

ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK – 2023**EGYÉNI BESZÁMOLÓ - MUNKATÁRSAK****A résztvevő adatai**

Név	Zubora Márta
Beosztás	tanár, mentor
Intézmény	Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola, Gimnázium és Zenei Alapfokú Művészeti Iskola 1022 Budapest, Marczibányi tér 1

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)	<i>Mentális egészség tanárnak és diáknak, valamint Jólét a természetben: tevékenységek a szabadban a lelki és fizikai egészség érdekében</i>
Fogadó intézmény neve	Europass Teacher Academy

Fogadó intézmény típusa (nem helyes törlendő)	továbbképző intézmény
Fogadó ország	Portugália
Munkanyelv	angol
Mobilitás időtartama (munkanapok száma)	12 (tizenkét) nap

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

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

Visszajelzést küldtem a képzőhelynek rögtön azután, hogy az ösztöndíjam megérkezett a Tankerülettől, hogy igényt tartok az előzetesen fenntartott tanfolyami helyre.

Megszerveztem az utazásomat (repülőjegy-rendelés, biztosítás, szállásrendelés).

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.

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

Kitöltöttem a képzőhely számára az oktatási dokumentumokat és az igényfelmérést, amely lehetővé tette, hogy az egyéni igényeim is megjelenjenek a kurzus során. Külön nyelvi felkészülésre nem volt szükségem, mert a képzés munkanyelve az angol, és én angol nyelvtanári diplomával rendelkezem, de felfrissítettem a szaknyelvi ismereteimet és áttekintettem a jó gyakorlataimat, átnéztem a korábbi képzésen tanultakat is. Frissítettem a telefonomon az applikációkat: booking.com, offline térképek, offline fordító applikáció, a légitársaság appja, stb.

Átnéztem Lisszabon főbb nevezetességeit a neten, és készítettem egy előzetes programot magamnak, hogy a kinn-tartózkodásom során minél többet megnézhessenek belőlük a szabadidőmben.

A Konzuli szolgálat felületén elolvastam a Portugáliára vonatkozó beutazási és egyéb szabályokat, valamint regisztráltam a <https://konzinfougysged.mfa.gov.hu> felületén konzuli védelemre, és a telefonomra letöltöttem a *Konzinfo Utazom* mobilalkalmazást is, amely

megbízható utazási tanácsokat és konzuli információkat juttat el az utazónak közvetlenül a telefonján, segíti a külföldre történő utazásra való felkészülésében, naprakész tájékoztatást ad az úticélról, a magyar külképviseletek elérhetőségéről, valamint értesítést küld válsághelyzet esetén.

Kitöltöttem az Erasmus+ kötelező dokumentumaimat, kinyomtattam és aláírtam az intézményünk vezetőjével.

- *Grant agreement*
- *Learning agreement*
- *Learning agreement complement*
- *Europass Mobility*

Előkészítettem a kötelező egyéni beszámoló űrlapomat.

Tanulási eredmények

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

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

[Mental Health Awareness for Teachers & Students > Training Courses \(teacheracademy.eu\)](https://teacheracademy.eu/training-courses)

[Wellbeing in Nature: Erasmus Course on Mental & Physical Health \(teacheracademy.eu\)](https://teacheracademy.eu/wellbeing-in-nature)

A kurzusok tematikájából következőképpen:

Mentálhigiénés tudatosságunk fejlesztése;

A mentális egészséggel kapcsolatos kérdések megértése;

Megfelelő támogatási stratégiák végrehajtása;

A nevelőtanári jóllét elősegítése.

Az ökológiai pszichológiával és a természetnek a tanulók és tanárok jólétére gyakorolt helyreállító hatásával kapcsolatos tudatosság és ismeretek növelése;

Valódi öko-szemlélet kialakítása a természet és a természetorientált tevékenységek iskolai bevezetésének fontossága iránt;

Felfedezek olyan az eszközöket és tevékenységeket, amelyeket a tanulókkal közösen használhatnak az óráikon, hogy megkönnyítsük a természettel való kapcsolatteremtést, hogy csökkentsük/megelőzzük a stresszt, erősítsük az önbecsülést és a szociális készségeket, valamint hogy növeljük a tanulmányi teljesítményt;

Megtervezünk egy fizikai teret és/vagy programot, amely bemutatja a természetet az órákon és az iskolai környezetben.

A tanfolyam majd segíteni fog abban, hogyan alkalmazzak hatékony stratégiákat a tanári munka során jelentkező stressz leküzdésére, esetleg a megelőzésére.

A tanfolyamon tanultakkal barátságos és biztonságos környezet kialakítására lehetek majd képes iskolai közösségemben és támogathatom a családokat a leggyakoribb szülői kihívásokkal szemben.

A kurzus tematikáján túl is új tanítási módszereket, megközelítéseket, stratégiákat ismerhetek majd meg, tapasztalatokat szerezhetek a kurzuson, illetve a résztvevő kollégáktól.

Egyéb fejlődési lehetőségeim:

Bővülnek az infokommunikációs ismereteim.

Fejlődni fog az angol nyelvtudásom, amely hozzásegít majd a hatékony idegen nyelvtanításhoz.

Javul a kommunikációs képességem.

Betekintést nyerhetek majd a különböző résztvevő országok oktatási rendszereibe, intézményi gyakorlatába és módszereibe.

Kapcsolatokat alakíthatok ki a nemzetközi csapatban. Remélem, hogy partnereket találok majd szakmai látogatás (*job shadowing*) tevékenységhez.

A kirándulások és a múzeumlátogatások során Portugália történelméről és kifejezetten Lisszabonról tudok meg érdekességeket.

Fejlődik az előadói készségem.

Fejlődik a szervezési készségem.

Rugalmasan alkalmazkodom a változó körülményekhez, növekszik a hatékonyságom.

Egyéb, előre pontosan meg nem határozott céljaim is vannak: minél több élmény szerzése.

A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után

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

Megismertem a személyközpontú terápia lényegét. Értem a tanár szerepét a tanulók lelki egészségének megőrzésében, ismerem a lelki gondok fontosabb típusait, a segítségnyújtás területeit. Jobban értem a szociális és érzelmi intelligencia fogalmát, valamint megismertem saját szociális és érzelmi kompetenciáimat, ezáltal fejleszthettem és fejleszthetem a kapcsolatkezelési készségeimet. Tudatosította bennem a kurzus a természetnek a lelki egészségre gyakorolt hatását. Módszereket ismertem meg, amelyekkel csökkenthető a feszültség és a stressz.

A tanfolyamon tanultakkal barátságos és biztonságos környezet kialakítására lehetek majd képes iskolai közösségemben és támogathatom a családokat a leggyakoribb szülői kihívásokkal szemben. Saját családomban is alkalmazhatom a tanultakat.

Tovább fejlődött az angol nyelvtudásom, amely hozzásegít majd a hatékony idegen nyelvtanításhoz. Sok új kifejezést tanultam. Zavartalanul kommunikáltam a nemzetközi csoportban szakmai és mindennapi témákról, vagyis a kommunikációm is fejlődött.

Jobban megismertem Portugália és Lisszabon történelmét.

A nemzetközi csoportban megismerhettem az olasz, a cseh, a görög, az ír és a spanyol iskolarendszert, valamint a résztvevők konkrét iskoláját.

Azzal, hogy magamnak szerveztem meg az utazást, a szállást, az élelmezésem, hogy a kulturális programokat a helyszínen, illetve előzőleg az interneten lekötöttem, jelentősen fejlődött a szervezési képességem.

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

(A terjesztésre vonatkozó tervek.)

Az iskolai élet minden területén alkalmazhatóak a tanult, stresszoldó technikák, kommunikációs stratégiák: például a tanár-diák, a tanár-tanár, a tanár-szülő, a szülő-szülő, a szülő-szülői közösség, a munkavállaló-munkáltató kapcsolatban, valamint taníthatóak a tanulóknak a hatékony és erőszakmentes tanuló-tanuló kapcsolatok érdekében, valamint a tanuló és a tanárok kiegyensúlyozott lelki egészsége érdekében.

Az iskola honlapján közzétesszük a beszámolómat a tanfolyamról.

Disszeminációs foglalkozások keretében osztom meg az ismereteimet a kollégákkal. Ezekre az alkalmakra nem csak a saját iskolánk tanárait hívjuk meg. Elsősorban a tankerületünkből várunk rá vendégeket, de örömmel fogadunk kívülről jövőket is. Messzemenő terjesztést tervezünk.

A Mentortanárok Szakmai Szervezetében is megosztom az ismeretimet a foglalkozásokon.

A munkaközösségi megbeszéléseken, műhelyfoglalkozásokon, valamint a disszeminációs előadásokon válogatást fogok bemutatni a tanult módszerekből.

A Budai Polgár című kerületi lapban cikket jelentetünk meg a mobilitásainkról, valamint az iskola folyosóján egy tablón tesszük közzé az érdekesebb fotókat és részleteket a szakmai látogatásról, amely érdekelheti a diákjainkat, a szülőket vagy az intézményünkbe látogató vendégeket.

Előadásokat és foglalkozásokat fogok tartani a tanfolyam anyagából a Creative Café és a Pestalozzi Péntek önképzőkör tanári foglalkozásain.

A tanult módszereket és a megismert honlapok linkjét az iskola honlapján is megjelenítem.

A tanórai munkámba minél többet beépítek a tanultakból. A tanulóimmal is megosztok élményeket és a tanult módszereket kipróbálom velük.

Az ismereteimet a gyakoronokokkal és az egyetemi hallgatókkal való munkámba is beépítem.

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

A továbbképzés programja

europa **Teacher Academy**

17th June - 22nd June 2024 | - Lisbon

Mental Health Awareness for Teachers and Students



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
14:00-15:30 Introduction to the course, the school, and the external week activities.	14:00-15:30 Exploring existing knowledge, skills, practices.	9:00-10:30 Person-Centered Therapy: theoretical underpinning.	9:00-10:30 Cognitive Behavioural Therapy (CBT).	9:00-10:30 Practicing Gratitude; Self-esteem boosting exercises.	Cultural activities
15:30-15:45 Break	15:30-15:45 Break	10:30-10:45 Break	10:30-10:45 Break	10:30-10:45 Break	
11:15-12:45 Icebreaker activities. Presentations of the participants' schools.	Recognizing specific types of mental distress; Risk factors and causes.	10:45-12:15 Person-Centered therapy: practical implications for your students.	10:45-12:15 CBT: theoretical underpinning; Practical implications for your students.	10:45-12:15 Awarding of the course Certificate of Attendance.	
17:15-17:30 Break	17:15-17:30 Break	12:15-12:30 Break	12:15-12:30 Break	12:15-12:30 Break	
17:30-19:00 The role of the teacher in mental health; The barriers to mental health (MH) for students. +	17:30-19:00 Attitudes that facilitate appropriate help-seeking; How to seek information. +	12:30-14:00 The PERMA+ Model: A theory of Wellbeing	12:30-14:00 What is mindfulness; Bringing mindfulness into your life; Applications.	12:30-14:00 Excursion and other external cultural activities.	

Further information about the cultural activities are available on each location webpage.

Teacher Trainer: Beatriz Canas Mendes

 teacheracademy.eu

 info@teacheracademy.eu

Notes: The schedule describes likely activities but may differ significantly based on the requests of the participants, and the trainer delivering the specific session.

europass Teacher Academy

24 June - 29 June 2024 - Lisbon

Wellbeing in Nature: Outdoor Activities for Mental and Physical Health

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9:30 - 11:15	Introduction to the course, the school, and the external week activities; Icebreaker activities.	Theoretical introduction to the effects of Nature on mental and physical health; Exploring Nature, exploring our needs and emotions.	Can exposure to nature foster social skills? Building meaning in life and social skills in nature; Team building outdoors.	Bringing Nature into the classroom when it is not possible: ICT and guided visualization to recreate a safe natural space to cope with stressors.	Introduction to Biophilic Design; Outdoor spaces and sustainable decorations in school; Create your project to bring Nature into school.	
11:15 - 11:45	Break	Break	Break	Break	Break	Cultural activities
11:45 - 14:30	Presentations of the participants' schools. What is Eco Psychology?	Outdoor activity on the beach – Strengths-based approach – My present moment.	Collaborative activities and out-door mindfulness; Group activities in the forest – Exploring Values – From "me" to "us".	Creativity and Nature: well-being and self-expression through creative activities inspired by the natural world; Activity in the garden – "Gratitude Installation".	Course evaluation: round-up of acquired competencies, feedback, and discussion; Awarding of the course Certificate of Attendance.	

Further information about the cultural activities are available on each location webpage.

Teacher Trainer: Beatriz Canas Mendes

 teacheracademy.eu

 info@teachertraining.eu

Notes: The schedule describes likely activities but may differ based on the requests of the participants, and the trainer delivering the specific session.

Dátum: Budapest, 2024. július 2.



résztevő aláírása