

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

Név	Dr Szentiványi Mátyásné
Beosztás	fejlesztőpedagógus
Intézmény	Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola, Gimnázium és Zenei Alapfokú Művészeti Iskola (1022 Budapest, Marczibányi tér 1.)

A projekt adatai:

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

A mobilitás adatai

Mobilitás típusa	☒ szakmai továbbképzés
------------------	---

(nem helyes törlendő)	
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	Stress Relief and Well-being Strategies for Teachers („Stresszoldó és jó közérzet stratégiák”) https://www.teacheracademy.eu/course/stress-relief-and-wellbeing/
Fogadó intézmény neve	Europass SRL, Teacher Academy (Via della Cordonata 3A, 00187, Rome, Italy)
Fogadó intézmény típusa	● továbbképző intézmény
Fogadó ország	Olaszország
Munkanyelv	angol
Mobilitás időtartama (munkanapok száma)	6 nap

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

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

A honlapon először chaten, ezután mailben felvettem a kapcsolatot a képzőhellyel, a projektkoordinátorokkal. Felelevenítettem emlékeimet és tapasztalataimat, mert korábban már jártam Rómában. Megvettem a repülőjegyet, lefoglaltam a szállást. Átutaltam a tanfolyam díját. Felfrissítettem angol nyelvtudásomat, átnéztem a képzés tematikáját. A kurzusvezető által előzetesen összeállított padletre feltöltöttem a bemutatkozásomat és átnéztem a padletre feltett anyagokat. Kitöltöttem a szükséges Erasmus dokumentumokat, kinyomtattam és aláíratattam őket. Telefonos applikációkat

töltöttem le (streetwise.world , fordító program, közlekedési app). Felkészültem Róma látnivalóiból, két múzeumlátogatásra előre online regisztráltam. Romepass.it oldalt tanulmányoztam. Könyvtárból kivettem Róma útikönyvet.

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.)

Megoldási lehetőségeket, stratégiákat tanulok a stressz kezelésére. A kiégés elkerülésére utakat térképezek fel. A munkahelyemen tudok majd a tapasztalataimból átadni a kollégáimnak. A tanítványaimnak tudok majd stresszkezelési technikákat mutatni

A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után

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

Stresszmegelőzési technikákat gyűjtöttünk, majd a kiégés jeleinek meghatározása után kitöltöttünk egy „kiégési kérdőívet”. Megküzdési stratégiákat kerestünk. Légzési és relaxációs technikákat ismerhettünk meg nemcsak videóról, hanem egy tanfolyamtársunk jóvoltából személyesen is. Megtudtam, hogyan befolyásolja az alvás az egészségünket, a memóriánkat és a kognitív funkcióinkat. Egészséges táplálkozási tanácsokat kaptunk a stresszes időszakokra vonatkozóan – fontos volt számomra a különböző táplálkozási igények megértése stressz esetén. A Mindfulness-alapú stresszcsökkentés (MBSR) módszeréről érdekes TED-talk eladást hallgattunk meg. Ezt követően megosztottuk gyakorlati tapasztalatainkat az iskolai és otthoni gyakorláshoz. Fontos és hasznos előadást hallottunk az érzelmi ellenálló képesség kiépítéséről, sok hasznos gyakorlati tapasztalatot osztottunk meg egymással, miután több filmbejátszást tekintettünk meg együtt. Személyes beszámolóik alapján megismertem a többi résztvevő oktatási rendszerét, iskoláját, országuk főbb

jellemzőit, nevezetességeit.

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

(A terjesztésre vonatkozó tervek.)

Alkalmazom a megismert módszereket, gyakorlati feladatokat. Fejlesztő órákon lejátszom a megismert videókat, az alkalmazott csoportjátékokat. Elkészítem a kapott kártyajátékot és a gimnazista tanítványaimnak bemutatom a priorizálás lehetőségeit. Beszélgetések és PPT előadás keretében bemutatom kollégáimnak a tanult módszereket és megszerzett tudást. Hangsúlyt fektetek kollégáim a pozitív attitűdjének interiorizálására, segítséget nyújtok nekik tanítványaink erősségeinek a feltérképezésére.

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

A továbbképzés programja / szakmai látogatás (job shadowing) munkaterve

1. nap - Bevezetés a stresszkezelésbe

- - A tanfolyam, az iskola és a külső heti tevékenységek bemutatása;
- - Ismerkedés és jégtörő tevékenységek;
- - A tanulási igények és célok meghatározása;
- - A résztvevők, az iskolájuk és a tréner bemutatkozása;
- - Alapvető fogalmak bemutatása: stressz, wellness, betegség és ezek hatása a tanításra.

2. nap - A stressz megértése

- - Eustress vs. distress (rövid és hosszú távú stressz);
- - A stressz fiziológiai és mentális hatása;
- - Stressz megelőzés;
- - Kiegészítő kérdőív, a kiegészítő jelei;
- - Megküzdési stratégiák és stressz "elsősegély".

3. nap - Légzési és relaxációs technikák

- - A relaxációs technikák fontosságának és élettani hatásának megértése;
- - Stressz és szorongás elleni légzés;
- - Dobozlégzés, a rekeszizom aktiválása;
- - Jacobson (progresszív izom) relaxáció;
- - Autogén tréning.

4. nap - Az alvás javítása a jó közérzet javítása érdekében

- - Hogyan befolyásolja az alvás az egészségünket, a memóriánkat és a kognitív funkcióinkat;
- - 20 tipp a jobb alvásminőségért;
- - Napi rutinok és szokások a jobb alvásért;
- - Hogyan segíthet a diákjainak jobban aludni.

Táplálkozás a stresszes időszakokban

- - A különböző táplálkozási igények megértése stressz esetén;
- - Makro- és mikrotápanyagok;
- - Ideális táplálkozási rend a különböző testtípusok számára;
- - Vitaminok, ásványi anyagok és természetes kiegészítők a stressz leküzdésére;
- - Egészséges uzsonnák és ebédek a zsúfolt iskolai napokra.

5. nap - Mindfulness-alapú stresszcsökkentés (MBSR)

- - A tudattalan gondolatok, érzések és viselkedésmódok kezelése a stressz csökkentése érdekében;
- - Mindfulness meditáció;
- - Gyakorlati tapasztalatok és tippek az iskolai és otthoni gyakorláshoz.

Az érzelmi ellenálló képesség kiépítése

- - Az érzelmek felismerése, címkézése és megértése;
- - Hála, perspektíva és komplex szemlélet gyakorlása;
- - Önhit, önsajnálát és motiváció;
- - Pozitív pszichológia.

6. nap - Tanfolyamzárás és kulturális tevékenységek

- A tanfolyam értékelése: a megszerzett kompetenciák összegzése, visszajelzés és megbeszélés;
- A tanfolyami részvételi igazolás átadása;
- Kirándulás és egyéb külső kulturális tevékenységek.

Dátum:

résztevő aláírása