

Irlanti, Dublin 29.8.-3.9.2022

Kurssi: Empowered Teachers: Rediscover Your Motivation and Energy

Kurssi aloitettiin miettimällä oman arjen kuormittavia tekijöitä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin elementtejä: nukkuminen, ravinto, liikunta, oma aika ja työ.

Opettelimme erilaisia tapoja stressin hallintaan, ylikuormittumisen estämiseen ja rauhoittumiseen. Opettajan on tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan, jotta voi tukea oppilaita koulun arjessa ja vahvistaa myös heidän läsnäolo-, tunne- ja turvataitoja.

