



**Co-funded by  
the European Union**



# **“Mindfulness and Meditation, Well-Being at School and Life”**

**ERASMUS + seminar v Reykjaviku, 18. - 25. avgust, 2024**

Udeleženci: mag. Mirjam Francetič, Lucija Škvarča

**Države udeleženske:** Slovenija, Avstrija, Francija, Madžarska, Belgija, Španija,  
Nemčija, Italija

**Tema in cilji izobraževanja:**

Glavni cilj seminarja je bil razvijati združevalno in povezovalno vedenje na podlagi celostnega osebnega razvoja, pridobljenega z učenjem in obvladovanjem tehnike odpravljanja stresa, na podlagi pravilne meditacije pri učiteljih in učencih.

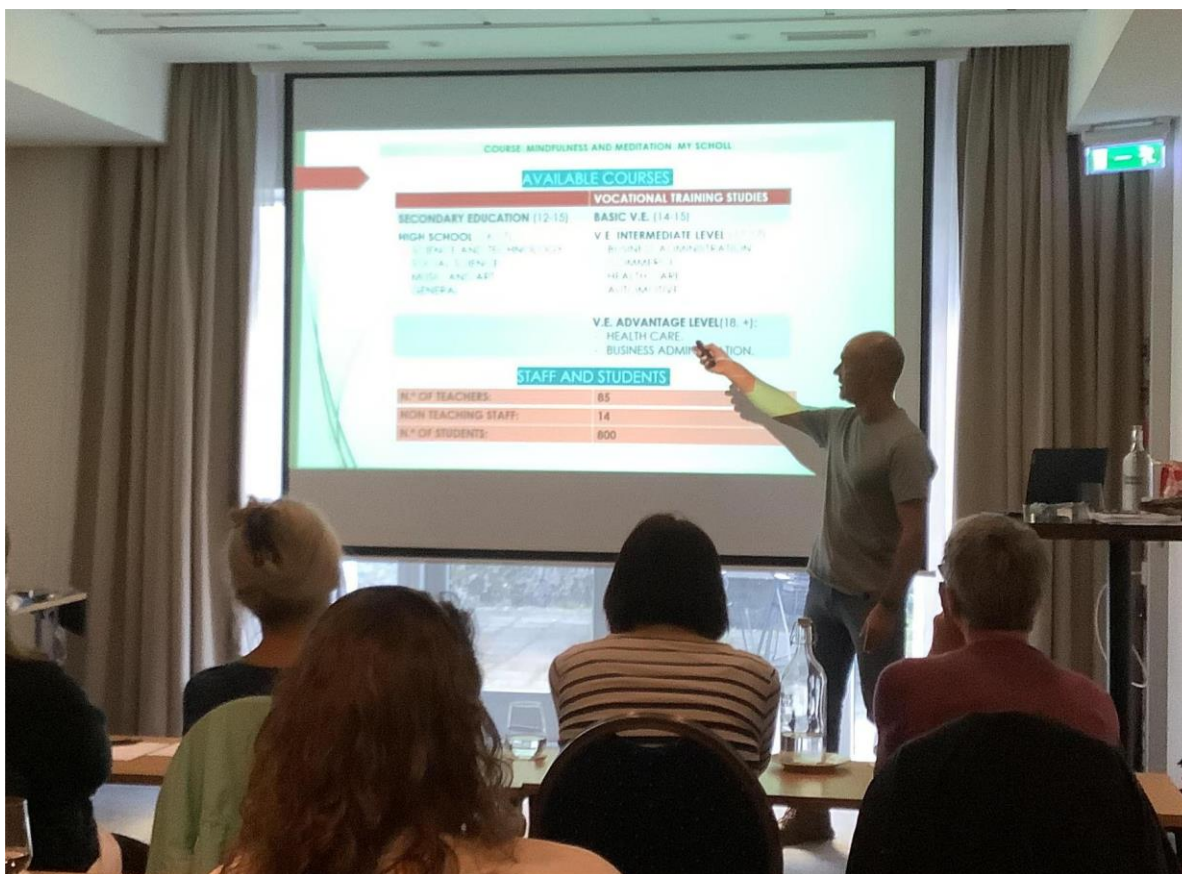
**S tehnikami in praksami meditacije čuječnosti učitelji v razredu zazna in rešuje:**

- nemotiviranost učencev,
- čustvene stiske učencev.
- razvija obvladovanje čustev in empatijo v odnosih ter motivacijo za dosežke,
- krepi samozavest, uravnoveženost in spoštovanje,
- preprečuje diskriminacijo, ustrahovanje in nasilje

## Čuječnost na osebni ravni doprinese:

- zmanjševanje stresa,
- povečanje čustvene inteligence,
- samoobvladovanje, spoštovanje, ljubezen, empatijo, pravičnost in skrb za druge,
- krepitev samospoštovanja in ustvarjalnosti,
- prilagajanje in sprejemanje sprememb.





Predstavitev šol - mreženje šol  
Dogovor z dvema šolama iz Španije

**Qigong** praksa vključuje premikajočo se meditacijo, usklajevanje počasnega gibanja, globoko ritmično dihanje in mirno meditativno stanje duha.

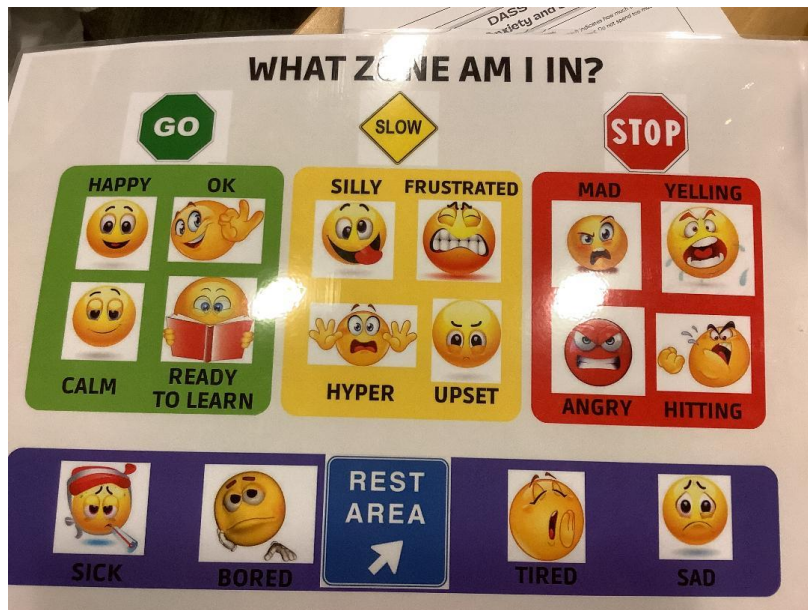
Ljudje prakticirajo Qigong po vsem svetu za rekreacijo, vadbo, sprostitvev, samozdravljenje, preventivno medicino, alternativno medicino, meditacijo in kot trening za borilne veščine.





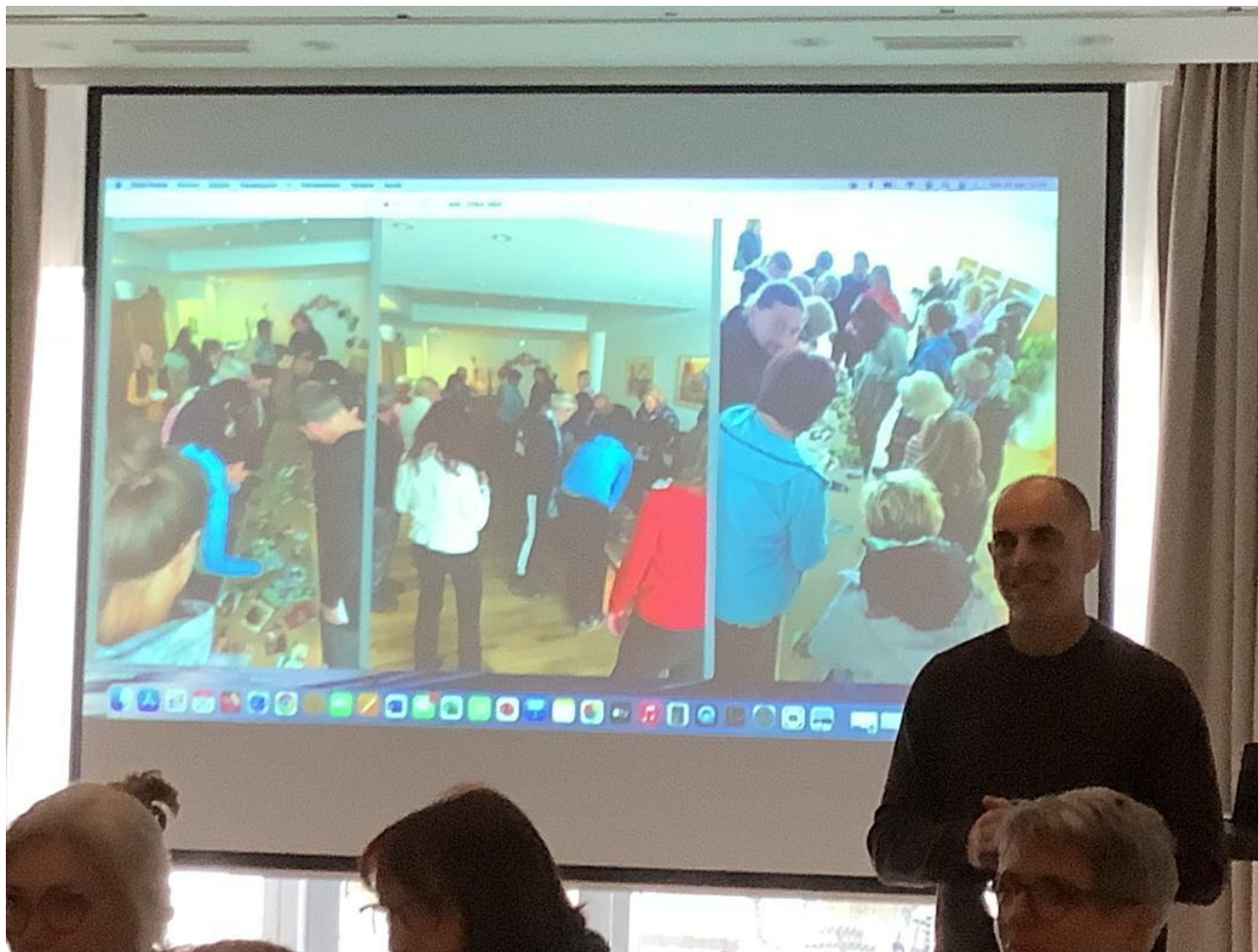
# Samozavedanje in samoregulacija čustev

Spoznali smo metode, ki pomagajo učencem obvladovati stres in napetosti, ki so povezane s čustvi jeze, utesnjenosti in nesprejetosti.



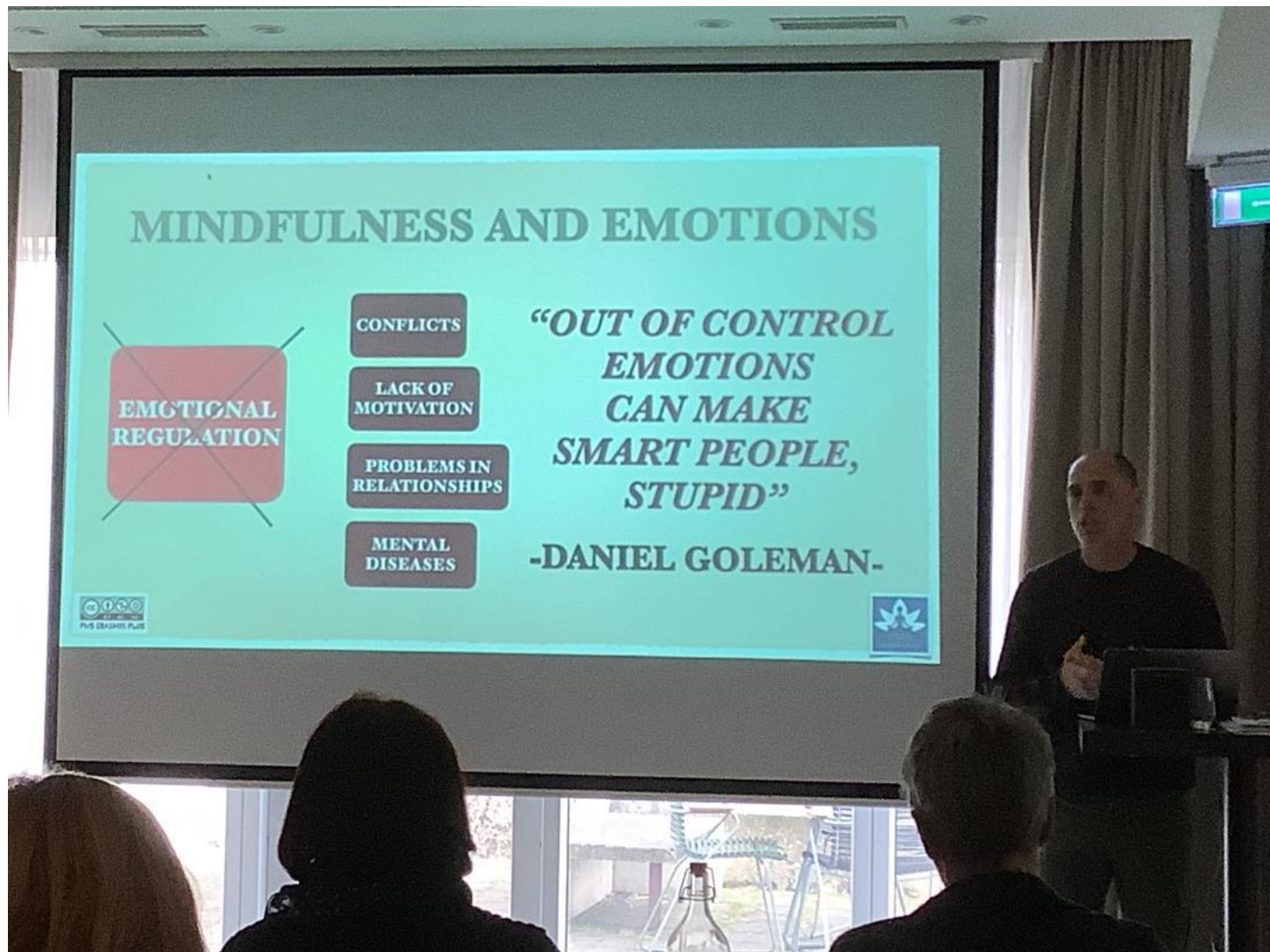


Kaj se mi je lepega zgodilo? - Kozarec pozitivnih dogodkov, misli



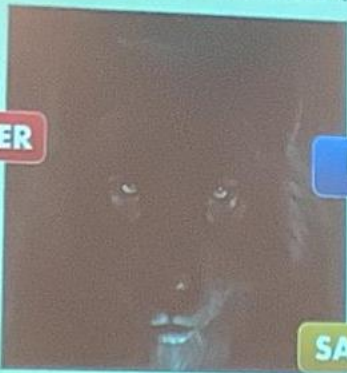
Karte z živalmi – Kako se počutim? Zakaj se tako počutim?





Konflikti – pomanjkanje motivacije – težave v odnosih - duševne bolezni

# WHITE AND BLACK WOLVES



I feel anger BUT I'm NOT an angry person.

**ANGER**

I feel fear BUT I'm NOT a fearful person.

**FEAR**



I'm feeling sad BUT I'm NOT a sadness person.

**SADNESS**

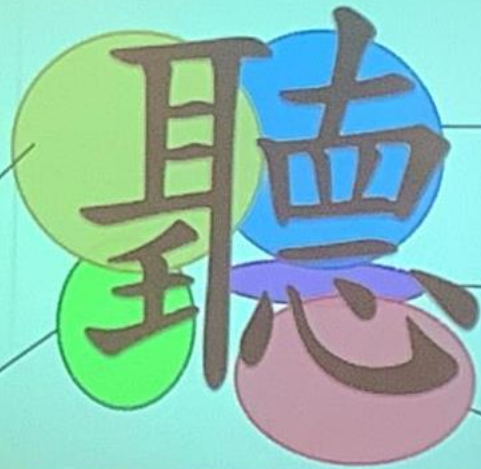
I'm noticing I'm feeling...

**MINDFUL TREATMENT FOR BLACK ONE**

CC BY-NC-SA  
PLUS RESOURCES PLUS

# ACTIVE LISTENING



**EARS (TO HEAR)**

**EYES (TO SEE)**


**MIND (TO THINK)**

**FULLY ATTENTION (TO FOCUS)**

**HEART (TO FEEL)**

**FEED WHITE WOLF**

CC BY-NC-SA  
PLUS RESOURCES PLUS





# Povezovanje članov skupine za skupni cilj, krepitev sodelovanja



Gradnja stolpa iz testenin

Gradnja mostov iz slamic









LAVA TOUR



Obisk zlatega kroga – Golden Circle (Park – gejziri – slapovi)





# BLUE LAGOON





## ČRNA OBALA





# LEDENIK

