

Szöveges beszámoló, 2021

Alexander-technika Tanárok Egyesülete

2021-ben két elköszönt elnökségi tag helyett újakat választottunk. Az Alapszabályt frissítettük. Szervezetünk megkapta a közhasznú minősítést. Csatlakoztunk a kerületi Civil Kerekasztalhoz.

Nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy oktatóink minél magasabb színvonalon oktassák a módszert. Havonta tartunk szakmai napot, ahol előadásokkal, diskurzusokkal fejlődünk. Nyáron hagyományteremtő céllal szakmai találkozót tartottunk zöld környezetben (SZAN), amit nagyon inspirálónak értékeltünk. Iskolás projektünk keretében megkezdtük fiataloknak szóló tematika kidolgozását.

Egyesületünk újabb két oktatót ismert el Alexander-technika tanárként.

Fontos célkitűzésünk, hogy a minél szélesebb körben ismertessük meg az AT szemléletformáló hatását. **Tagjaink a következő eseményeken jelentek meg előadással, workshoppal:**

- „Muzsikálj szabadon” - testtudatosság és stresszkezelés az alapfokú zenei nevelésben – mesterkurzus (Egressy Béni Zeneiskola, Miskolc)
- Alexander-technika az oktatásban – workshop pedagógusoknak (Motiváció Oktatási Egyesület)
- Alexander módszer, megszokásaink és rezilienciánk (Életmód tábor, Poroszló)
- Test-nevelés – Alexander-technika fiataloknak – tájékoztató előadás (Hegyvidék Sport testnevelő tanároknak szóló évadnyitó értekezlete)
- Lélegezz könnyedén- workshop (Cosmoic Latte)
- Hátfájdalom helyett testtudatosság - workshop (Fényzugoly baba-mama közösségi tér)
- A tudatos testhasználat jelentősége és elsajátításának lehetőségei - előadás (Háromhegyek, Mészköpark – Főzőverseny)
- Kismamák hátfájás nélkül - előadás (Anyatejes Világnap, Nagytétény)
- Kivonulások (Gesztenyés kert, Bikás park)

Interjúk

- Fülöp Viktória: Legyen harmonikus testtartásunk (Lélekszörf, Manna FM)
- Kepes Juli: Megtanulod a saját, legfontosabb hangszeredet használni és az nem más, mint saját magad (Anchor FM)
- Fülöp Viktória: Találd meg a helyes testtartást Alexander technikával (Zest for Style - megjelenés, önismeret, stílus)

Publikációk

- Borbás Beatrix: Az Alexander-technikában rejlő önismereti lehetőségek (szakdolgozat, BGE, KVIK, Munkahelyi mentálhigiéné)
- Kopócsy Rita: Michael J. Gelb - Tanulom a testem – Bevezetés az Alexander-technikába – A tanulás tanulása (fordítás, szakdolgozat, BATI)
- Dr. Papp Nóra: Szokásaink természete – Hogyan segíthet az Alexander-technika (szakdolgozat, BATI)

Tagjaink az alábbi intézményekben oktatják az Alexander-technikát:

Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Gyógytornász szak

- Bevezetés az Alexander-technikába
- Introduction to the Alexander technique

Károli Gáspár Református Egyetem

- Bevezetés az Alexander-technika alapjaiba
- Pályaszocializáció és bevezetés a pszichoterápiás módszerek világába - Alexander-technika

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

- Mozgásmagatartás (Stílus kommunikáció)

Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem

- Bevezetés az Alexander-technikába

Snétberger Zenei Tehetség Központ

- Testtudat fejlesztés (Alexander-technika)

Önkéntes munka civil szervezeteknél

- Artman Egyesület érzékenyítő programjában. Az egyesületben testtudati módszereket alkalmaznak.
- Motiváció Oktatási Egyesületnél szakmai eszmecsere – Az egyesület szakmai célkitűzése: Pedagógiai tartalmak, módszerek vizsgálata és fejlesztése, hátrányos helyzetűek oktatását segítő módszertan fejlesztése, elterjesztése.

A következő szakmai és szervezetfejlesztő képzéseken vettünk részt:

- *Hogyan használjuk a történetmesélés erejét a kommunikációinkban* (NIOK Alapítvány)
- *Támogatói közösségek - társadalmi bázisépítés a gyakorlatban Hogyan találjuk meg lehetséges támogatóinkat?* (NIOK Alapítvány)
- *A service learning tanítási módszertana* (EduVol projekt, ERASMUS+ finanszírozásában)
- *Zöldülő Erasmus+ - Fenntartható projektmenedzsment műhelymunka* az Erasmus+ program projektjeihez (Tempus)
- *Elevator Pitch* online workshop (Civil Impact)
- *Pályázatíró mini kurzus* (Budapesti Civil Közösségi Szolgáltató Központ)
- *Online kommunikációs workshop* (Budapesti Civil Közösségi Szolgáltató Központ)
- *Szervezetfejlesztés – csoportos coaching* (ACM)
- *Klíma-tudatosság* (Motiváció Oktatási Egyesület)
- Richard Brennan workshop
- Penelope Easten online képzése AT tanároknak
- *Current Science and Alexander technique* - Webinar az Alexander Technique Science szervezésében
- *Moving from Force to Power* (Michael Gelb)