**Erasmus+ izobraževanje v Barceloni**

Stres je vse pogostejši spremljevalec tako učiteljev kot učencev. Hitro spreminjajoče se šolsko okolje, naraščajoče zahteve in številne odgovornosti pogosto vodijo v izgorelost, slabše počutje in upad motivacije.

V okviru programa Erasmus+ sva se konec marca 2025 udeležili strokovnega izobraževanja z naslovom *Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers*, ki je potekalo v Barceloni. Izobraževanje je združilo učitelje iz različnih evropskih držav, glavni namen pa je bil pridobiti znanja in veščine za boljše razumevanje, prepoznavanje in obvladovanje stresa – tako pri učiteljih kot pri učencih.

Udeležba na izobraževanju je bila za naju izjemno dragocena tako s strokovnega kot tudi osebnega vidika. Program je potekal v spodbudnem mednarodnem okolju, kjer sva imeli priložnost sodelovati z učitelji iz različnih evropskih držav, izmenjati izkušnje ter spoznati različne poglede na izzive, povezane s stresom v šolstvu.

Izobraževanje je bilo odlično zasnovano – združevalo je teoretična znanja, raziskovalne izsledke in praktične dejavnosti. V dinamičnih delavnicah sva ne le pridobili nova znanja, temveč jih tudi neposredno preizkusili v praksi. Naučili sva se različnih tehnik sproščanja, čuječnosti in uravnavanja čustev, ki jih lahko uporabiva tako v osebnem življenju kot tudi pri delu z učenci v razredu.

Izobraževanje nama je dalo občutek svežine in dodatne motivacije ter številna konkretna orodja za soočanje z izzivi sodobnega šolskega vsakdana. To je bila izkušnja, ki je pustila globok vtis in jo bova z veseljem delili s sodelavci ter prenesli v prakso svojega pedagoškega dela. Na ta način želiva prispevati k višji kakovosti izobraževanja v našem šolskem okolju.

*Janja Bažec in Anja Kastelic*