



The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]

Jak dbać o swój dobrostan w czasie kryzysu klimatycznego

WARSZTATY

How to take care of your well-being during the climate crisis

WORKSHOPS

Prowadzący: dr Anna Guzy ICBEH UŚ

Miejsce realizacji: Katowice, Centrum Kongresowe

Data realizacji: 11 grudnia 2022 r.

Grupa docelowa: nauczyciele

Czas realizacji: 2 jednostki lekcyjne (90 minut).

Cel warsztatów:

Warsztaty miały na celu zapoznanie uczestników ze sposobami poprawy dobrostanu w czasie kryzysu klimatycznego, takimi jak polepszanie chwili w krótkiej i dłuższej perspektywie czasowej, praktykowanie relaksacji i uważności itp. Uczestnicy poznali również możliwości wykorzystania nowych technologii, programów oraz aplikacji, których celem jest monitorowanie oraz poprawa dobrostanu.

Metody:

- Podające: elementy wykładu
- Poszukujące: burza mózgów
- Ćwiczeń praktycznych

Formy organizacji pracy: z całym zespołem warsztatowym, praca indywidualna.

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*





Przebieg warsztatów

1. Część wprowadzająca

- Dobrostan – ujęcie teoretyczne.
- Dobrostan w czasie kryzysu? Jak się zmienił? Przykładowe wyniki badań.
- Sposoby dbania o siebie: trening redukcji stresu (ćwiczenia oddechowe, relaksacja, uważność, joga śmiechu, inne strategie).
- Przykładowe strony internetowe i aplikacje do zastosowania.

2. Część główna

Ćwiczenia praktyczne:

- Tworzenie zestawu czynności sprawiających radość.
- Postawa wyciszenia i wybrane ćwiczenia oddechowe.
- Trening wg Schulza.
- Trening wg Jacobsona.
- Joga śmiechu.

Po każdym z ćwiczeń następuje krótkie omówienie. Uczestnicy dzielą się odczuciami i wrażeniami.

3. Część syntetyzująca

Dyskusja na temat zalet i ograniczeń związanych z zaproponowanymi metodami i technikami. Końcowe ćwiczenie: trzyminutowa pauza na oddech: <https://youtu.be/8T4LK9O9i8s>. Podziękowanie za udział i pożegnanie.

Podczas zajęć nauczyciele byli aktywni, chętnie dzielili się także swoimi refleksjami, zadawali dodatkowe pytania i doceniali istotność proponowanej tematyki.

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*

