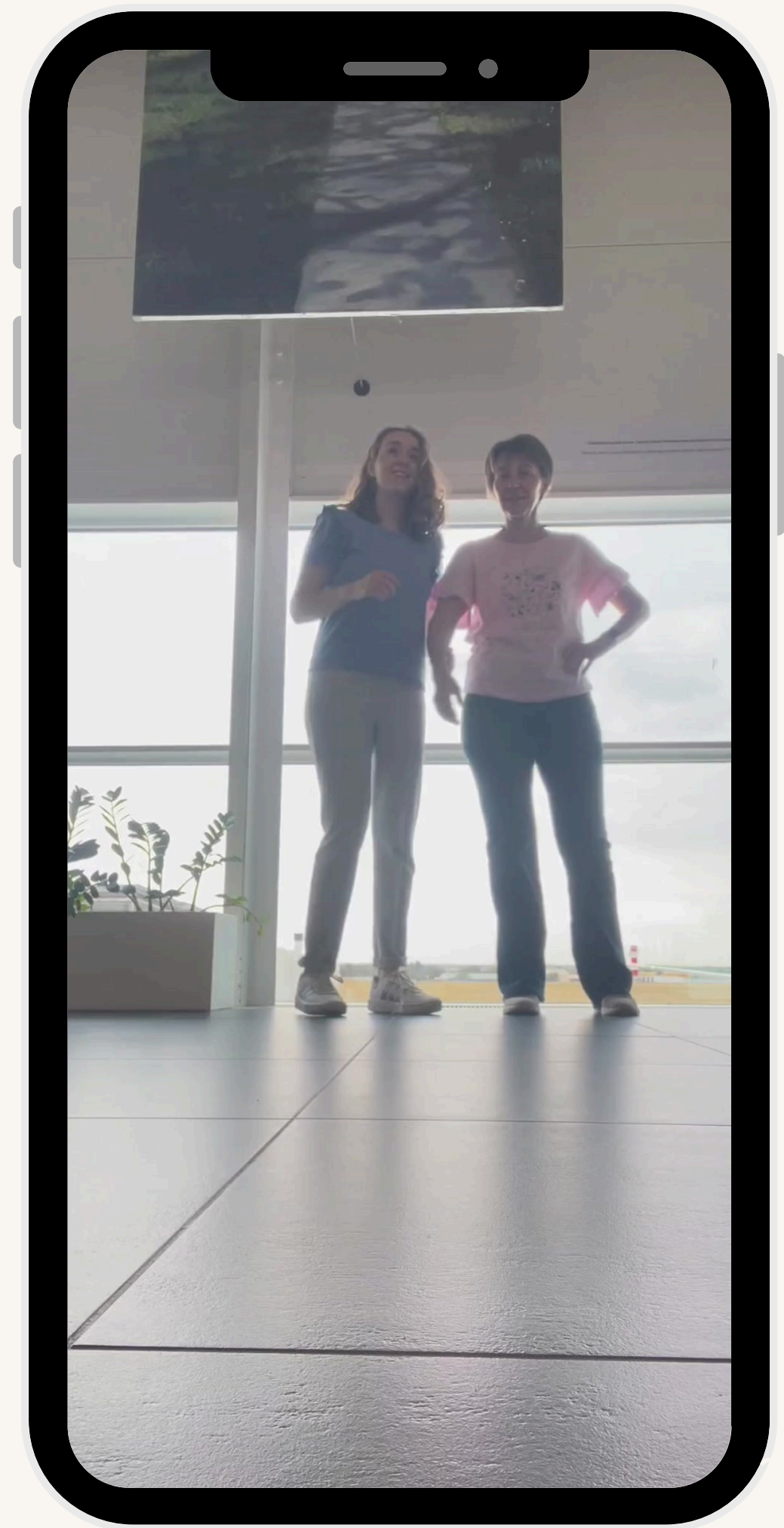


Francia Polinézia Erasmus+

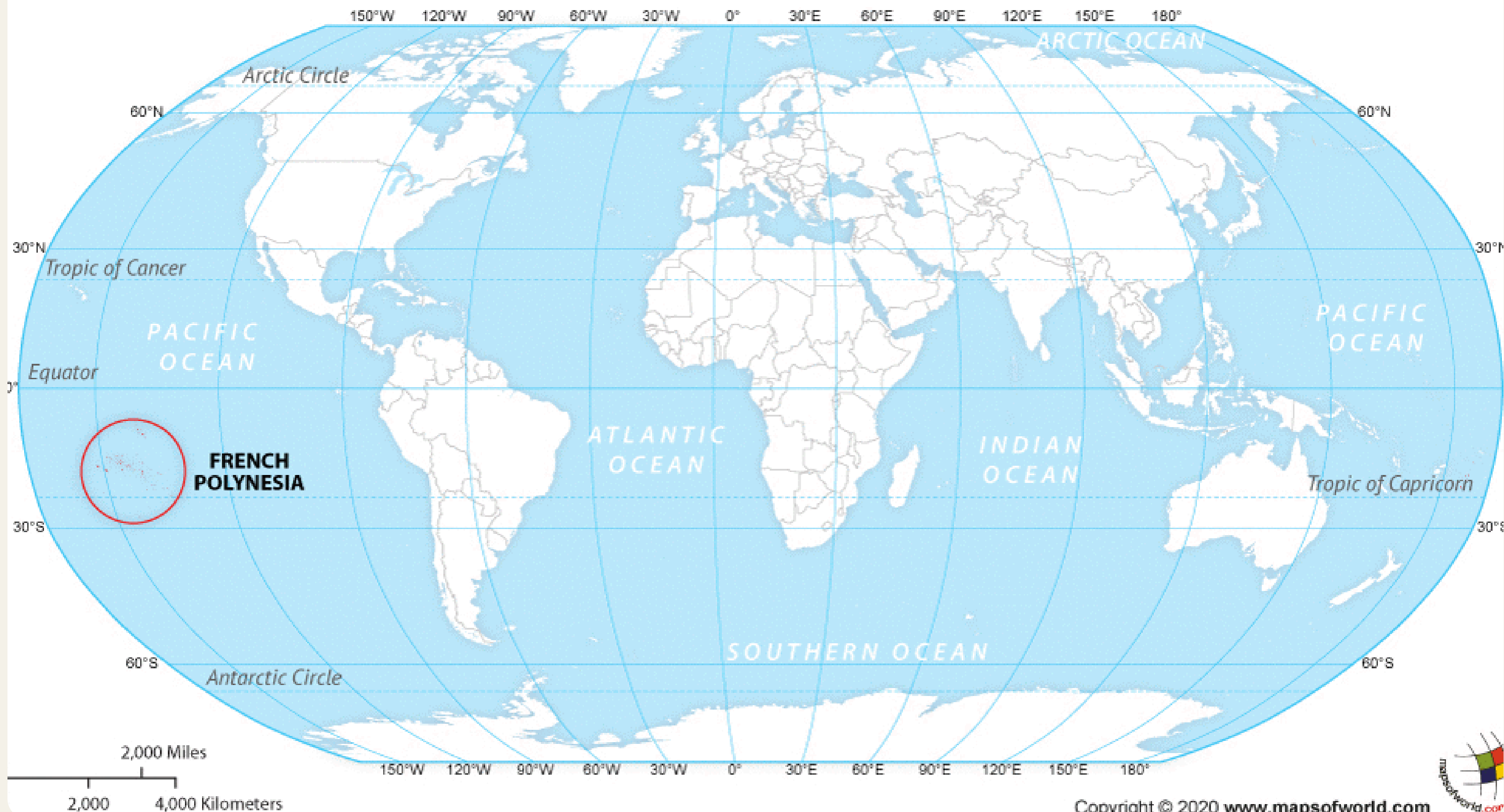
TAHITI - MOOREA -
MINDFULNESS & MEDITATION, -
WELL-BEING AT SCHOOL & LIFE

BÓDISNÉ GÉMES EDIT MÁRTA

UTAZÁS



FRENCH POLYNESIA LOCATION MAP



POLINÉZ ÉDENKERT

ZENÉS FOGADTATÁS

MEGÉRKEZÉS PAPEETE-RE



MOOREA SZIGETE



KURZUS

MINDFULNESS & MEDITATION, WELL-BEING AT SCHOOL & LIFE

„A RÉSZTVEVŐK A MEDITÁCIÓ TECHNIKÁJÁNAK
ELSAJÁTÍTÁSÁVAL NÖVELNI FOGJÁK
HATÉKONYSÁGUKAT ÉS EREDMÉNYESSÉGÜKET A
MUNKAHELYI ÉS SZEMÉLYES PRODUKTÍV
TELJESÍTMÉNYÜKBEN.”

MI AZ A MINDFULNESS?

TUDATOS JELENLÉT-ÉBER FIGYELEM-A JELEN
PILLANATRA VALÓ TELJES KONCENTRÁCIÓ



STRESSZCSÖKKENTÉS:

A RENDSZERES MINDFULNESS GYAKORLAT SEGÍTI A STRESSZ ÉS A SZORONGÁS KEZELÉSÉT.

KONCENTRÁCIÓ JAVÍTÁSA:

NÖVELI A FIGYELEM KÉPESSÉGÉT, AMI ELŐSEGÍTI A JOBB TANULÁST ÉS MUNKAVÉGZÉST.

EMOCIONÁLIS EGYENSÚLY:

SEGÍT JOBBAN MEGÉRTENI ÉS KEZELNI ÉRZELMEINKET, AMI POZITÍV HATÁSSAL VAN A MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜNKRE.

EMPÁTIA ÉS KAPCSOLATOK:

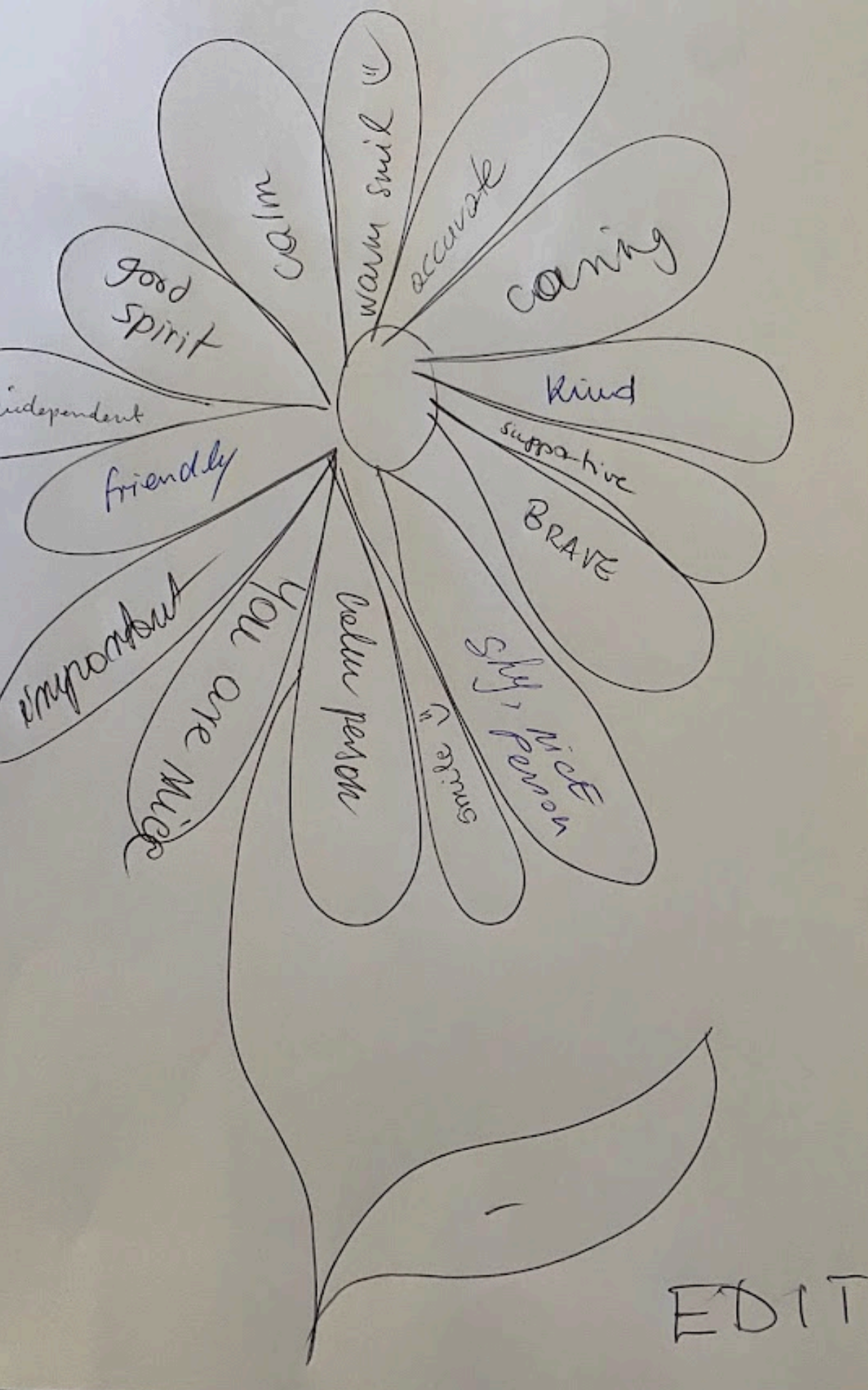
TUDATOSABBÁ TESZ A SAJÁT ÉS MÁSOK ÉRZÉSEI IRÁNT, ÍGY JAVÍTJA A KAPCSOLATAINKAT.



SZÁLLás



REMEK KLÍMA, NINCSEN ZÁRHATÓ ABLAKA AZ ÉPÜLETEKNEK



MINDFULNESS AND MEDITATION FOR WELL-BEING AT SCHOOL AND LIFE

Empathy Bingo Handout

ADVISING	ONE-UPPING	EDUCATING
CONSOLING	STORY-TELLING	SHUTTING-DOWN
SYMPATHIZING	INTERROGATING	EXPLAINING
CORRECTING	FIXING IT	EMPATHIZING

ÓRAI FELADATOK

MI IS VALÓJÁBAN A MEDITÁCIÓ?

- TUDATOS FIGYELEM GYAKORLÁSA
- KAPCSOLÓDÁS ÖNMAGUNKHOZ
- BELSŐ ELCSENDESEDÉS
- BEIDEGZŐDÉSEK OLDÁSA
- FIGYELEMRE ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE

FÓKUSZÁL



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
8:00		SCHOOL PRESENTATIONS	CHIKUNG PRACTICE	CHIKUNG PRACTICE	CHIKUNG PRACTICE
9:00			BREAK (9:30)	BREAK (9:30)	BREAK (9:30)
10:00	SCHOOL PRESENTATIONS	EMOTIONS			
10:30		BREAK			
11:00	BREAK		SELF-MANAGEMENT	CHANGE	OTHERS
11:30		EMOTIONS			
12:00	ESSENTIALS	CHIKUNG ESSENTIALS			IMPLEMENTATION
13:00					CERTIFICATES DELIVERY
14:00	END		END		



MEDITÁCIÓS GYAKORLATOK MINDEN NAP

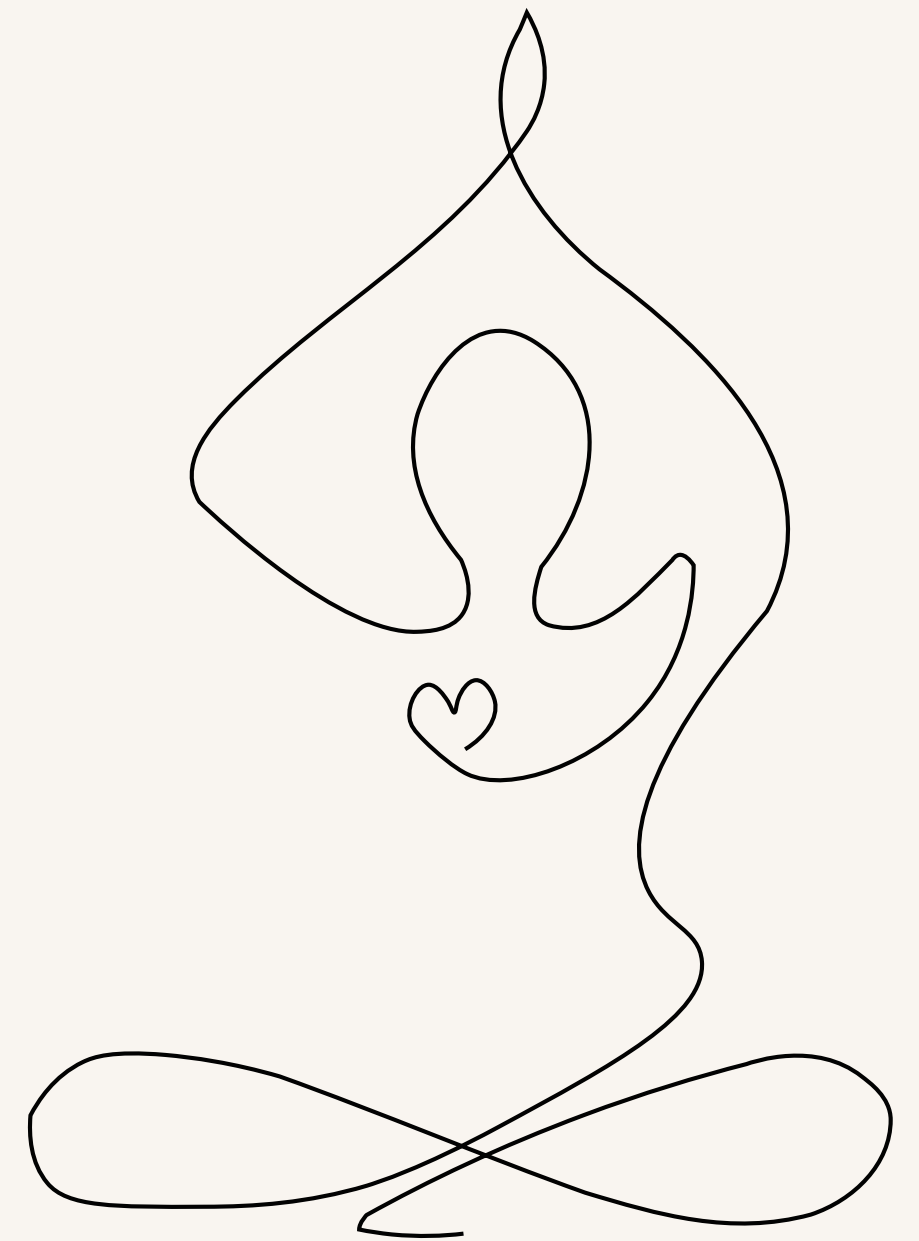
CSIKUNG



A CSIKUNG (QI GONG VAGY CHI KUNG) EGY ŐSI KÍNAI GYAKORLAT, AMELY A TEST, A LÉLEK ÉS AZ ELME HARMONIZÁLÁSÁRA IRÁNYUL, A JELENTÉSE:

- "QI": ÉLETERŐ VAGY ENERGIA, AMELY AZ EGÉSZ TESTBEN ÁRAMLIK.
- "GONG": MŰVELÉS VAGY GYAKORLÁS.

- „ELCSENDESÍTŐ” - A BELSŐ FIGYELMET MOZGÓSÍTÓ MOZDULATSOROK
- TEST ÉS LÉLEK POZITÍV ENERGIÁVAL TELÍTŐDÖTT – BEFOGADÓBBÁ VÁLTUNK A NAPI FELADATOKRA
- TANTERMI GYAKORLATOK CÉLJA:
 - KÖZÖS MEDITÁCIÓVAL MEGÉREZZÜK A TUDATOS JELENLÉTET
 - MEGTAPASZTALJUK, AMI BENNÜNK ÉS KÖRÜLÖTTÜNK TÖRTÉNIK
 - LÉGZŐGYAKORLATOK ÉS STRESSZ-KEZELÉS, STRESSZ-OLDÁS
 - ÖSSZPONTOSÍTÁS, LAZÍTÁS, TECHNIKÁINAK GYAKOROLÁSA
 - KREATIVITÁS ÉS CSAPATMUNKA EREJE





SZERVEZETT PROGRAMOK



POLINÉZ ÉLETÉRZÉS



- EMBEREK ÉLETE SZOROS KAPCSOLATBAN ÁLL A TERMÉSZETTEL
- NAPI RITMUSUKAT A TERMÉSZETHEZ IGAZÍTJÁK – ESTE 6 ÓRAKOR VAKSÖTÉT!
- TERMÉSZET TISZTELETE – KÖZÖSSÉGI ÖSSZETARTÁS
- LASSÚBB ÉLETMÓD – NEM SIETNEK, MÁSKÉPP VISZONYULNAK AZ IDŐHÖZ ÉS A
- MUNKÁHOZ
- SOKKAL INKÁBB A PILLANATRA KONCENTRÁLNAK





MINDFULNESS GYAKORLATOK A MINDENNAPOKRA



- ALAPMEDITÁCIÓ
- SZORONGÁSCSÖKKENTŐ GYAKORLATOK:
- 5-4-3-2-1 GYAKORLAT
- LÉGZÉSFIGYELEŚ (3 PERC)
- TESTTUDATOSSÁG (BODY SCAN) – (3 PERC)
- TUDATOS NAPINDÍTÁS
- VÁLTOZTASS!
- JOLLYJOKER A TUDATOS LÉGZÉS - MEDITÁCIÓS ZENE!
- TAKE 5 BREATHING!
- BOXING BREATHING
- TUDATOS EVÉS – MAZSOLAGYAKORLAT





MINDFULNESS BEÉPÍTÉSE A NAPI RUTINBA

MINDFULNESS



„KÉPZELD EL, HOGY AMIKOR REGGEL A KÁVÉDAT ISZOD, EGY PILLANATRA TELJES FIGYELMET SZENTELSZ ANNAK AZ EGYSZERŰ, DE CSODÁLATOS PILLANATNAK. HOGYAN VÁLTOZIK AZ ÉLMÉNY, HA ÉSZREVESZED AZ ILLATÁT, A HŐMÉRSÉKLETÉT, AZ ÍZÉT?”

„MI LENNE, HA MINDEN NAP EGYETLEN PILLANATRA MEGÁLLNÁL ÉS TELJES FIGYELMEDET A JELEN PILLANATRA ÖSSZPONTOSÍTANÁD, PÉLDÁUL AMIKOR REGGEL FELKELSZ, ÉS AZ ELSŐ LÉLEGZETEDET VESZED?”

HELYI ISKOLALÁTOGATÁS



AJÁNLÁS



- SZONDY MÁTÉ: MEGÉLNI A PILLANATOT
- MEDITÁLJUNK KÖZÖSEN! BERNÁD APOR: MEDITÁCIÓS
KIHÍVÁS 5 NAP - FB
- TUDATOS KEDDEK - LASSÍTS. FIGYELJ. KAPCSOLÓDJ!
- B29 - IFJÚSÁGI KÖZÖSSÉGI TÉR 16-30 ÉV, OKT. 14.
17:00-20:00 ELM+GYAK.



**„AMIT A CÉL ELÉRÉSÉVEL KAPUNK, KÖZEL SEM OLYAN FONTOS, MINT AMIVÉ VÁLUNK, AMÍG
AZT ELÉRJÜK.” /ZIG ZIGLAR/**