

Erasmus+ Szabadszavas beszámoló

Rovinj, 2023.augusztus 6-12.

Tanári jóllét (Well-being): tanártámogató tréning, coaching és mentorálás a modern kihívások leküzdésére



Számomra eddig elérhetetlennek tűnt, hogy az Erasmus+ programban részt vegyek. Minden évben csillogó szemmel hallgattam kollégáim beszámolóját a tanultakról és a képzéseken tapasztaltakról, valamint a csodás helyszínekről.

Nagyon megörültem, hogy az intézményünkben évek óta zajló projektek részese lehetek idén nyáron a Rovinjban indított képzésen.

Izgatottan vártam az indulást, előzetesen már megtörtént a csoport kialakítása messenger felületen, így egyre több információt kaptunk ott is a SchoolDrive mellett.

Csoportunk elég magas létszámú volt, ezért a kollégák összetétele, intézményben betöltött szerepe is vegyes: volt intézményvezető, helyettes, tanár, tanító, pályakezdő, nyugdíj előtt álló.

Egy közös volt bennünk, hogy valami újat szerettünk volna kipróbálni, fejlődni és a megszerzett tudást kamatoztatni a mindennapokban.

A megérkezésünk viharos volt (augusztus 5-én, egy nappal hamarabb leutaztunk), hiszen az éjjel során hatalmas vihar volt hazánkban is, illetve előző napokban a képzés helyszínén illetve a környező országokban is ítéletidő tombolt.

Szerencsések voltunk (két kolléganőmmel együtt vettünk részt, különböző tematikájú képzéseken a hét folyamán), hiszen az időjárás csodálatosra fordult és végig verőfényes napsütésben töltöttük el a hetet.

Képzésvezetőnk Szász Ramóna volt, aki óriási tapasztalattal, szerteágazó tudással, humorral vezette csapatunkat minden nap.

A helyszín Rovinj központi helyén található iskola klimatizált tanterme volt. Szerencsére nagyon közel sikerült szállást foglalnunk, ami megkönnyítette a mindennapokat.

A képzés foglalkozásain a tudatosság, motiváció a mindennapok során, negatív korlátozó hiedelmek beazonosítása, leküzdése, pozitív pszichológia és gondolkodásmód, kiégés leküzdése, felismerése, idő- és stresszmenedzsment, tudatosság, empátia, hit, mentorálás voltak a fő témáink.

Megtanultunk „NEM”-et mondani, beletanultunk a naplózás művészetébe mindezt egyéni feladatok, csoportos, változatos coachingok során.

Folytattunk reziliencia gyakorlatokat, valamint az asszertív kommunikációt is elsajátítottuk.

Rengeteg tudással, fogással bővült tárházunk, sokat fejlődött személyiségünk.

Hatékonyak voltunk a képzés minden percében, hiszen az előadónk nem hagyta lankadni a figyelmünket, folyamatosan valami újat, változatosat, érdekeset hozott el hozzánk. Volt sírás és nevetés, szembesülések, AHA élmény.



Minden percét élveztük a hetes kurzusnak: az első este elfogyasztott közös vacsora összehozta a csapatot, valamint az utolsó nap záró mozzanata egy csodás hajókirándulás volt Vrsar-ba, de előtte még a Lim-fjordot is meglátogattuk. A tengeren történt csobbanás után a hajón fogyasztottuk el finom ebédünket, csodás nap volt.

Délutánonként, a hét során természetesen több nevezetességet is megnéztünk Rovinjban, valamint ellátogattunk Pulába, az Arénába is.

Kihagyhatatlan volt ezen a verőfényes héten, hogy a tengerpart szépségét és víz hőfokát is megismerjük. Esténként pedig helyi specialitásokat kóstolgattunk az éttermekben.

Nagyon jól éreztem magam, a társaság, a képzés, a helyszín, az időjárás egyaránt fantasztikus volt.

A képzés lebonyolításában, szervezésben nagy szerepe volt a képzés szervezőinek, illetve intézményünk pályázati koordinátorának, köszönet érte.



Jónyer Angéla

Dunakeszi Szent István Általános Iskola
<https://dunakeszi-szentistvan.hu/erasmusplus>

