

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

Név	Helmle Dorottya
Beosztás	német nyelv szakos tanár
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:	

A mobilitás adatai

Mobilitás típusa (nem helyes törlendő)	<input checked="" type="radio"/> szakmai továbbképzés
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	„Tanári jóllét”: tanártámogató tréning, coaching és mentorálás a modern kihívások leküzdésére
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.

Kurzusválasztás, jelentkezés.

Folyamatos egyeztetés a projektkoordinátorral.

Információgyűjtés, érdeklődés olyan tanároktól, akik már korábban résztvettek a célországban szervezett kurzusokon.

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

Az utazás megszervezése (szállásfoglalás, biztosítás kötés, pénzváltás).

Tanfolyami díj átutalása.

A képzés tematikájának átnézése, a témához kapcsolódó szakirodalom tanulmányozása.

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

Információgyűjtés a város nevezetességeiről és környékének látnivalóiról. Várostérkép letöltése.

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.)

1. A mobilitás továbbképzési programja fejleszti tudásomat az önismeret, a tudatosság területén, továbbá olyan ismereteket sajátíthatok el, amik lehetőséget kínálnak az érzelmi és mentális megújulásra illetve az olyan negatív jelenségek megelőzésére , mint például a kiégés.

2. A megszerzett ismereteket alkalmazni tudom a napi munkám során a tanításban (a motiváció, motiválás

pszichológiája, érzelmi intelligencia, idő és stresszmenedzsment, asszertív kommunikáció, hogyan mondjunk nemet, reziliencia oktatási szituációkban.

3. A csoportos munkavégzés nagymértékben segítheti az együttműködési képességet, készséget.

4. A mobilitás kulturális programjai jelentős mértékben hozzájárulhatnak ahhoz, hogy más országok, kultúrák megismerése és megértése által elfogadóbbá váljak.

A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után

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

1.Szakmai ismereteim bővültek a tanítás során alkalmazható technikák által, mint például az asszertív kommunikáció alkalmazása, időgazdálkodási tippek, az erősségek feltárása és azok rendszeres használata, konfliktuskezelési tippek, a motiváció, motiválás dinamikája.

2.Személyiséget érintő hatások: önállóság, kitartás, határozottság, alkalmazkodó képesség, csoportmunka, nyitottság, problémamegoldás, magabiztosság, emberismeret, önismeret, önbizalom, közvetlenség.

3. Kulturális hatások: más ország kultúrájának, életének megismerése, történelmi városok, nevezetességek, kulináris élvezetek.

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

(A terjesztésre vonatkozó tervek.)

1. Tudásmegosztás, a tanárok szakmai fejlesztése: az idegennyelvi munkaközösség tagjaival megosztom a kurzuson elsajátított módszereket, ötleteket. Ez a tudásmegosztás középtávon hozzájárulhat a teljesítmény javulásához a tanórákon, segíthet mind a kollégákkal mind a diákokkal történő kommunikáció magasabb szintre emelésében.

2. Az elsajátított kommunikációs és szociális kompetenciák hasznosítása a tanórákon és a kollégákkal közös jövőbeni projektek során.

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 (tévhittek)
- Simon Sinek „Találd meg a miérted” című coachingja: amire a szívedben születted 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.):

- Kiegészítés: előjelek felismerése, kezelése, miként hozzuk vissza valakit a kiegészésből
- 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