**Erasmus+ KA1 mobilitási projektek – 2024**

**Egyéni beszámoló - munkatársak**

A résztvevő adatai

|  |  |
| --- | --- |
| Név | Pacskó Andrea |
| Beosztás, oktatott tantárgyak (ha releváns) | iskolapszichológus pedagógia szakos tanár |
| Intézmény | Csongrádi Batsányi János Gimnázium és Kollégium |

A projekt adatai:

|  |  |
| --- | --- |
| Hivatkozási szám (projektkód): | 2024-1-HU01-KA121-SCH-000207568 |

A mobilitás adatai

|  |  |
| --- | --- |
| Mobilitás típusa(nem helyes törlendő) | * kurzus
 |
| Továbbképzés címe(amennyiben releváns) | Stresszoldási és jóléti stratégiák tanárok számára |
| Fogadó intézmény neve | Europass Teacher Academy Barcelona |
| Fogadó intézmény típusa(nem helyes törlendő) | * oktatási intézmény
* továbbképző intézmény
 |
| Fogadó ország | Spanyolország |
| Munkanyelv | angol |
| Mobilitás időtartama | 2025. 04.28-05.03.5 nap (munkanapok száma)2 utazási napok száma |

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

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

|  |
| --- |
| Szakmai céljaim között szerepel (Mesterprogram: Pedagógusok segítése a kiégés folyamatának csökkentésében) olyan képességek elsajátítása, melyeket tudásmegosztás formájában továbbadok a pedagógusoknak, ennek érdekében választottam ezt a kurzust. De a napi munkámban a diákokkal is maradéktalanul be tudom építeni a tapasztalati tanulás eredményeit. Az érzelmi intelligencia fejlesztése, és az önismereti stratégiák bővítése napi cél a munkámban, így a lehetőséggel élni szerettem volna. Az iskolai projektkoordinátor és a Babilon Erasmus Akadémia segítette a jelentkezési folyamatot, minden kérdésemre azonnali, és professzionális választ kaptam. A jelentkezés után felvettem a kapcsolatot a képző intézménnyel, majd a kurzus oktatójával egyeztettük a tanfolyam részleteit. Tanulmányoztam a kurzus céljait, feladatait, részletes információt kaptam a tanfolyam programjáról. |

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. Új stresszoldási technikák megismerése, a meglévő ismeretek gyakorlása
2. Az önismeret fejlesztése, a reziliencia reaktív képességének fejlesztése, hogy az erőteljes külső hatásokhoz való sikeres adaptálódás –
3. Interkulturális kompetencia növelése, az idegen nyelvi kommunikáció fejlesztése, kapcsolatépítés a kurzus során
 |

**A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után**

(Az elvárt tanulási eredmények teljesülésének „vizsgálata”, a személyes fejlődés nyomon követése, bizonyítékok a kompetenciafejlődésre – a résztvevő hogyan értékeli, sikerült-e elérni a kitűzött tanulási eredményeket a mobilitása során.)

|  |  |
| --- | --- |
| Mit tanult, tapasztalt, sajátított el a mobilitás alatt? Miben fejlődött? | * hatékonyabb reziliancia fejlődése (váratlan helyzetek kezelése)
* tolerancia erősödése (más országok pedagógusainak, kultúrájának megismerése)
* angol nyelvi kommunikációm fejlődött (folyamatos, egyéni, speciális angol társalgási szint erősödése)
* belső figyelem pszichológiai képességének növekedése, szenzibilitás erősödése (tapasztalati tanulás)
 |
| Mennyire teljesültek az előzőleg meghatározott célkitűzései? | Maradéktalanul teljesültek a célkitűzéseim, olyan énerősítő képességekre tettem szert, melyekkel fokozni tudom a szakmai kompetenciámat, segíteni tudom a kollégákat, és a diákokat is. Az Erasmus mobilitások célját (önfejlődés, önreflexió erősödése, pedagógus hivatás erősödése) be tudom építeni a későbbi iskolapszichológusi munkámba. |
| A tapasztalatok milyen előnyt jelentenek a hazai előmenetele/további munkája során? | A „slow living” (lassúbb élet) a modern élet nehézségeit hivatott ellensúlyozni, de nehéz elsajátítani, mivel a jelenben élni, és a pillanatot felfedezni természetközeli, és önszerető szemléletet feltételez. Célom az, hogy minden iskolai fórumon igyekezzek ötleteket adni a pedagógusoknak, diákoknak abban, hogy ezt a metódust beépítsék a hétköznapjaikba. A mindfulness alapú stresszcsökkentő módszer (MBSR) megismertetése a kollégákkal, diákokkal ezt a célt segíti.Megújító Mesterprogramom részeként a következő tanévekben hatékonyabban vehetek részt a tantestület munkájában, használva a kurzuson elsajátított ismereteket. A gyakorlati munka során a megszerzett skillek beépülhetnek a mindennapjaimba, és a prevenciós órákon, vagy önismereti tréningeken használni tudom ezeket. |
| Milyen új ismeretekre tett szert a fogadó intézmény országának, kurzus esetén a többi résztvevő országának oktatási rendszeréről, kultúrájáról? | Kurzusunk tagjai 5 országból voltak jelen, európai iskolarendszerek mellett távoli sziget iskolájának képviselője is részt vett a munkánkban. Megismerhettem más országok oktatási modelljeit (gimnázium, szakiskolai rendszer), vezetési stílusát, mivel két iskolaigazgató is csoportunk tagja volt. Ráláttam „jó gyakorlatokra” az iskolai konfliktusok megoldásait tekintve, illetve a segítő szakmában dolgozók munkakörülményeit feltérképezhettem a hasonló munkakörben dolgozók beszámolói alapján. Spanyolország, és a helyi régió kultúráját teljeskörűen bemutatták az ottani Academia dolgozói, bepillantást nyerhettünk a hétköznapi életükbe is. |

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

(A terjesztésre, beépítésre vonatkozó tervek.)

|  |
| --- |
| 1. Hogyan használjam az angol szakmai nyelvet a munkámban? Eredmény: Disszemináció 2025. 05. 22. Erasmus Mobilitás - Teneriféről érkező csoportnak angol nyelvű játékvezetés, mindfulness alapú lazító technikák bemutatása
2. Új stresszoldási technikák megismerése, a meglévő ismeretek gyakorlása - *eredmény*: 2025. október Erasmus napokon a Batsányi János Gimnáziumban demonstráció a tanárok számára a skillekből
3. Az önismeret fejlesztése, a reziliencia reaktív képességének fejlesztése, hogy az erőteljes külső hatásokhoz sikeresen adaptálódjunk – *eredmény:* önismereti tréning vezetése 10 évesek számára 2025. augusztus (Fecske-tábor leendő kisgimnazistáknak)
4. Interkulturális kompetencia növelése, az idegen nyelvi kommunikáció fejlesztése, kapcsolatépítés a kurzus során – *eredmény*: más országok oktatási gyakorlatának megismerése, és továbbképzési napon a tanárok felé tudásmegosztás, beszámoló
5. A kurzus során megismert önfejlesztő, konfliktuskezelő, öngondoskodást segítő technikák alkalmazása a napi munka során – *eredmény:* pályaorientációs napon, diákönkormányzati napon az ismeretek átadása, alkalmazása a tanév során
 |

A továbbképzés programja munkaterve napi lebontásban

# Stresszoldási és jóléti stratégiák tanárok számára

Egyhetes tanfolyam : , [**Valencia**](https://www.teacheracademy.eu/courses-location/valencia/)

**1. nap – Bevezetés a stresszkezelésbe**

* Bevezetés a tanfolyamba, az iskolába és a külső heti tevékenységekbe;
* Ismerkedés és jégtörő tevékenység;
* A tanulási igények és célok azonosítása;
* A résztvevők, iskoláik és a tréner bemutatása;
* Alapfogalmak bemutatása: stressz, wellness, betegség, és ezek hatása a tanításra.

**2. nap – A stressz megértése**

* Eustress vs distress (rövid és hosszú távú stressz);
* A stressz élettani és mentális hatásai;
* Stressz megelőzés;
* Kiégési kérdőív, a kiégés jelei;
* Megküzdési stratégiák és stressz „elsősegélynyújtás”.

**Wellness**

* John Travis: a wellness kontinuum fogalmának megértése;
* A saját wellness 8 dimenziójának értékelése.

**3. nap – Légzési és relaxációs technikák**

* A relaxációs technikák fontosságának és élettani hatásának megértése;
* Stressz- és szorongásoldó légzés;
* Dobozlégzés, aktiváló rekeszizom;
* Jacobson (progresszív izom) relaxáció;
* Autogén tréning.

**Egyszerű gyakorlat iskolai szünetekre**

* Irodai jóga;
* Nyújtás;
* Egyszerű tippek, hogyan vonj be több mozgást az életedbe.

**4. nap – Az alvás javítása a közérzet javítása érdekében**

* Hogyan befolyásolja az alvás egészségünket, memóriánkat és kognitív funkcióinkat;
* 20 tipp a jobb alvásminőségért;
* Napi rutinok és szokások a jobb alvás érdekében;
* Hogyan segíthet a tanulóknak jobban aludni.

**Táplálkozás stresszes időszakokra**

* A különböző táplálkozási igények megértése stressz esetén;
* makro- és mikrotápanyagok;
* Ideális étrend a különböző testtípusokhoz;
* Vitaminok, ásványi anyagok és természetes kiegészítők a stressz leküzdésére;
* Egészséges harapnivalók és ebédek a mozgalmas iskolai napokhoz.

**5. nap – Mindfulness-alapú stresszcsökkentés (MBSR)**

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

**Érzelmi rugalmasság kialakítása**

* Az érzelmek felismerése, címkézése és megértése;
* A hála, a perspektíva és a komplex szemlélet gyakorlása;
* Önmagában való hit, együttérzés és motiváció;
* Pozitív pszichológia.

**6. nap – Tanfolyamzárás és kulturális tevékenységek**

* A tanfolyam értékelése: a megszerzett kompetenciák összesítése, visszajelzés, megbeszélés;
* A kurzusról tanúsítvány átadása;
* Kirándulás és egyéb külső kulturális tevékenység.

Dátum: 2025. 05.26. Pacskó Andrea iskolapszichológus résztvevő aláírása