

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

Név	Bódisné Gémes Edit Márta
Beosztás	fejlesztőpedagógus, gyógypedagógus
Intézmény	Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola, Gimnázium és Zenei Alapfokú Művészeti Iskola

A projekt adatai:

Hivatkozási szám (projektkód):	2023-1-HU01-KA121-SCH-000139252
OID azonosító:	E10010337

A mobilitás adatai

Mobilitás típusa (nem helyes törölendő)	• szakmai továbbképzés
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	Mindfulness and Meditation: Well-Being at School and Life Tudatosság és Meditáció : Jólét az iskolában és az életben https://www.pmserasmusplus.com/tahiti

Fogadó intézmény neve	PROJECT MANAGEMENT SPAIN ERASMUS PLUS, S.L., C/ Melva, 6, 15C. 03540 - Alicante (Spain)
Fogadó intézmény típusa (nem helyes törlendő)	• továbbképző intézmény
Fogadó ország	Francia Polinézia – Tahiti - Moorea
Munkanyelv	angol
Mobilitás időtartama (munkanapok száma)	7 nap 2024. 08. 11-17.

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

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

- egyeztetés a képzőhellyel-projektkoordinátorral
- tapasztalatok begyűjtése-Erasmus képzésen részt vett kollégáktól
- szükséges dokumentumok előkészítése-kinyomtatása, aláírása a felelős személyekkel
(*Learning Agreement, Learning Agreement Complement, Europass Mobility*)
- kiutazás megszervezése (repülőjegyek, szállás, pénzváltás, biztosítás)
- külföldön használható telefon és internet ellenőrzése
- kurzus díj + fakultatív program díjának átutalása
- képzési tematika áttekintése
- telefonos applikációk letöltése (tájékoztatóhoz offline térkép, offline fordító program)
- előzetes ismerkedés Francia-Polinézia -Tahiti-Moorea természeti, nyelvi és kulturális értékeivel)
- angol nyelvi felkészülés-szakszókincs bővítése
- ismerkedés a témával kapcsolatos szakirodalommal-kutatásokkal
- egyéni beszámoló táblázat előkészítése -*Participant report*
- bankkártya külföldi használatának kötelező bejelentése a banknál

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.)

Aktívan részt veszek a Mindfulness -tudatos jelenlét elsajátítását segítő meditációs és a chi kung gyakorlatokon.

A megismert mindfulness gyakorlatok segítik az érzelmek, az önismeret és az önbecsülés fejlesztését. Egyik célom az érzelmi intelligencia fejlesztése tanulóim körében.

Technikákat tanulok a stressz-kezelésre és az empátia fejlesztésére, ami jobb érzelmi intelligenciához vezet.

Az elsajátított gyakorlatok, ötletek segítségével eredményesebben tudom csökkenteni az érzelmi distresszt a tanulók körében, mely pozitív viselkedésbeli változásokat eredményez. A zaklatás és erőszakmentes - támogató és tiszteletteljes iskolai környezetet alakítok ki, ezzel is segítem a pozitív viselkedésmódok kialakulását - elsajátítását.

Az iskolai környezetben és a mindennapi életben egyaránt alkalmazom a mindfulness - és meditációs technikákat, melyek bizonyítottan növelik a motivációt, a kreativitást és az alkalmazkodóképességet, ezáltal javítják a személyes és szakmai környezetet.

A program során megismert innovatív oktatási módszerekkel, a pozitív befogadó iskolai kultúra megteremtésével hozzájárulhatok a tanulmányi eredmények javításához.

A kurzuson megismert technikák gyakorlásával hatékonyabb lesz a stressz és érzelemkezelésem, így a kreatív és alkalmazkodó gondolkodásmód kerül túlsúlyba. Ez javítja az általános jólétet és a munkahelyi hatékonyságot is.

A tanulási eredmények elérése érdekében a mobilitási tevékenységem során a következő tevékenységeket és feladatokat végzem el:

A mindfulness -tudatos jelenlét gyakorlása; A tudatosság háromszöge; A mindfulness 8 attitűdje; Hat tipp a sikeres meditációhoz; Az elme megnyugtatása; A meditáció előnyei: a stressz csökkentése; A serdülőkor és a változás; A célok kezelése; A tudatosság és az érzelmek; Érzelmi intelligencia; Érzelmi szabályozás; Érzelmi mozgékonyág; Mindfulness gyakorlatok; Öntudatosság; Ön együttérzés; Mindfulness tevékenységek; Meditációs gyakorlatok; Mindfulness gyakorlatok a mindennapi élethez; Hogyan valósítsuk meg a Mindfulness-t az iskolában és az életben;

A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után

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

A „mindfulness-tudatos jelenlét” kurzuson megismert stresszkezelő technikák alkalmazásában egyre nagyobb gyakorlatot szerzek. Az új ismereteimet hatékonyan tudom alkalmazni mind a magánéletben mind az iskolai környezetben egyaránt. Az ötleteket, jó gyakorlatokat felhasználva hatékonyabban tudok támogató és tiszteletteljes iskolai környezetet kialakítani, segítve ezzel is a pozitív viselkedésmódok kialakulását – elsajátítását tanítványaim körében.

A kurzuson hallottak felkeltették az érdeklődésemet a „mindfulness-tudatos jelenlét” szakirodalma iránt. Újabb – a fiatalabb korosztály számára is alkalmazható meditációs -és légzési technikákat ismertem meg. A megfelelő meditációs technikák bizonyítottan növelik a motivációt, a kreativitást és az alkalmazkodóképességet – így azok integrálása a napi iskolai gyakorlatba elengedhetetlen.

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

(A terjesztésre vonatkozó tervek.)

A megismert jó gyakorlatok – meditációs technikák alkalmazása nem csak a kiscsoportos fejlesztő foglalkozásokon, hanem osztálytermi környezetben is.

Kiemelt feladat a stressz-kezelő technikák (meditáció – légzés gyakorlatok) elsajátíttatása, mert a magas belső feszültség szint kedvezőtlenül hat a gyermekek önbecsülésére, érzelmi életére, szociális kapcsolataira, és motiválhatóságára.

Megszerzett ismereteimet egy interaktív beszámoló keretében tovább adom kollégáimnak.

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

A továbbképzés programja / szakmai látogatás (job shadowing) munkaterve

1. nap – „Greeting Day”

Találkozó és köszöntés; PMS ERASMUS + prezentáció

A tanfolyam és a heti program rövid ismertetése, ismerkedés a csoporttársakkal

2. nap – „Relaxing body and mind - Day”

PMS ERASMUS PLUS prezentáció -új disszeminációk ismertetése,

PPT-a résztvevők iskoláinak bemutatása

Mindfulness-Tudatos jelenlét jelentése; formális és nem formális mindfulness tevékenységek

Meditációs gyakorlatok

Kulturális program – Kör-sziget túra

3. nap – „No-stress – Day”

PPT-a résztvevők iskoláinak bemutatása;

A stresszel való megbirkózás

Serdülőkor és változásai

Meditáció tizenéveseknél

A célok menedzselése

Mindfulness-Tudatos jelenlét gyakorlatai

CHI KUNG alapismeretek

4. nap – „Thoughts and feelings Day” - „Gondolatok és érzelmek” -Nap”

CHI KUNG gyakorlatok

„Állati mágnesesség”; Érzelmek címkézése, gyakorlatok

Érzelmi intelligencia szabályozása

A harag kezelése

Mindfulness – tudatos jelenlét - gyakorlatok

Meditációs gyakorlatok csoportban

5. nap – „Practical and networking -Day” – Gyakorlati és kapcsolatépítő

CHI KUNG gyakorlatok

Kognitív torzulás; önismeret gyakorlatok

Fakultatív kulturális program / SNORKELING TÚRA-úszás cápákkal, rájákkal

6.nap „ Kindness and cherishing Day” – „Kedvesség és mások megbecsülése”

CHI KUNG gyakorlatok

Kommunikációs stílusok; –

Érzelmi kapcsolatok;

Tudatossági gyakorlatok;

Mindfulness listening– tudatos jelenlét – meditációs gyakorlatok

Tanfolyami összefoglaló

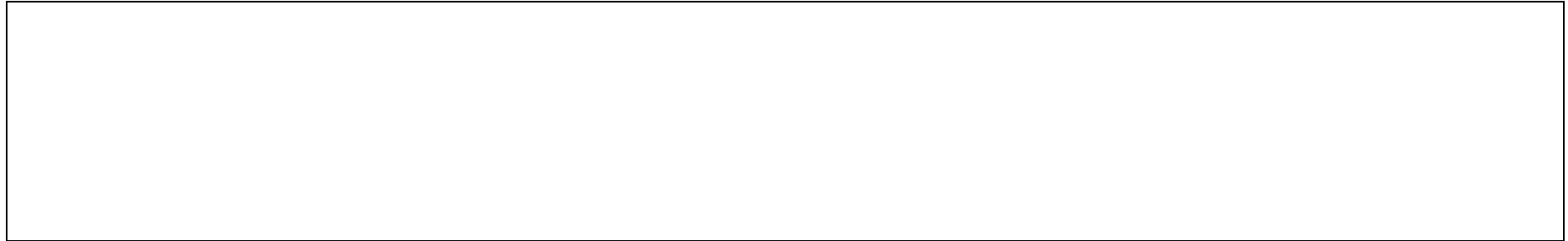
MINDFULNESS-tudatos jelenlét megtapasztalása-megvalósítása

Tanúsítványok ünnepélyes kiosztása

7. nap „Conclusion” – day – következtetések levonása

KULTURÁLIS TEVÉKENYSÉG:

TE FARE NATURA Moorea - ÖKO-MÚZEUM - meglátogatása



Dátum: Budapest, 2024. 09.14.

részrtvevő aláírása