

Building better mental health and well-being

Split, Kroatia 8.-15.6.2024

Anna, Jenni, Jutta ja Krista

Osallistuimme Erasmus-kurssille *Building better mental health and well-being* viime kesänä Splitissä Kroatiassa.

Kurssin teemoja olivat mm. hyvinvointi, stressinhallinta sekä mindfulness. Teemoja käsiteltiin monipuolisesti keskustellen sekä erilaisia harjoituksia tehden Splitin kauniissa ympäristössä. Kurssilla oli osallistujia n. 15 Euroopan maasta.

Koimme kurssin ansiona yhteisen ymmärryksen siitä, että voimme suomalaisina opettajina olla kiitollisia hyvin toimivasta koulutusjärjestelmästä sekä fyysisestä sekä laadukkaasta oppimisympäristöstä verrattuna muihin eurooppalaisiin maihin. Yhteinen eurooppalainen huoli kurssimme osallistujien kesken oli sekä opettajien että oppilaiden kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä työn kuormittavuus ja jaksaminen.

Kurssin ”punainen lanka” oli kroatilainen sanonta ”*Pomalo!*”, joka tarkoittaa rentoa ja inhimillistä asennetta arjen keskellä. Se kiteyttää kurssin annin ytimekkäästi sekä palauttaa ikimuistaisen viikon huippukollegoiden kesken mieleen lukuvuoden aikana.

*”Pomalo!” – The way we do things and see life. There is always tomorrow, take it easy!”*

Anna, Jenni, Jutta ja Krista

