

Töfrakistan

Vellíðan í forgang
fyrir kennara, náms- og starfsráðgjafa

Mesti fjársjóðurinn býr innra með þér

Ég ætla á þessu námskeiði að leiða þig í gegnum ferðalag sem gefur þér verkfæri sem aðstoða þig að auka þína vellíðan í leik og starfi.

Áherslur námskeiðsins eru:

- beina athygli þinni að því sem gengur vel í starfi.
- læra leiðir til að takast á við streitu.
- læra einfaldar þakklætisvenjur sem auka hamingju.
- temja þér sjálfsmyndhyggju.
- skoða gildi þín og tilgang í starfi.
- auka meðvitaða næveru í starfi (núvitund).

Innihald námskeiðsins er þróað út frá hugmyndafræði **Jákvæðrar sálfræði** og **yoga**. Í hverri viku er fyrirlestur á rauntíma og í þeim fyrirlestri er lögð áhersla á fræðslu í bland við öndun, yoga og hugleiðslu. Þátttakendur fá sérsniðna og fallega **dagbók** (á pdf. formi). Stofnaður verður lokaður facebookhópur fyrir utanumhald og hvatningu. Þar eru settar inn allar æfingar af fyrirlestri sem þátttakendur geta farið í gegnum á sínum hraða á meðan á námskeiði stendur auk ítarefnis.

Markmiðið er að í lok námskeiðs fari þátttakendur með töfrakistu fulla af alls kyns hagnýtum sjálfsræktarverkfærum sem auðvelt er að tileinka sér.

Kennsla fer fram á netinu fjóra fimmtudaga í röð og stendur yfir frá kl.14:30-16:00.

Námskeiðsgjald er 4000 krónur.

Námskeiðsdagar:

03.11

10.11

17.11

24.11



TÖFRAKISTAN

Umsögn frá þátttakendum:

Námskeiðið var fróðlegt og gerði gott fyrir hjarta og sál. Það er mjög gott að fá verkfæri sem snúa að vellíðan kennara því maður á til að gleyma sinni eigin vellíðan.

Námskeiðið hvatti mig til að fara að gera öndunaræfingar og þakklætisæfingar og rifja upp það sem ég veit um slökun og núvitund og hversu gott það gerir mér.

Gaf mér hugmyndir að slökun, hugleiðslu, jóga og öndunaræfingum.

Þakklætisdagbók og fullt að öðrum aðferðum til að nýta mér í kennslu og fyrir sjálfan mig.

Dagbók kennarans hjálpaði mér að klára daginn og sjá hann í nýju ljósi. Maður fékk aðra sýn á daginn eftir að hafa skrifað niður hvað gekk vel.

Ég heiti Erla Súsanna Þórisdóttir er með b.ed í grunnskólafræðum og hef 13 ára kennslureynslu. Ég hef haldið námskeið í vellíðan fyrir kennara og kennt núvitund, yoga og jákvæða sálfræði í grunnskóla. Ég er með diplóma á meistarastigi í jákvæðri sálfræði og alþjóðleg yogakennararéttindi hjá Yogavin. Ég er með yoga nidra kennararéttindi frá I am Yoga nidra institute. Ég sérhæfði mig í barna- og unglingayoga hjá The Little flower yoga for kids. Ég er með kennararéttindi í Núvitund frá skólanum The school of positive transformation. yoga nidra kennaranámi. Ég held úti instagram reikningum Töfrakistan sem er hugmyndabanki fyrir unga sem aldna í sjálfsrækt.

