oktatási rendszert és ellátogattunk egy helyi inkluzív intézménybe is. Az egy hét alatt szakmai kapcsolatok kialakítására is lehetőségünk nyílt. Szabadidőnkben bejártuk Izland déli részét, megcsodáltuk természeti szépségeit, közvetlen közélről láthattuk egy aktív vulkánt. Az utazás végére lélekben elsajátítottuk az izlandi életérzést, és mottót: „**Petta Reddast**”, nem véletlenül ez a világ második legboldogabb országa.

