

Munkanapló - Dobos Éva

Playtime and Downtime for Teachers and Students: the Psychology of Time to Feel Good and Do Good!

Róma, 2024.07.22-26.

1. nap – Bevezetés a tanfolyamba

- Az iskola és a külső heti tevékenységek bemutatása.
 - Ismerkedés a kollégákkal.
 - Az iskola és a projekt bemutatása.
 - Kreatív tevékenységek ismertetése a hét során.
 - A résztvevők iskoláinak bemutatása.
 - Az idő pszichológiája és kihasználása.
 - Játékidő és állásidő összeegyeztetése.
-

2. nap – Adj időt magadra!

- Tervezés és beszámolók.
 - Ellenállás a játékkal és az állásidővel szemben.
 - **Játékidő:** Csapatépítő és önkifejező tevékenységek, játékok, kreatív feladatok.
 - **Leállási idő:** Lehetőség az állásidőhöz való hozzáféréshez.
-

3. nap – Játékidő, leállási idő és figyelem

- **Play Time, Down Time és Mindfulness.**
 - **Játékidő:** Szórakoztató és kreatív gondolkodást segítő tevékenységek.
 - **Mindfulness és autogén tréning.**
-

4. nap – Játékidő és önismeret

- **Játékidő és önismeret.**
 - Gondolatok és érzelmek játékidőben és állásidőben.
-

5. nap – Játék a játékidővel és az állásidővel

- Játékidő és leállási idő megismerése.
- Feladatok és projekt megvalósítása.
- **Hozzunk vidámságot és leállást a tantermeinkbe!**

6. nap – Tanfolyamzárás és külső tevékenységek

- **A tanfolyam értékelése:** A megszerzett kompetenciák összegzése, visszajelzés, megbeszélés.
- **Tanúsítványok átadása.**
- **Kirándulás és egyéb kulturális tevékenységek.**