

WANDERLUST nedir?

Academy of Experience'ın refah ve ruh sağlığına odaklanan iki Erasmus+ KA1 projesinden biridir. Gelişim destek uzmanları için açık hava deneyimsel eğitime ve sanatsal kendini ifade etmeye dayalı araçlar ve egzersizler sunuyoruz. Farkındalıklarını ve bilgilerini artırarak, bu araçları profesyonel ve kişisel yaşamlarında uygulayabilir, kendi zihinsel esenliklerini besleyebilir ve iş yerinde tükenmişliği önleyebilirler. Proje, açık hava deneyiminin sinerjisi olan "HEART" yönteminden esinlenmiştir.

Wanderlust benim için özellikle faydalı bir deneyim oldu. HEART projeleri tarafından toplanan oyunların ve metodolojilerin sistemi ve uygulanabilirlik alanları hakkında bize bir fikir vermesinin yanı sıra - ki bu özellikle yararlıdır ve yıllardır benzer bir koleksiyon arıyordum - bireysel durum değerlendirmesi için de bir fırsat sağladı.

Benim için bu tür bir eğitimin en büyük faydası öz farkındalığın gelişmesidir. İşimi teslim etme konusunda ne kadar takıntılı olduğumu fark ettim ve bana bir görev verildiğinde bunu 'yapmak' zorundayım, teslim etmek zorundayım - dolayısıyla yıllar boyunca işimde yaşadığım tükenmişlik. Eğitim çok yoğun ve zaman zaman koşuyormuşum gibi hissettirdi, diğer zamanlarda ise bir anlığına durup sadece olma fırsatı verildi. Bu anlar benim için gerçekten çok değerliydi ve bu eğitimden çıkarabildiğim en değerli şey, kendime bazen durmam gerektiğini hatırlatmak, kendime zaman ayırmayı öncelik haline getirmek ve bunun görevi tamamlamaktan daha önemli olduğuydu. Bu aslında tükenmişliği önleyen bir şey. Eğitimden sonra aynı konuda iki günlük bir konferansa katılma fırsatımız oldu. Çok yorulmuştuk, yorgunduk ama yine de pasif olmama izin vermeyen bir tür güç ve merak hissettim. İşte asıl sınav buydu: Yorgun olduğumda enerjimi ve zamanımı nasıl yönetebilirim, böylece tükenirken aynı zamanda yeniden şarj olabilirim? Daha pasif olduğum aktiviteler oldu, bazılarını atladım ve bazılarında da çok aktif oldum. Ve tüm bunları kendimi hırpalamadan yaptım. Tekrar tekrar öğrendiğim şey, farkındalığın bu şeyleri kontrol altında tutmanın ve dengeyi korumanın yolu olduğudur.

İşte eğitim ve konferanstan hatırladığım birkaç somut ve soyut liste: Üç Hazine Vadisi - sessizlik, durgunluk, güzel ışıklar, sauna sonrası buharlama, şimdiye kadarki en lezzetli sebze yemeği, şafak meditasyonu, bağlantı, sıcak sarılmalar, kırılğanlık, anlayış, ego ve ego eksikliği, empati, oyun, meydan okuma, geyik kükremesi, yaşlı ağaçlara sarılmak, Gece krepleri, kokulu çubuklar, origami hayat dersleri, hangpan konserinde uyuyakalmak, on beş dakikalık fırtınalar, kendine iyi davranmak, hayır demek, iyilik için koşmak, kendini çamur haline getirmek ve daha devam edebilirim ama sanırım burada duracağım.