JÓNYER ANGÉLA

Erasmus +

Rovinj

2023. augusztus 6 -12.



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



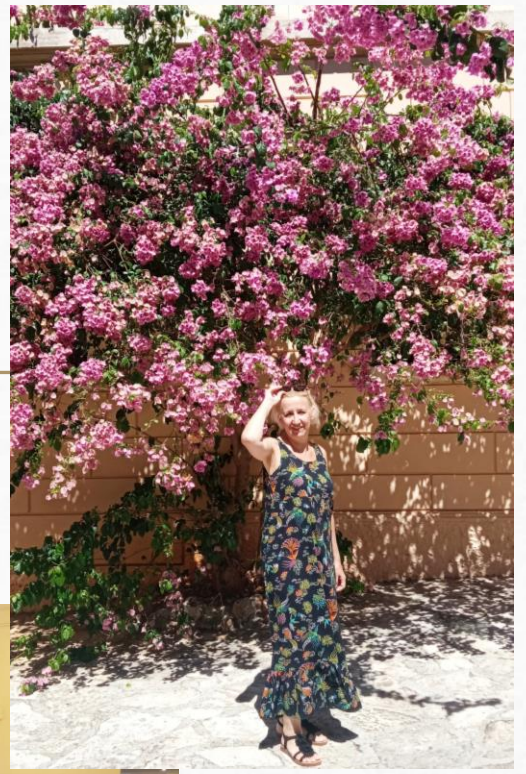


- Utazás Rovinjba autóval, kolléganőimmel, akik szintén a Jutaki Bt. Által szervezett képzéseken vettek részt… (induláskor vihar tombolt, de minden jól alakult végül…)
- Érkezés Rovinjba, napsütéssel

Trénerünk: Szász Ramóna, coach, Rogers Coaching Centre

- Regisztráció és ismerkedés a képzés helyszínével
- Csapatépítés – kötelező vacsora (Konoba Kvartin), ahol kiderült, hogy ismerős kollégákkal leszek egy csoportban







Képzési napok, témák





- Mit várunk a képzéstől… hangulat fokozó gyakorlatok
- Mi a tudatosság, hogyan segít bennünket a munkánk során

Simon Sinek „Találd meg a miérted” című coachingja

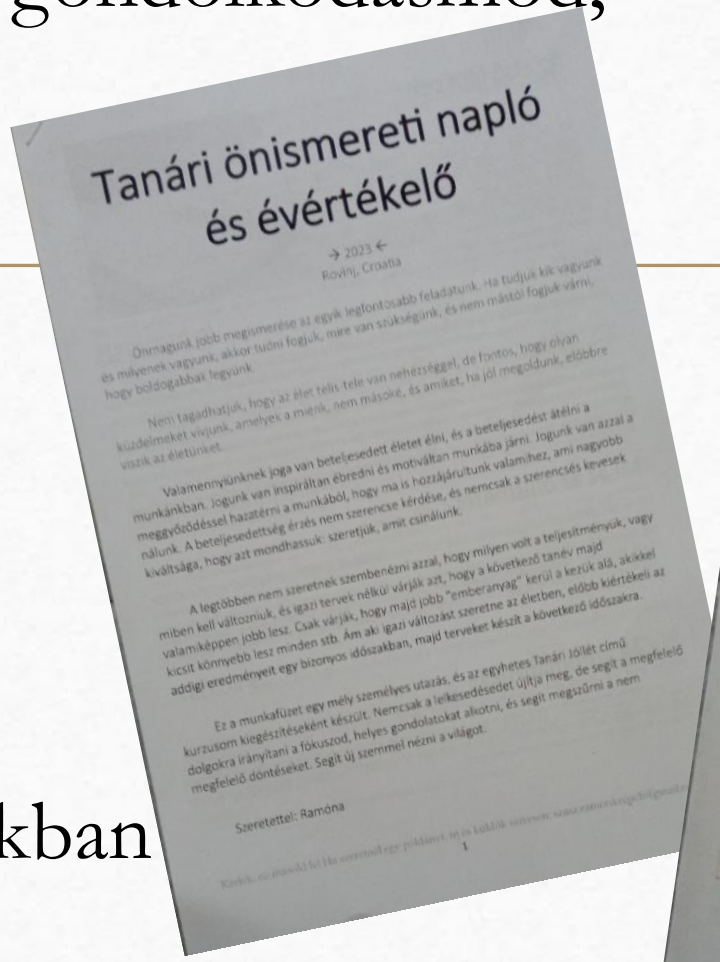




- ✓ Motiváció a mindennapok során
- ✓ Negatív korlátozó hiedelmek beazonosítása, leküzdése
- ✓ Kiégés leküzdése, felismerése, idő- és stresszmenedzsment, tudatosság, empátia, hit, mentorálás

Pozitív pszichológia és gondolkodásmód, gyakorlati tippekkel







- Empátia, hit önmagunkban
- A Naplózás művészete

Tudatosság gyakorlatok, csoportos coachingok

Időgazdálkodási tippek

Használj teendőlistát vagy határidőnaplót

A kötelezettségek feljegyzése számos előnnyel jár. Nem csak azt biztosítja, hogy ne felejts el semmit, hanem csökkenti a stresszt is.

Állíts fel fontossági sorrendet

Koncentrálj először a legfontosabb és leggyorsabb feladatok elvégzésére. Ha van néhány „Teendő", ami mindössze öt percet vesz igénybe, gyorsan tedd meg őket, hogy megnyugodj, és ne érezd, hogy sok van még hátra.

A nagy feladatokat bontsd kisebb darabokra

Könnyű túlterheltnek éreznünk magunkat, ha igazán nagy feladat vár ránk. De a nagy feladatok apróbb lépésekre, darabokra, bontása segít elindulni, ami gyakran a legnehezebb. Mert például egy dolgozat írása is olyan részekre redukálható, mint például kutatás, előkészítés, vázlat, és egy bevezető bekezdés írása.

Korlátozd a zavaró tényezőket

Szánj néhány napot arra, hogy rögzítsd, mennyi időt töltesz az olyan zavaró tényezőkkel, mint például pletyka-barátság, online média vagy tévé. Vedd ki a listáról, amelyeket valójában nem élvezel, és hagyj időt azoknak, amiket élvezel.

Ha nem tudod korlátozni a zavaró tényezőket, távolodj el tőlük.

Tiszta határvonal legyen a munka és a játék között. Kitehetsz egy „Ne zavarj" táblát az ajtóra, kikapcsolhatod a telefont, vagy elmehetsz egy kávézóba mobiltelefon nélkül.

Hagyj időt magadnak a feladatok között

Tervezd meg, hogy 15 perccel korábban érkezel és hozz magaddal valami elfoglaltságot, amivel azt érzed, hogy vársz. A pufferidő (útközőzóna az időben) segít csökkenteni a stresszt, amikor a dolgok elkerülhetetlenül hosszúra nyúlnak.

Hagyd magad kevésbé tökéletesnek lenni

Ha minden feladatot igyekszel tökéletesre teljesíteni, néhány más kötelezettségedet egyáltalán nem fogod tudni elvégezni. Koncentrálj arra, hogy mindent egy elfogadható szintre fejezz be, majd térj vissza később javítani, ha van időd és tényleg muszáj.

ÉSZAK

A tettek embere – "Csináljuk!" Fejest ugrik és szereti csinálni, kipróbálni a dolgokat



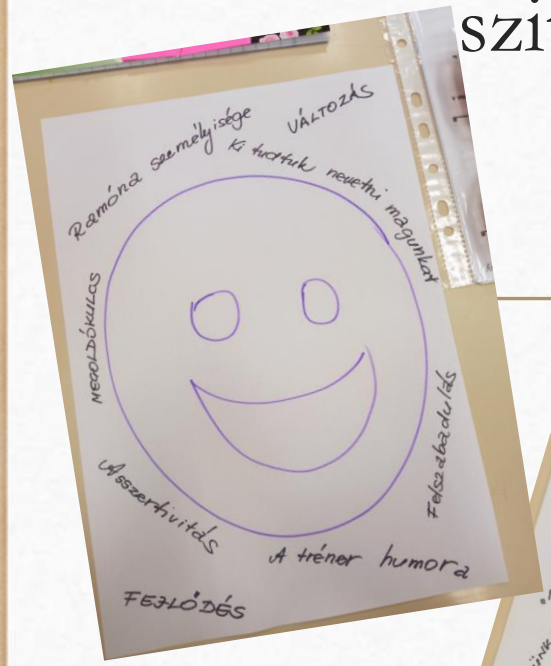
KELET

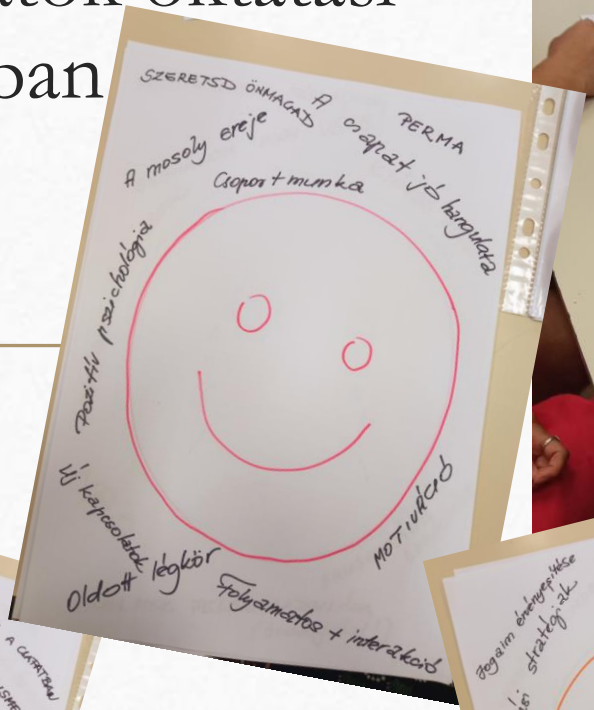
Spekulál – szereti látni a nagy képet, és minden lehetőséget, mielőtt cselekszik

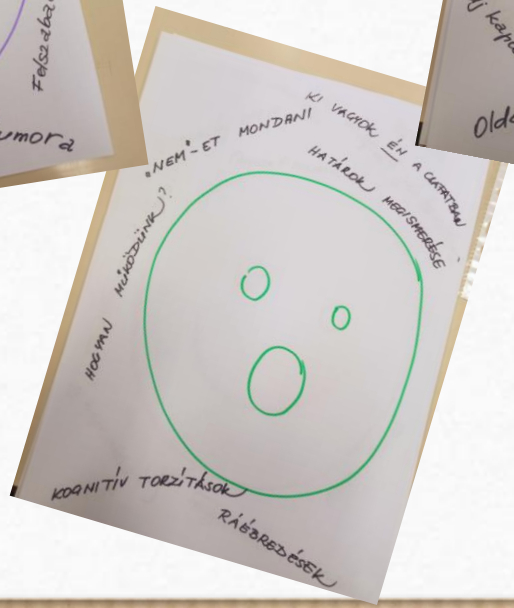
DÉL

A gondoskodó – fontos számára, hogy mindenkinek az érzése számításba lett véve, és hogy mindenki meg lett hallgatva, mielőtt cselekszik

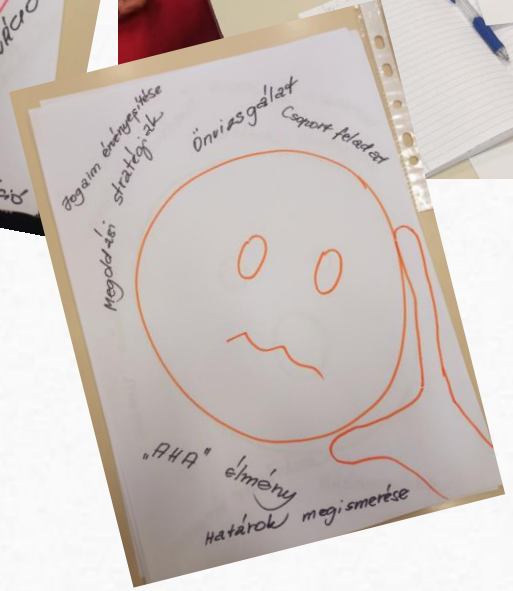
Asszertív kommunikációs tréning Reziliencia gyakorlatok oktatási szituációkban

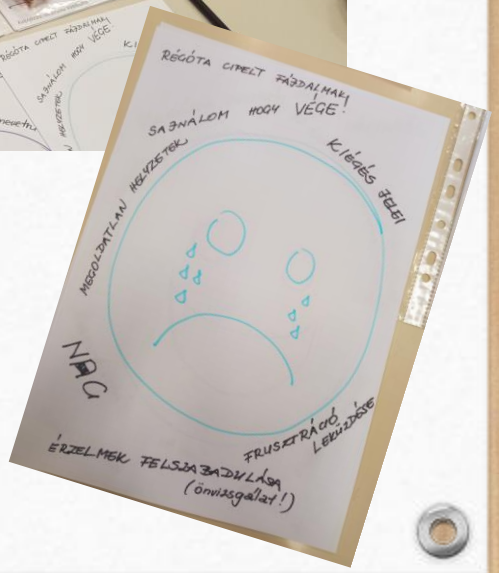




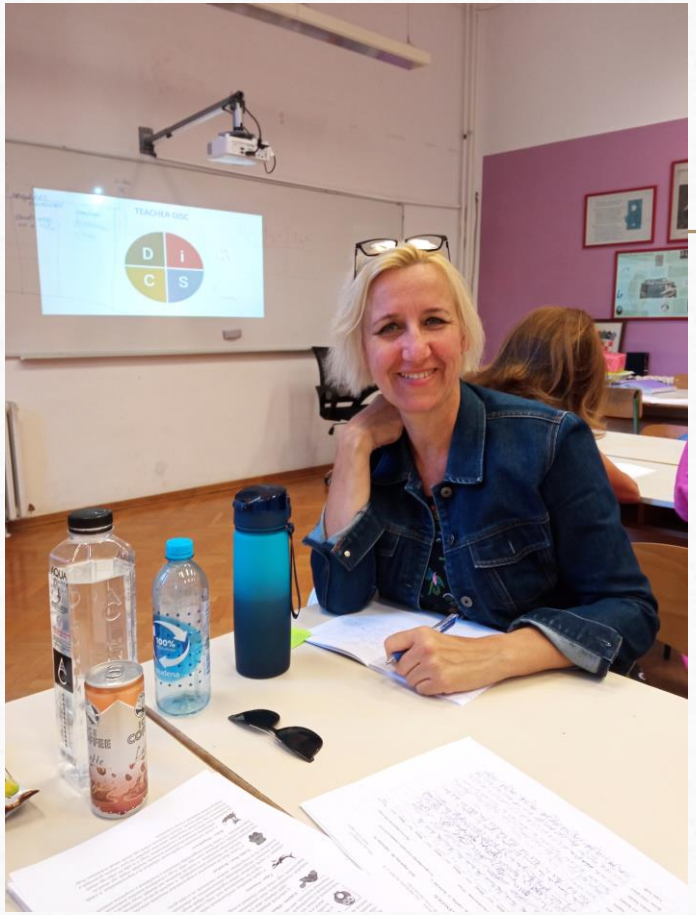








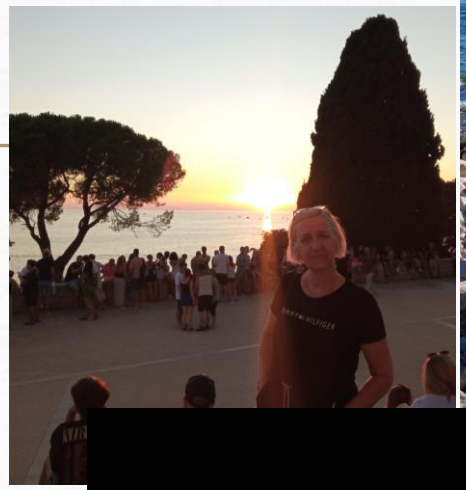
A TeacherDISC elsajátítása (a legegyszerűbb, leggyorsabb és leghatékonyabb módja annak, hogy az oktatók fejlesszék önismeretüket, és új módszereket találjanak óráik és a diákokkal és kollégákkal való kommunikációjuk továbbfejlesztésére)

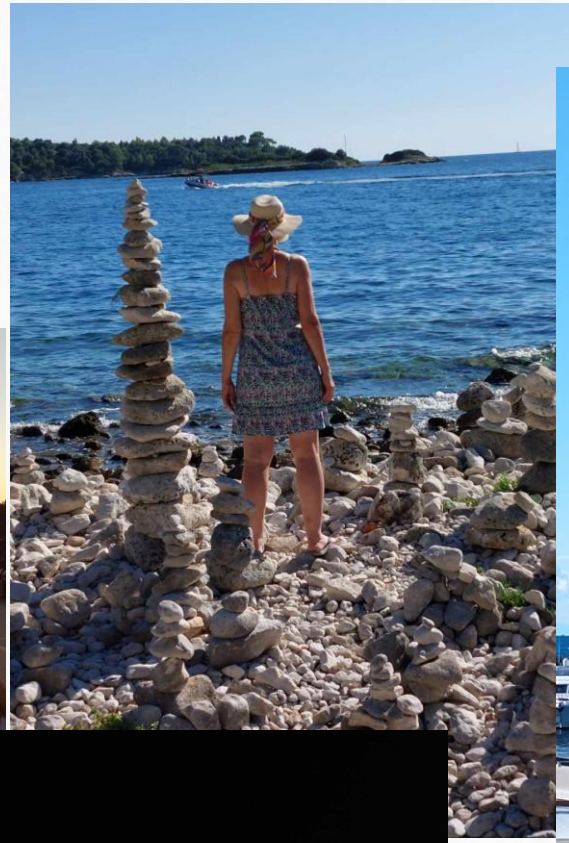


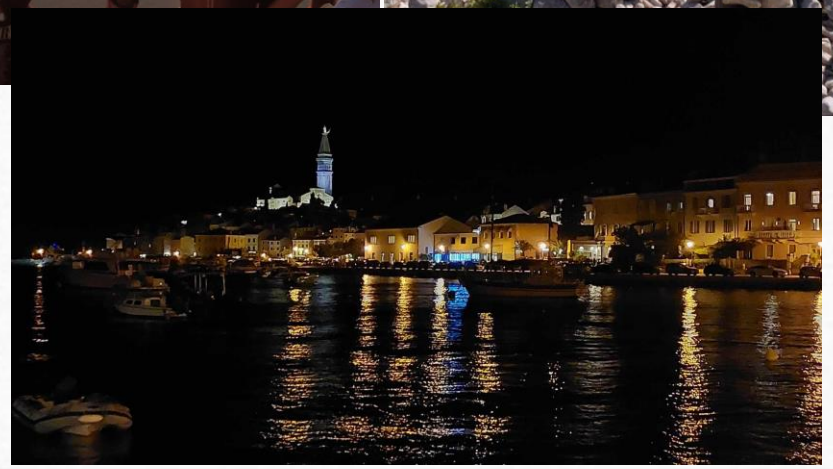


Közben felfedeztük ROVINJ-t és környékét – délutánonként kikapcsolódtunk



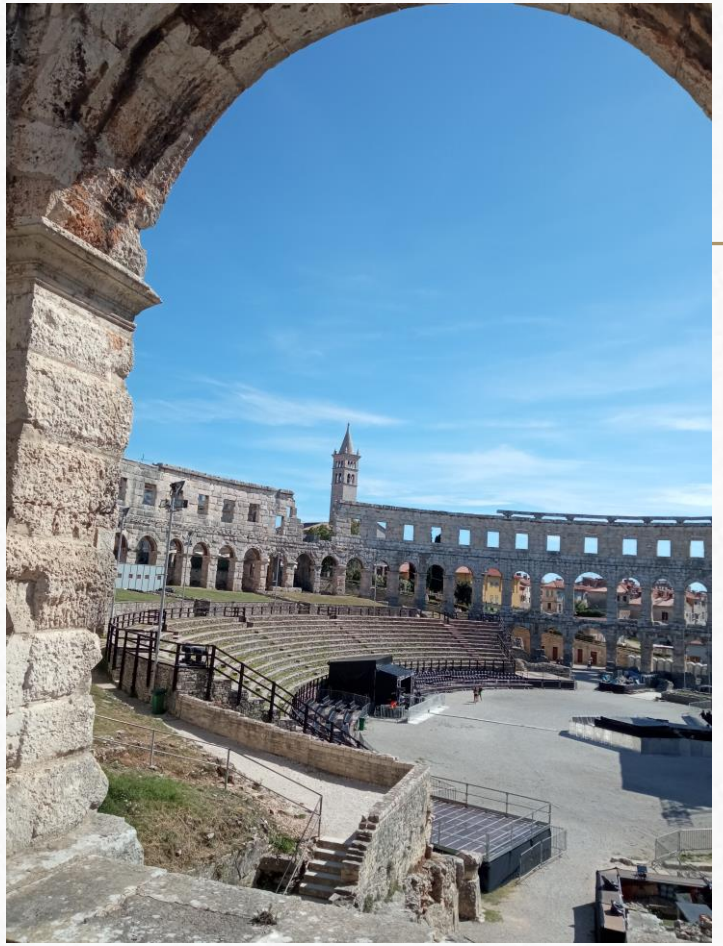






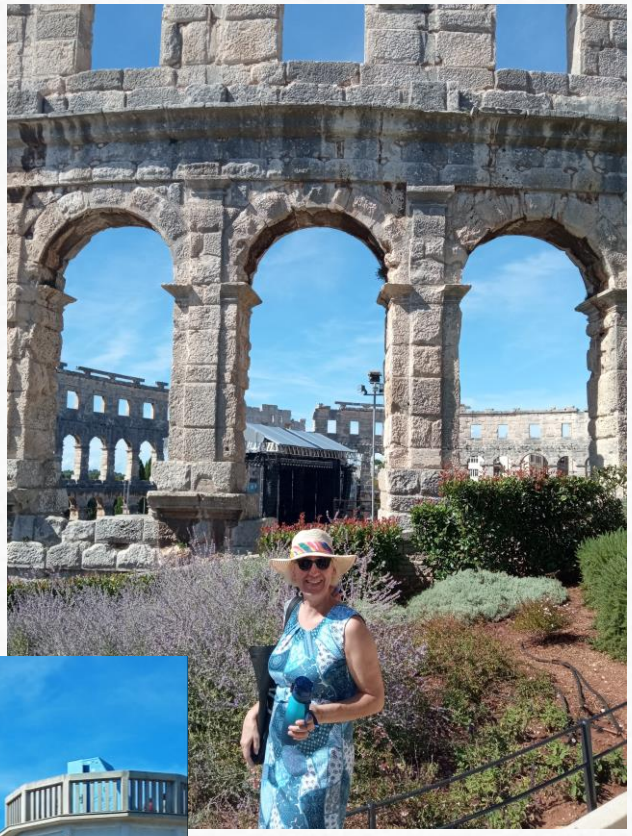


PULA



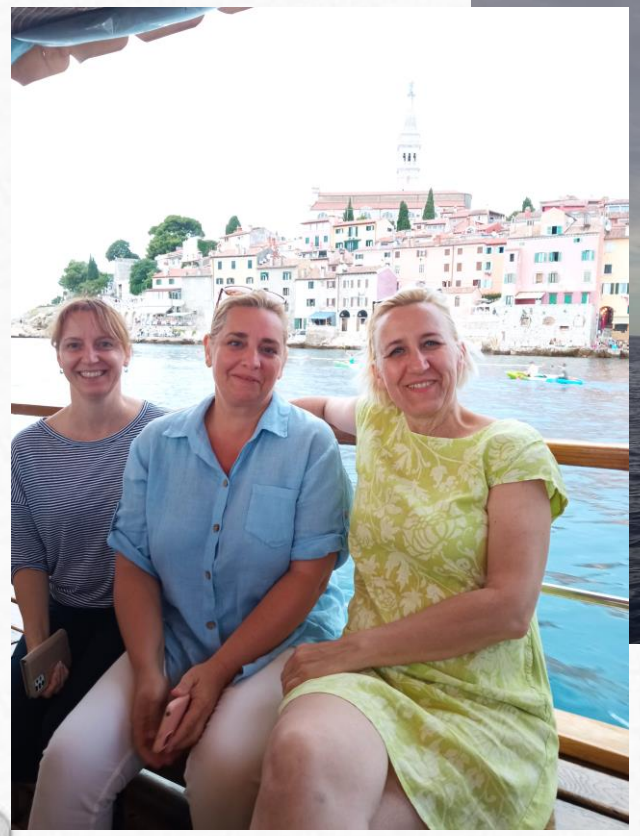


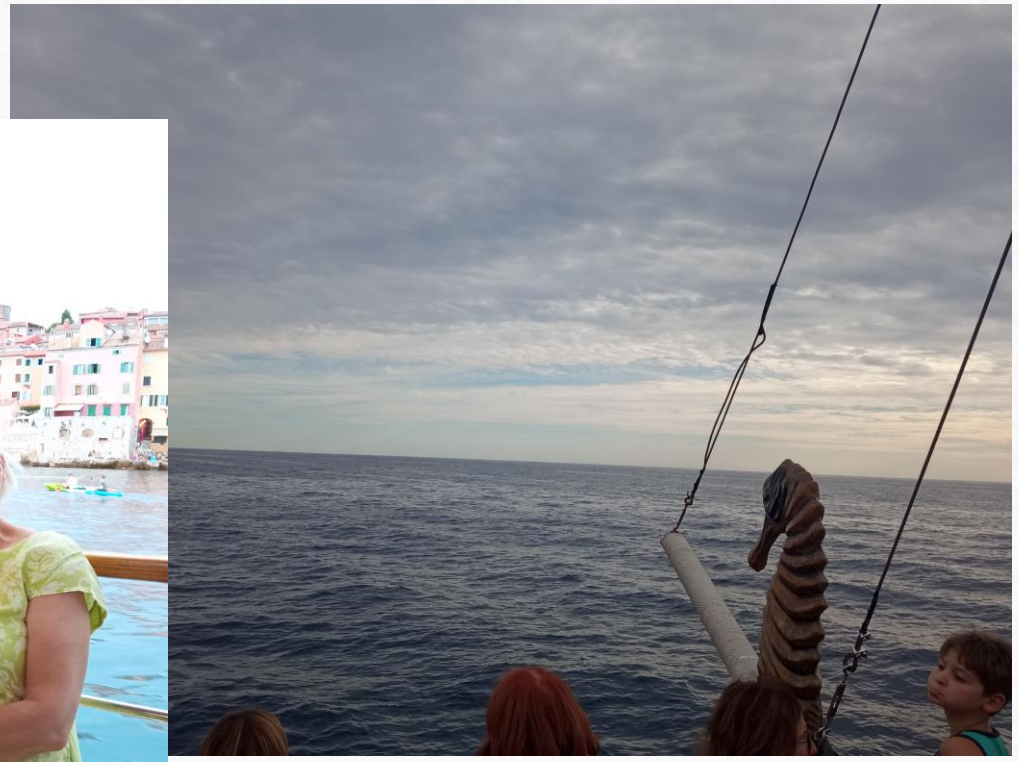






DELFIN-LESEN







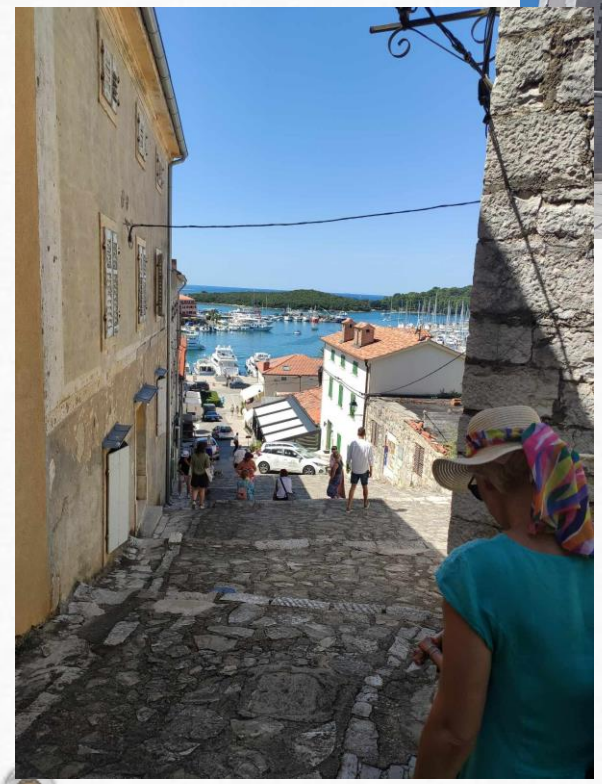
BÚCSÚ

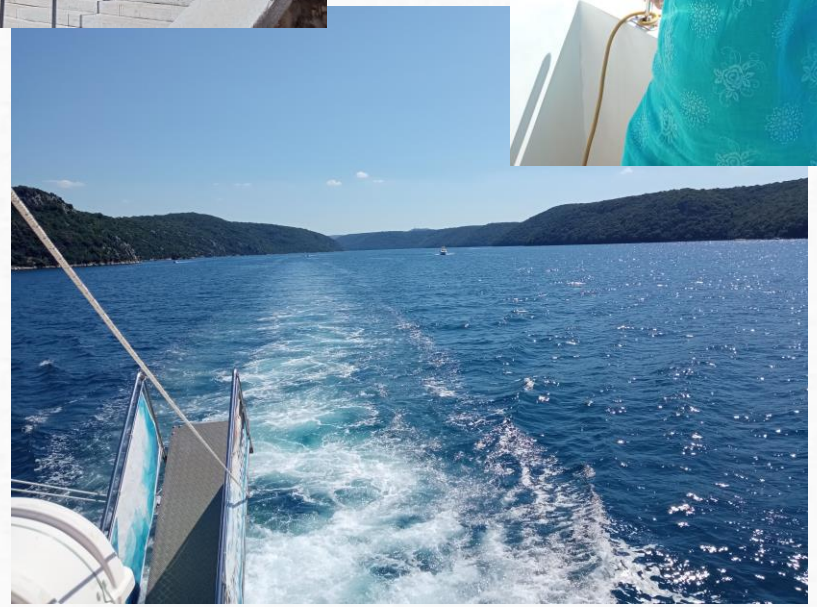


VRSAR, FAZANA











EGYÜTT A CSAPAT



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



