

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

Név	Uhrin Csaba
Beosztás	dráma tanár
Intézmény	Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola, Gimnázium és Zenei Alapfokú Művészeti Iskola

**A projekt adatai:**

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

**A mobilitás adatai**

Mobilitás típusa (nem helyes törlendő)	szakmai továbbképzés
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	Asszertív kommunikáció – Hogyan kommunikáljunk hatékonyan és erőteljesen, és legyünk győztesek
Fogadó intézmény neve	JUTAKI Bt. – Hungary Expert a Tanárokért és a Diákokért Képzés helyszíne: 52210 Rovinj, Ul. Giosue Carduccia 20 - Horvátország

Fogadó intézmény típusa  (nem helyes törlendő)	oktatási 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.**

Amikor az ösztöndíjam megérkezett a Tankerülettől visszajelzést küldtem a képzőhelynek, hogy igényt tartok az előzetesen fenntartott tanfolyami helyre.

A képzés előtt pár héttel megérkezett a tanfolyam vezetőjétől a részletes tematika, valamint egy leírás arról, hogy hogyan érdemes felkészülni a tanfolyamra. Megkezdtem a felkészülést.

A megadott időpontig átutaltam a tandíjat a képzőhelynek és kifizettem a magánszállást. Eurót vásároltam a kinti költségeim egy részének készpénzben történő fedezésére. Szerencsére a megítélt ösztöndíj jóval a kiutazásom előtt megérkezett a Tankerülettől.

Amikor az ösztöndíjam megérkezett a Tankerülettől visszajelzést küldtem a képzőhelynek, hogy igényt tartok az előzetesen fenntartott tanfolyami helyre.

#### 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.)

- az asszertív kommunikáció elméleteit, megközelítéseit, alaptéziseit fogjuk tanulmányozni
- próbáljuk elsajátítani azokat a technikákat, amelyek segítségével maximalizálhatjuk kommunikációinkat
- megismerkedhettünk azokkal az eszközökkel és technikákkal, amelyeket használhatunk tudatosságunk önismeretünk, érzelmi intelligenciánk és asszertivitásunk fejlesztésére
- nagyon sokféle, ötletes, komoly, vagy játékos technikával gyakoroljuk majd az asszertív kommunikációt, az agresszivitás hatástalanítását, az üzenetek hatékony közvetítését
- kapcsolatteremtés kollégákkal
- a városnézések alkalmával Rovinj, Horvátország történelméről, kultúrájáról, hagyományairól szerzek ismereteket
- különböző kulturális eseményeken való részvétel

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

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

- eddig nem túl sokat tudtam az asszertív kommunikációról, a képzés által erősödtek ismereteim rendszeresen
- a nem kimondásának, vállalásának különböző "technikái", gyakorlása
- az agresszív kommunikációval szembeni technikák
- az indulatok kezelésének "technikái"
- Emberi játszmák - Eric Berne könyv újra felfedezése
- Tranzakcióanalízis /rogers, Berne
- asszertív problémamegoldások kimillió változatának megismerése, későbbiekben utánajárása, majd alaposabb megismerése

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

(A terjesztésre vonatkozó tervek.)

Az asszertív kommunikáció egy komplex, szerteágazó technika, de inkább technikák sorozata. Röviden arról szól, hogyan tudják a felek úgy érvényesíteni akaratukat, hogy egyik se sérüljön. Még rövidebben a nem mondás művészete. A kurzuson szerzett ismereteimet szeretném bővíteni, de már most érezhető hatása van az életemben. A tapasztalataim szeretném kamatoztatni az oktató-nevelő munkám során, kollégáim körében, és a saját boldogulásom érdekében is.

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

A továbbképzés programja / szakmai látogatás (job shadowing) munkaterve

## **TEMATIKA**

**Vasárnap** 2023.07.30. 10:00 Regisztráció 17:15: A kurzus és a helyszín bemutatása; Bemelegítő, ráhangoló tevékenységek, ismerkedés

**Hétfő** 2023.07.31.

13:30-15:00 A kommunikáció ereje, az asszertivitás lényege, elmélete és gyakorlata

15:00-15:15 Szünet (15 perc)

15:15-16:45 Kommunikációs csapdák: a szavak hatása, csapdái

16:45-17:00 Szünet (15 perc)

17:00-17:45 Az agresszív kommunikáció és ellenszere

**Kedd** 2023. 08.01

13:30-15:00 A meghunyászkodás pszichológiája, a túlzott alkalmazkodás leküzdése, hogyan mondjunk NEM-et

15:00-15:15 Szünet (15 perc)

15:15-16:45 Indulatok kezelése, érzelmi intelligencia

16:45-17:00 Szünet (15 perc)

17:00-17:45 Belső mozgatórugóink: igényeink és szükségünk, belső érzéseink és megéléseink

**Szerda** 2023. 08.02

13:30-15:00 A hatékony önkifejezés

15:00-15:15 Szünet (15 perc)

15:15-16:45 Miként fejezzük ki kéréseinket hatékonyan és megfelelően

16:45-17:00 Szünet (15 perc)

17:00-17:45 Az asszertív testbeszéd

**Csütörtök 2023. 08.03**

13:30-15:00 Önismeret, tudatosság.

15:00-15:15 Szünet (15 perc)

15:15-16:45 Az önazonos kommunikáció

16:45-17:00 Szünet (15 perc)

17:00-17:45 A meghallgatás ereje, aktív hallgatás

**Péntek 2023. 08.04**

13:30-15:00 A másakra figyelés, együttműködés

15:00-15:15 Szünet (15 perc)

15:15-16:45 Kapcsolódás embertársainkhoz

16:45-17:00 Szünet (15 perc)

17:00-17:45 Együttműködés másokkal

**Szombat 2023.08.05. - Kötelező kapcsolatépítő program, kiértékelés, oklevelek átadása, tanfolyam zárása**

Dátum: 2023.09.07.

résztevő aláírása