

Izvjješće o mobilnosti – Erasmus tečaj *Kako se nositi sa sagorijevanjem* - Malaga

Od 27.7. do 31.7. 2026. sudjelovala sam na Erasmus+ tečaju pod nazivom *How to deal with burnout (Kako se nositi sa sagorijevanjem)* održanog u Malagi, Španjolska. Na tečaju sam sudjelovala s kolegicom Irenom Bando, koordinatoricom projekta i školskom knjižničarkom te 1 ostalih kolega iz Poljske, Mađarske, Slovačke i Rumunjske.

Osnovni ciljevi tečaja bili su naučiti tehnike opuštanja, uzimanja vremena za sebe, predaha od posla, načinu komuniciranja s drugima o svom poslu, vremenu koje im možemo ponuditi, posvjешćivanju problema i situacija koje nas dovode do sagorijevanja.

1. Dan – 27.7.2026.

Prvog dana tečaj smo započeli aktivnostima za upoznavanje. Cilj je bio razbiti početnu tremu, bolje se upoznati te međusobno podijeliti svoja očekivanja od tečaja te izreći nekoliko stvari o svom poslu i navikama. Sve aktivnosti bile su isprepletene glazbom, šetnjom, pokretima.

Nakon toga promišljali smo o 5 darova koje bi darovali sebi od sebe te podijelili koji je bio naš najveći izazov ove godine. Kroz brainstorming podijelili smo asocijacije na riječ burnout. To može biti nezainteresiranost, umor, iscrpljenost, nemotiviranost, automatsko obavljanje zadataka, trčanje s jednog na drugo, nedostatak kreativnosti. Na kraju smo porazgovarali o tome kako bi mogli ništa ne raditi, tj. kako se odmoriti u tome svemu.

2. Dan – 28.7.2026.

Drugi dan tečaja polaznici su također započeli aktivnostima uz glazbu u kojima su uključivali pojedine dijelove tijela te se tako opustili. Nakon aktivnosti sudionici su podijelili kako su se osjećali.

Uslijedilo je promišljanje i razgovor o tome kako smo mi zapravo jedno sa svojim tijelom, da nismo samo mozak ili razum, nego imamo i srce i instikte, da je to sve jedno. Mi često zanemarimo cijelo tijelo, nego se fokusiramo da radimo samo glavom, a kad uključimo ostatak tijela, postaje nam čudno. Češće se trebamo pitati što ja to trebam? To zahtijeva ulazak u sebe, a to je nekada bolno. Zato koristimo distrakcije da ne moramo poput skrolanja po mobitelu, alkohola, gledanja televizije... Zato nam treba tišina i mirnoća da bi mogli osluhnuti što nam sada treba. Iza pauze polaznici su tijelom prikazivali različite statue koje opisuju naš posao prošle godine, statuu koja opisuje Malagu te probli to dvoje povezati kroz neke ponavljajuće pokrete. Posljednja aktivnost zvala se kompas nježnosti ili suosjećanja. Prošli smo nekoliko izjava te prokomentirali kako stojimo sa svakom od njih. Prva izjava bila je: Ja sam najvažnija osoba u svom životu, druga: Ne činim ništa što ne želim činiti i treće: ne zaustavljam sebe od onoga što želim napraviti.

U paru smo također vježbali pokretima posvjешtiti prelaženje granica, ulaženje u tuđi prostor, branjenje vlastitog prostora te igru ogledala.

3. Dan – 29.7.2026.

Treći dan započeli smo aktivnošću automatskog pisanja u kojem je bio cilj na papir zapisati što god nam dođe na pamet. Uslijedile su vježbe aktivnog slušanja poput: jedna osoba priča,

druga ignorira, druga aktivnost: slušač sluša, a druga osoba samo priča ili zapisivanje na papir kada bi htjeli odreagirati u razgovoru ili kada bi imali neku distrakciju. Slušač treba misliti i na sebe, koliko ima snage, vremena za drugoga i to naglasiti, reći kada može i koliko može kako bi postavio granice. Posljednja aktivnost bilo je slušanje glazbe i crtanje po poticaju na papir, ali tako da ne gledamo što crtamo.

4. Dan – 30.7.2026.

Četvrtog dana tečaj je započeo aktivnošću na podu pod nazivom body scan u kojem smo ležeći davali pažnju pojedinim dijelovima tijela. Glavna tema dana bila je vezana uz pričanje, vježbe kako nam govor treba biti jasniji i čišći, kako uočiti i smanjiti generaliziranje, kako koristiti ja jezik, a ne mi jezik te kako naglasiti bitne stvari koje izgovaramo upotrebom veznika i, a ne koristeći toliko ali. Stavljen je naglasak kako brže učimo i registriramo uz dodir. Sudinici su kao završnu aktivnost po grupama odglumili priču s izvučenim karticama.

5. Dan – 31.7.2026.

Posljednji dan tečaja razgovarali smo što nosimo za sebe, što za svoj razred, što smo shvatili da trebamo prestati raditi i što trebamo sebi dati. Razgovarali smo i o emocijama i osjećajima, kako ih pokazati, a ne potiskivati. Sa sudionicima smo podijelili nekoliko situacija kada se osjećamo ljudi, tužni, radosni, u kojim to situacijama. Tečaj je završen plesom kao načinom zahvale i pozdrava, zajedničkim fotografiranjem te podjelom certifikata.

Osim svih aktivnosti na tečaju imali smo priliku upoznati i sam grad i kulturu Maalage, posjetiti znamenitosti poput dvorca i vidikovca, katedrale i Picassova muzeja, planinariti po poznatoj stazi Il caminito del Rei, obići i kupati se na nekoliko plaža koje posjećuju mnogi turisti, posebno tijekom ljeta.













Anamarija Buzgo