

ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK – EGYÉNI BESZÁMOLÓ – 2023**A résztvevő adatai**

Név	Farkas Szilvia Angéla
Beosztás	oktató
Intézmény	BKSZC Gundel Károly Vendéglátó és Turisztikai Technikum

A mobilitás adatai

Mobilitás típusa (nem helyes törlendő)	szakmai továbbképzés
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	Stress Management in Schools
Fogadó intézmény neve	Skupina Primera
Fogadó intézmény típusa (nem helyes törlendő)	továbbképző intézmény
Fogadó ország	Szlovénia
Munkanyelv	angol
Mobilitás időtartama (munkanapok száma)	6 nap

Tanulási eredmények

Az elvárt tanulási eredmények meghatározása a mobilitás tervezési szakaszában (pályázat)	A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után	Hogyan alkalmazhatóak a mobilitás során megszerzett tanulási eredmények a saját munkámban, illetve a küldő intézmény gyakorlatában?
Megtanulom a „Mindfulness” módszert, és ezáltal akár a személyes stresszhelyzeteket könnyebben tudom kezelni, illetve a munkám során a diákoknak is segíteni tudok stresszhelyzeteik átélésében.	A kurzus során rávezettek arra, hogy a „Mindfulness” milyen sokoldalúan és változatosan használható a különböző stresszhelyzetek kezelésében, és mennyire jó módszer a diákok jobb és oldottabb iskolai közérzetének elérésében.	A megszerzett ismereteimet beépítem a mindennapi gyakorlatomba, időt és teret szentelek a tanítási órákon is egy-egy rövidebb gyakorlat elvégzésével a stressz oldására. Tapasztalataimat megosztom kollégáimmal, igény szerint akár óráim látogatása során is alkalmazom a „Mindfulness”-t.

További információ: [Az iskola és a világ](#) TKA, 2016.

A továbbképzés programja / szakmai látogatás (job shadowing) munkaterve

1. nap

Az ismerkedő óra alatt volt, ahol a résztvevők bemutatkoztak, és elmondták, hogy miért választották ezt a kurzust. A kurzus oktatója elméleti áttekintést kaptunk ahhoz, hogy könnyebb legyen számunkra stressz jellemzőinek megértése, a stressz folyamata, a stresszreakció, illetve annak megértése: a gondolatok szerepe, érzések, a test és viselkedés, valamint a stressz hatása. Az elméleti bemutató után a résztvevők különböző tevékenységeken vettek részt, például le kellett rajzolni magunkat, az érzéseinket, amit éppen átélünk. Nem láttuk egymás rajzait, viszont mindenki húzott egy nevet, és ki kellett találnia, hogy melyiket rajzolta az adott személy.

Este egy vezetett városnézésen vettünk részt Ljubjánában.

2. nap

Gyakorlatokat végeztünk saját stresszreakciós szokásaink felismeréséhez (pl. mozdulatok, reakciók, arckifejezések). Az oktató különböző eszközöket mutatott be a stresszel való megbirkózáshoz, melyek segítséget nyújthatnak a saját eszközeim megtalálásához, az öntudat erősítéséhez a sikeres stresszkezelés érdekében. A különböző lazító gyakorlatok, magatartásformák mellett nagy hangsúlyt kapott a kollégák támogatása. Az addig gyakorolt módszereket olyan tekintetben is megvizsgáltuk, hogy ezek hogyan használhatóak a gyermekekkel való munka közben, és miként valósítható meg a gyermekek öntudatának erősítése.

Este egy közös vacsorán vettünk részt Ljubjánától nem messze a hegyekben egy hangulatos, helyi specialitásokat kínáló étteremben.

3. nap

Az oktató oldott beszélgetésekkel, tanácsokkal, esettanulmányok bemutatásával segített stressz szokásaink megváltoztatásában. Bemutatta „Mindfulness” meditációt az öntudat fejlesztésére és a frusztráció könnyebb elviselésére stresszhelyzetekben.

Délután kirándulni mentünk Bledre, ahol a csodálatos tavat, szigetet és a műemlék épületeket nézhettük meg.

4. nap

Elsősorban az iskolai stresszkezelés gyakorlati perspektíváit jártuk körbe, illetve tapasztalatokat gyűjtöttünk arról, hogy a „Mindfulness” hogyan alkalmazható a tanteremben, milyen figyelemfelkeltő gyakorlatok végezhetők a tanulókkal. Gyakoroltuk a „Mindful” rajzolást, sétát és hallgatást, és megbeszéltük, hogy ezek hogyan használhatók az iskolai gyakorlatban.

5. nap

Rövid filmeket néztünk, és esettanulmányokon keresztül vizsgáltuk meg, hogy hogyan valósítható meg a diákok belső motivációjának stimulációja, a „mindfulness” középpontba helyezése. Személyes cselekvési tervet készítettünk arra, hogy a megtanult készségeket beépítsük a stresszkezelésbe.

6. nap

Az utolsó nap beszélgetéssel, a megszerzett ismeretek összegzésével, a bizonyítványok átvételével, valamint a búcsúzással telt.

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

Kérjük, röviden mutassa be, hogyan készült fel a mobilitásra.

Röviden áttekintettem a „Mindfulness” nemzetközi szakirodalmát (Jon Kabat-Zinn: Mindfulness for Beginners, Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn: The Mindful Way through Depression), és ezzel egyidejűleg angol nyelvi kompetenciáimat is fejlesztettem.

Dátum: Budapest, 2023. Szeptember 13.

Galamb Stílián Fongela

résztvevő aláírása