



NÁZOV KURZU: WELL BEING AND STRESS MANAGEMENT

Meno účastníka kurzu: Ján Cipár

Miesto kurzu: Reykjavík, Island

Dátum konania kurzu: 4.-10.10.2026

Stručný opis kurzu

Cieľom kurzu bolo získať komplexné poznatky a praktické vedomosti z nasledovných oblastí: stres a jeho manažment, well-being, mindfulness, pozitívna psychológia.

Aké zručnosti, vedomosti a poznatky kurz poskytol:

Kurz poskytol unikátnu možnosť do hĺbky sa oboznámiť s tematikou stresu a súvisiacimi atribútmi, naučiť sa správne identifikovať a následne manažovať stres u detí aj dospelých.

Počas kurzu som sa naučil:

- využiť základy z oblasti pozitívnej psychológie, stress-managementu, well-beingu a mindfulnessu
- priamo uplatňovať techniky na zvládanie stresu pre deti aj dospelých
- realizovať elementárny tréning mindfulness pre deti aj dospelých
- realizovať aktivity pre identifikáciu a prácu s hodnotami
- napláňovať a praktizovať hry, rolové hry, aktivity a činnosti zamerané na prácu s emóciami
- identifikovať jedincov so stresovou záťažou a následne s nimi efektívne pracovať
- využívať pohyb pri práci s deťmi aj dospelými
- správne nacvičiť relaxačné dýchanie a prácu s dychom

Ako sú nadobudnuté zručnosti, vedomosti a poznatky využiteľné v školskej praxi:

Získané vedomosti a najmä zručnosti sú priamo využiteľné v práci s deťmi aj dospelými. Sú aplikovateľné v individuálnej, ale aj skupinovej práci pri témach prevencie duševného zdravia a témach súvisiacimi s well-beingom.

Konkrétne ciele súvisiace s využitím nadobudnutých zručností, vedomostí a poznatkov:

Primárnym cieľom je získané poznatky začať okamžite uplatňovať pri aktivitách rôzneho druhu s deťmi aj dospelými. Nácvik dychových cvičení, prevencia stresu, mindfulness či práca s emóciami budú súčasťou preventívnej činnosti s deťmi aj dospelými.





Program Erasmus+

vo Waldorfskej škole

Prepojenie pedagogickej a odbornej praxe v rámci priestoru Európskej únie:

Kurz poskytol skvelú príležitosť na prepojenie dobrej praxe naprieč pedagogickým priestorom Európskej únie. Súčasťou kurzu bola, okrem iného, štruktúrovaná návšteva miestnej základnej školy, pričom uvedené poskytlo neopakovateľnú príležitosť obohatenia poznatkami a dobrou praxou z podmienok Islandského vzdelávacieho systému.

PodĎakovanie:

Srdečne ďakujem Európskej únii za mimoriadne prínosnú možnosť absolvovať mobilitu na Islande. Moje poďakovanie patrí všetkými miestnym lektorom za vrúcne uvítanie a všetky od nich získané poznatky. Ďakujem tiež koordinátorke projektu Denise Struňákovéj za skvelý manažment všetkých formálnych aj neformálnych náležitostí týkajúcich sa projektu Erasmus+.





Program Erasmus+

vo Waldorfskej škole



„Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie, alebo (názov organizácie udeľujúcej grant). Európska únia ani organizácia udeľujúca grant za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.“



Financovaný
Európskou úniou