Европейска програма „Еразъм +“
Проект „Опит от миналото и с поглед към бъдещето“

Съфинансиран от програма „Еразъм+“ на Европейския съюз

Ключова дейност 1

Училищно образование

Teacher Academy
Структуриран курс

„Design the Positive: Positive Thinking, Positive Communication and Positive School Spaces“

„Проектирайте позитивното: позитивно мислене, позитивна комуникация и позитивни училищни пространства“

12. 07. 2021 г. – 17. 07. 2021 г.,
Барселона, Испания

Участници:

- Ивилина Вулова
- Димитър Бинев
- Недка Шопова

Цели на проекта

Специфични цели:

- ❖придобиване на умения за практикуване на позитивно мислене,
- ❖намаляване на отрицателния самокритизъм и общуване чрез позитивизъм;
- ❖позитивно общуване с ученици и учители в устойчива среда.

Обучителна програма на курса

През първия ден се запознахме с Марта Мандолини, ръководител на курса, и Киара, преподавателка от Италия. Всеки участник представи града и училището, където работи. Ние представихме виртуална обиколка на нашето училище. След това всеки един участник разказа малко повече за специалността и предметите, по които преподава. Марта ни представи фондацията за позитивно образование: история, основатели, теория и методи. Имаше презентация, представяща примери от историята, индивидуални практически дейности. Г- жа Мандолини ни запозна с основите на теориите за позитивното мислене, като ни даде отговори на едни от най-важните въпроси: Що е позитивно мислене и защо е добре да го използваме, за да подобрим себе си. Имахме практически дейности.

Обучителна програма на курса

На втория ден Марта ни запозна ***с позитивното мислене и корените на отрицателна самооценка***. Постави ни индивидуални практически задачи, при които чрез упражнения биха могли да се намалят отрицателния самокритизъм, защото за да почне човек да мисли позитивно, първо трябва да се освободи от негативните мисли. Упражнихме чувството на внимателност, благодарност, признателност, добро настроение, удовлетвореност от нас самите. Именно с помощта на тези чувства се смята, че може да се намали негативната самооценка и да се живее по- пълноценно.

Обучителна програма на курса

На третия ден изучавахме как можем да развиваме **комуникативните си умения към положителна насока**. Беше ни разказано, че за да е възможно да има ефективна комуникация между нас и другите хората, с които общуваме, първо ние самите трябва да можем да комуникираме позитивно със себе си. Говорихме и за комуникацията в негативна среда и как разполагайки с позитивна нагласа всеки от нас би могъл да обърне дори и най-негативната и мрачна обстановка в приятен и ободряващ разговор.

Обучителна програма на курса

Позитивен дизайн „да помечтаем“ за позитивно училище! Само мечта ли е това?

На четвъртия ден курсът беше насочен повече към позитивните мисли обвързани с психологията на дизайна. Научихме, че интериорът на мястото не трябва да бъде подценяван, защото само едно позитивно място може да накара ученици и учители да се развиват и да подобряват продуктивността си. Тази част на курса имаше за цел да ни помогне да разберем, че обкръжаваща ни среда, самата сграда, малките декорации и интериорът могат или много да спомогнат в процеса на обучението или само да попречат на работата.

Обучителна програма на курса

В петък продължихме темата за ***дизайно възприемане на училището***. Всеки участник трябваше да представи личен проект- да се нарисува една забележителност, с която го е впечатлила Барселона. Всеки разказа, защо именно тази забележителност ще остане в съзнанието му. Бе направена оценка на курса, финализиране на придобитите компетенции, обратна връзка и бе проведена дискусия.

СЕРТИФИЦИРАНЕ

СЕРТИФИЦИРАНЕ

Културна програма

Културна програма

Културна програма

По време на мобилността всеки от участниците в курса не само придоби умения, които могат да бъдат прилагани в практиката ни като преподаватели, но и подобри някои от вече придобитите умения по време на дългогодишния си опит. Придобихме доста знания относно позитивното мислене, които биха могли да бъдат полезни в работата ни, разбрахме, че позитивният поглед над нещата, не само винаги носи своите плюсове, но и повишава ефективността на работата и продуктивността. Още повече през последните две години, през които всички учители бяхме принудени да работим от вкъщи и да стоим по цял ден с компютрите, именно позитивното мислене и отношение е това нещо, което би те накарало въпреки техническите проблеми и някои препятствия да се продължи работата. Именно позитивното мислене помага на един учител да е търпелив във всички ситуации, да изслушва проблемите на учениците и да им помага, да взима решения, да бъдеш гъвкав, да запази самообладание, които биха улеснили работата на учениците.

Според Даниел Касиопо, **позитивното мислене означава да бъдеш адаптивен мислител с оптимистична перспектива.**

Позитивното мислене е нещо, което можете съзнателно да приложите в живота си с течение на времето, като насочвате мислите и чувствата си в по-оптимистична посока и се ангажирате с навици, които подобряват вашето мислене.

Довиждане, Барселона! До нови срещи по "Еразъм+"