



Sufinancirano sredstvima
Europske unije

Mindfulness for Teachers – a Hands-on Approach

Ivana Šeput Vukas



Erasmus+
Obogaćuje živote, širi vidike.

Vježbe za nastavu

- **Pisanje biografije; upoznavanje:**

Napisati od tri do pet riječi koje obilježavaju neke važne događaje u vašem životu; nešto što vas predstavlja... (rad u paru, predstavljanje u razredu)

- **circle of influence** – krug utjecaja

- **Promatranje slike**

- 1. otkrivanje dijela slike i predviđanje
- 2. pitanja: what do I hear, smell, see, taste, feel... Why do I feel like that?



Mindfulness u životu

- Mindful walking – svjesno hodanje
 - Mindful eating
 - Mindful smelling
 - Mindful seeing
 - Mindful colouring
 - ...
- Tehnike disanja
 - Meditacija

 - W.I.N.

 - E + R = O event (događaj) + response (odgovor) or reaction (reakcija) = outcome (ishod)

 - STOP stand or sit; smile; think; organise; proceed