

Tanévindító rekreációs tréning

2021/08/23-08/26.

2021. augusztus 23-án és 26-án Rekreációs tréninget tartottunk a Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat vezetőinek, pedagógus, valamint nem pedagógus munkatársainak.

A tanév vége felé a legtöbb kollégánk elfáradt, kimerült, ez adta az okot a tréning kidolgozásához. A tanévindító programon a regeneráció három fontos tényezőjét tettük fókuszba, a program során a testi állapot, a gondolkodás és az érzelmek befolyásolását tűztük ki célul. A tréning résztvevői a célzott feladatokon keresztül megtapasztalták, hogyan, milyen módokon befolyásolható jótékonyan a testi közérzet, a gondolkodás és az érzelmek.

Augusztus 23-án az első tréninget az igazgatótanács számára tartottuk meg, összesen 19 résztvevővel. A résztvevők öt órán keresztül egyéni, csoportos és páros gyakorlatok során kipróbálhatták a stressz okozta feszültségeket hatékonyan oldó gyakorlatokat.

Augusztus 26-án a pedagógusok számára vezettünk tréninget. Összesen 13 fő vett részt, a tapasztalatok azt mutatták, hogy a kollégák lelkesen és nyitottan álltak hozzá a gyakorlatokhoz. Valamennyien veszélyeztetettek vagyunk a burn outra, így igényként felmerült, hogy jó lenne, ha más alkalommal is szerveződne ilyen program.

Összességében elmondható, hogy a két csoport számára megvalósított Rekreációs tréning jól sikerült, a résztvevők feltöltődve, elégedetten távoztak. Sokakban felmerült a folytatás igénye.



