

**ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK – 2022****EGYÉNI BESZÁMOLÓ****A résztvevő adatai**

Név	Istenes Mónika
Beosztás	történelem szakos tanár, nevelési igazgatóhelyettes
Intézmény	Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola, Gimnázium és Zenei AMI

**A projekt adatai:**

Hivatkozási szám (projektkód):	2022-1-HU01-KA121-SCH-000066876
OID azonosító:	E10010337

**A mobilitás adatai**

Mobilitás típusa (nem helyes törlendő)	● szakmai továbbképzés
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	„Tanári jóllét”: tanártámogató tréning, coaching és mentorálás a modern kihívások leküzdésére <a href="https://tanartovabbkepzes.hu/tanari-jollet">https://tanartovabbkepzes.hu/tanari-jollet</a>
Fogadó intézmény neve	Hungary Expert/Jutaki Bt.
Fogadó intézmény típusa (nem helyes törlendő)	továbbképző intézmény
Fogadó ország	Horvátország
Munkanyelv	magyar
Mobilitás időtartama (munkanapok száma)	7 nap

### A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

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

Részvétel az intézményen belüli, Erasmus tájékoztató alkalmakon.

A pályázati tanácsadó cég kurzuskínálatának tanulmányozása, kurzusválasztás, jelentkezés.

Folyamatos egyeztetés a projektkoordinátorral

Beszélgetés azon kollégákkal, akik már voltak ebben a szervezésben, de más tematikájú szakmai továbbképzésen a célország ezen városában.

Az Erasmus dokumentumok előkészítése, kitöltése, kinyomtatása, aláírása, majd a tanfolyamot szervező cég által használt felületre történő feltöltése.

A kiutazás megszervezése (szállásfoglalás, buszjegy vásárlás, biztosítás kötés, pénzváltás).

Tanfolyami díj átutalása.

Étkezés (reggeli, ebéd) megrendelése.

Nyelvi (angol, német) felkészülés.

A képzési tematikájának átnézése, a legérdekesebbnek tűnő témákban könyvek, cikkek elolvasása, gyűjtése.

A képzőhely által küldött részletes tájékoztató alapos tanulmányozása, jelentkezés fakultatív kirándulásra.

Információgyűjtés a város nevezetességeiről és környékének látnivalóiról, szabad idő eltöltésének tervezése. Városterkép letöltése.

Belépés a kurzus résztvevői számára létrehozott facebook csoportba, ismerkedés, kapcsolatépítés, információcsere, egymás segítése.

## Tanulási eredmények

### Az elvárt tanulási eredmények meghatározása a mobilitás tervezési szakaszában (pályázat)

(A tanulási folyamat elvárt eredményét írja le, cselekvést jelentő igéket használ, specifikus, konkrét, világos, egyértelmű és mérhető.)

Ismeretek szerzek az alábbi témákban: önismeret fontossága, hasznossága, erősségek, fejlesztendő területek feltárása, erősítése, célállítás modellje, a motiváció pszichológiája, az érzelmi intelligencia megnyilvánulása, fejlesztése, reziliencia, énhatáraink megtartása, kiégés,

stresszkezelés.

Játékos gyakorlatok révén mélyebb ismeretet és saját élményt szerzek a fenti témákban.

Megismerem a napjainkban divatos coaching folyamatának alapjait, kreatív eszköztárát, önismeretben, tanításban való alkalmazási lehetőségeit.

A fentiekkel konkrét lépést teszek saját személyiségem (mint munkaeszközöm) fejlesztéséért, mentális jóllétem erősítéséért.

Kapcsolati hálómam bővítem, a kurzuson résztvevő pedagógusokkal szakmai kapcsolatot építünk ki, a közös munka által bepillantást nyerek más iskolák működésébe, megismerem a – tanári jólléthez kapcsolódó - jó gyakorlataikat.

#### **A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után**

(Az elvárt tanulási eredmények teljesülésének „vizsgálata”, a személyes fejlődés nyomon követése, bizonyítékok a kompetenciafejlődésre.)

A képzés beváltotta a hozzá fűzött előzetes elvárásokat, minőségi és intenzív volt, számomra új pszichológiai ismeretekkel, hatásos, könnyen alkalmazható és átadható gyakorlatok tárával feltöltekve, erős motivációval zárult.

Hasznos gyakorlati feladatok által segítséget kaptam az erősségeim, fejlesztendő területeim beazonosításához, a képzés egészét az önreflexióra, tudatosságra való törekvés fontossága hatotta át. Megtanultam a céljaim meghatározásához kapcsolatos Simon Sinek nevéhez kapcsolódó elvet, továbbá a célállítást SMART-modelljét, melyek a továbbiakban segítségemre lesznek abban, hogy tudatosabban és eredményesebben határozzam meg a személyes és szakmai céljaimat, valamint nyomon kövessem azok megvalósulását. Az itt elsajátítottakat a tanári munkámban is alkalmazni tudom, például biztosan szeretném megismertetni a diákjaimmal a célállítást ezen elvét, mellyel – úgy vélem - egyénivé, a belső motivációra épülővé, koncentráltabbá, fejlődésfókuszúvá tehetjük az általam tanított tantárgy tanulási folyamatát, de a modell természetesen bármilyen tanulási, fejlődési folyamatban hasznosítható lesz számomra és számukra is.

A kurzuson azt is megtanultam, hogy miként lehet a személyes céljainkat, szándékainkat asszertív módon, önmagunk és a másik érdekeit is figyelembe véve kommunikálni, érvényre juttatni, „win-win” helyzeteket teremteni.

Rálátásom nyílt a személyiségfejlesztés, a karrierépítés és az érzelmi intelligencia közötti szoros kapcsolatra. Szemléletemet gazdagította, hogy kurzuson szó esett a negatív automatikus gondolatok monitorozásáról, az önmagunkkal való belső kommunikációra, a gyakorta kritikus hangokra történő odafigyelés fontosságáról, a vágyott jövőkép vizualizációjáról, a tanult optimizmus gyakorlatáról, az értő figyelem hasznosságáról, kapcsolatalakító hatásairól.

Felismertem, hogy a kurzus témái közül az énhatárok tartása és a nemet mondás területén kell leginkább fejlődnöm, elméleti és gyakorlati segítséget kaptam ahhoz, melyek lehetnek azok a tudatos és tudattalan okok, amelyek a nehezítik a nemet mondást, ötleteket kaptam arra, hogyan tudom ezen helyzetekre felkészíteni megerősíteni magam, érzelmi-lelki határainkat mások felé egyértelműen kommunikálni, azokat tartani, a határsértéseket megelőzni.

A kurzus során szakmai anyagokra és szakirodalmi ajánlásokra tettem szert, melyek a saját feljegyzéseim mellett segítik az egyes témák ismétlését, ismeretek bővítését. A képzésen szerzett ismereteimet aktívan tartom, a tudományos igényű publikációk rendszeres tanulmányozásával szélesítem. Az ismeretek megszerzésén túl képessé váltam játékos gyakorlatok alkalmazására, személyes fejlődésembe és a pedagógusi munkámba beépíteni.

Diákjaim számára jó példát mutatok az élethosszig tartó tanulásra, rugalmas személyiségfejlődésre.

Szervezési képességeimben magabiztosabbá váltam.

Motivációm erősödött az intézményi Erasmus programban, mobilitásban való további részvételre, idegennyelvi kompetenciáim feljlesztésére.

## Hogyan alkalmazhatóak a mobilitás során megszerzett tanulási eredmények a saját munkámban, illetve a küldő intézmény gyakorlatában?

(A terjesztésre vonatkozó tervek.)

A szakmai beszámolómat megosztom a kurzust szervező szervezet oldalán: [www.tanartovabbkepzes.hu](http://www.tanartovabbkepzes.hu)

A mobilitás tapasztalatairól készült beszámolómat megosztom a küldő intézmény (iskolám) honlapján.

Disszeminációs foglalkozás keretén belül megosztom a tudásomat az új elméleti és gyakorlati ismereteimről. Tekintettel arra, hogy a kurzus nagyon sokrétű volt és több fontos témát érintettünk, egy disszeminációs alkalommal csak egy-két témával kapcsolatos ismereteket lehet és érdemes kiemelni, bemutatni. A témák fontosságára és pedagógus kollégáim érdeklődése esetén nyitott lennék a több alkalmas tudásmegosztásra szűkebb munkaközösségi, vagy tágabb nevelőtestületi szakmai programok, műhelyfoglalkozások keretében.

Pedagógus kollégáimat örömmel és a már meglévő tapasztalataim alapján szeretném bátorítani és tevőlegesen segíteni abban, hogy ők is éljenek a mobilitás lehetőségével.

Mindennapi tanári munkám során számos, a kurzuson megismert gyakorlatot tudok alkalmazni. Egyes, kihívásokkal, nehézségekkel teli, személyes és szakmai helyzetekben való megnyilvánulásom, mások számára is megismerhető eredményes esetkezelési gyakorlatom a megszerzett tanulási eredmények indirekt terjesztésének, egyfajta mintamutatásnak tekinthető.

Emellett a tanultak alapján a szaktanári, osztályfőnök-helyettesi és nevelési igazgatóhelyettesi munkám során személyes segítséget tudok nyújtani a tanítványaim számára az erősségeik felismerésében, motivációjuk erősítésében, céljaik megfogalmazásában, azokban való kitartásban, a fejlesztendő területeikkel kapcsolatos megértő, pozitív attitűd kialakításában. Intézményünkben – egyelőre még a tervezés szintjén, de – napirenden van egy, a gimnazistáknak szóló önismereti csoport indítása, ennek szervezésében és megvalósításában szeretnék

részt vállalni, a kurzuson megszerzett jó gyakorlatokat, új ismereteket megosztani.

Keresem a kapcsolódási lehetőséget az iskolánkban működő Boldog Iskola programmal és az azt koordináló pedagógusokkal.

A napi tanítási gyakorlatomban, a szaktárgyam (történelem) egyes témáinak tanítási folyamatába beépítések egy-egy coaching gyakorlatot, így a történelmi ismeretek bővítését még hangsúlyosabban összekapcsolom a személyiségfejlesztéssel.

Diákjaim mindegyike számára jó példát mutatok az élethosszig tartót tanulásra, az önismeret és személyiségfejlesztés gazdagító folyamatára.

Jövőbeli terveim között szerepel a pedagógus szakvizsga, majd a mesterpedagógusi fokozat megszerzése. A képzés nagy inspirációt adott ahhoz, hogy a továbbképzéshez, fokozatszerzéshez kapcsolódó szakdolgozat/mesterprogram témája a tanári jóllét intézményi gyakorlatának górcső alá vétele és javítása/fejlesztése legyen.

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

### A továbbképzés programja / szakmai látogatás (job shadowing) munkaterve

1. nap (08.06.):

- Érkezés, regisztráció. A kurzus helyszínének bemutatása. Tájékoztató a tanfolyamról.
- Ismerkedés a kurzus résztvevőivel, este közös vacsora.

2. nap (08.07.):

- Mi a tudatosság és miként segít bennünket a munkánk során. Gyakorlat.

- A motiváció/motiválás pszichológiája és dinamikája (tévhit)
- Simon Sinek „Találd meg a miérted” című coachingja: amire a szívedben születél igazán

3. nap (08.08.):

- Érzelmi intelligencia: negatív korlátozó hiedelmek beazonosítása és elmozdítása
- Pozitív pszichológia és gondolkodásmód, gyakorlati tippekkel
- Empátia, hit önmagunkban. A naplózás művészete

4. nap (08.09.):

- Kiegész: előjelek felismerése, kezelése, miként hozzuk vissza valakit a kiegészből
- Idő- és stressz menedzsment
- Megküzdés az „óriásokkal”

5. nap (08.10.):

- Tudatosság: gyakorlatok
- Csoportos coachingok
- Mentorálás

6. nap (08.11.):

- Miként mondjunk NEM-et? Részvevők kihívásaira történő gyakorlati válaszokkal
- Reziliencia gyakorlatok oktatási szituációkban

- Asszertív kommunikációs tréning

7. nap (08.12.)

- Kiértékelés, tanúsítványok átadása, tanfolyam zárása

- Közösségépítő program (hajós kirándulás)

Dátum: Budapest, 2023. augusztus 29.

résztevő aláírása