

## Stress Relief and Well-being Strategies for Teachers

Praha 12.-17.8.2024

Kurssimatka suuntautui Prahan kaupunkiin Tsekissä. Sää Prahassa oli kesäisen helteinen ja kaunis kaupunki loi upeat puitteet kurssille.

Kurssi toteutettiin Teacher Academyn järjestämänä ja kouluttajana toimi Bára Rodi, jolla on monipuolinen koulutus ja kokemus sekä lääkärinä, että hyvinvointikouluttajana.

Kurssin tavoitteena oli oppia tietämään mikä aiheuttaa stressiä, kuinka kehomme ja mieleemme reagoivat siihen ja kuinka voimme torjua sitä ja palauttaa keho ja mieli tasapainoon. Myös se, kuinka kehoa voi vahvistaa konkreettisilla keinoilla, kuten unta, ravintoa parantamalla ja liikuntaa lisäämällä. Käytännön harjoitukset mielenterveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi, stressin vähentämiseksi ja vastustuskyvyn lisäämiseksi luvattiin olevan olennainen osa kurssin ohjelmaa. Kurssin loputtua käteen siis jäisi teoreettiset perusteet terveelliselle elämälle ja että on kokenut ja harjoitellut konkreettisia työkaluja oman ja opiskelijoiden hyvinvoinnin parantamiseen.



Kurssipäivien ohjelma:

Ensimmäinen päivä: Johdatus stressin hallintaan.

Kurssin ja viikon ohjelman esittely, jonka jälkeen tutustuminen kouluttajaan ja kurssilaisiin. Kurssilaisten ja oppilaitostensa esittelyt.

Peruskäsitteet: stressi, hyvinvointi ja sairaus ja niiden vaikutus opetukseen.

## Toinen päivä: Stressin ymmärtäminen

Stressin fysiologiset ja henkiset vaikutukset, stressin ehkäisy, burnoutin merkit, selviytymisstrategiat ja stressin ensiapu.

Hyvinvoinnin jatkuvuus, John Travinin käsite.

Oman hyvinvoinnin arviointi kahdeksasalla ulottuvuudella.



## Kolmas päivä: Hengitys- ja rentoutumistekniikat

Rentoutumistekniikoiden ja fysiologisen vaikutuksen ymmärtäminen, stressiä ja ahdistusta ehkäisevä hengitys, box-hengitys, yksinkertainen ja nopea rentoutus, venyttely, yksinkertaiset vinkit liikunnan lisäämiseksi elämään.

## Neljäs päivä: Unen parantaminen hyvinvoinnin lisäämiseksi

Kuinka uni vaikuttaa terveyteemme, muistiin ja kognitiivisiin toimintoihimme, vinkit parempaan unen laatuun, päivittäiset rutiinit ja tottumukset parempaan uneen.

Vitamiinit, kivennäisaineet ja lisäravinteet stressin torjunnassa.

## Viides päivä: Mindfulness stressin vähentämiseksi

Mindfulness-harjoitusten päivittäinen hyödyntäminen, mielen rauhoittaminen ja keskittymiskyvyn vahvistaminen, käytännön harjoituksia ja vinkkejä koulussa ja kotona.

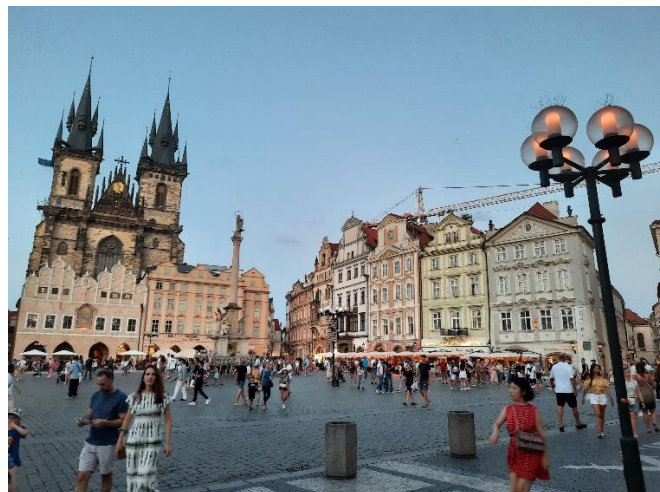
Itseluottamus, myötätunto, motivaatio, positiivinen psykologia.

Kuudes päivä:

Kurssin yhteenveto, palaute, keskustelu, todistusten jako.



Kaikki lupaukset kurssista täyttyivät. Kouluttaja Bára oli hyvin ammattitaitoinen ja myös miellyttävä persoona. Hän ohjasi meitä neljän, eri maista tulevan opiskelijan joukkoa taitavasti. Välillä oli teoriaa ja sitten teimme käytännön harjoituksia ja keskustelimme paljon kokemastamme. Suurin osa oppitunneista pidettiin luokahuoneessa, mutta yhtenä päivänä jalkauduimme Prahan vanhaan kaupunkiin. Siellä oli kaupunkisuunnistusta kännykkäsovelluksen avulla. Sen jälkeen kävelimme yhdessä Vltava-joen rantaan ja keskustelimme parien kanssa Báran antamien ohjeiden mukaan. Lounaan lomassa jatkoimme työskentelyä yhdessä.





Kurssi "Stressin lievitys ja hyvinvointistrategiat" tarjosi monipuolisia työkaluja stressinhallintaan. Mindfulness, jooga, ravinto, liikunta ja unen merkitys tulivat selkeästi esille osana kokonaisvaltaista hyvinvoinnin ylläpitoa. Kurssi antoi konkreettisia keinoja parantaa henkistä ja fyysistä terveyttä, ehkäistä burnoutia ja tukea elämänlaatua pitkällä aikavälillä.

Prahan upeat nähtävyydet, konsertit ja museokäynti täyttivät vapaa-ajan tehokkaasi. Tsekkiläinen ruoka oli maistuvaa ja aika edullista, verrattuna suomen hintoihin, varsinkin jos meni hieman keskustaa syrjemmälle syömään.

Kurssin annin ja muun kulttuurin täyttämänä on hyvä aloittaa uusi lukuvuosi ja muistella hyviä tapoja, jos stressi meinaa yllättää kaiken kiireen keskellä.

Ulla Aspegén