

Június végén mi ketten, Némethyné Dobos Enikő és Csuporné Horváth Mária, oktatói mobilitás keretében Erasmus+ programon vettünk részt Portugáliában. A továbbképzés angol nyelven zajlott Portóban. Enikő a „Stress Management through Mindfulness, Yoga & Meditation” képzést választotta, míg Marcsi a „Communicative Skills for European Teachers and Coaching” képzésen vett részt.

Enikő a program során különböző meditációs és légzőgyakorlatokat, relaxációs technikákat sajátított el, amelyek segítségével hatékonyabban tudjuk kezelni a mindennapi pedagógiai stresszt. A tréningen az önismeret mélyítésére is sor került, a mindfulness és az érzelmi intelligencia fejlesztése pedig hozzájárul a jövőben a nyugodtabb, empatikusabb pedagógiai kommunikációkhoz.

Marcsi kurzusa során a hatékony kommunikációs készségek fejlesztése mellett a coaching szemlélettel is megismerkedtünk. Nagy hangsúlyt kaptak az aktív hallgatás, a nyitott kérdések feltevése és a reflektív visszajelzés technikái. Ezek a módszerek segítenek majd abban, hogy a diákokkal való kapcsolatunk partneribb, támogatóbb legyen, és a kollégáinkkal is hatékonyabban tudjunk együttműködni.

A tréning során lehetőségünk volt olasz, finn, lengyel, szlovén és belga pedagógusokkal, oktatókkal találkozni, így nemzetközi tapasztalatcserére is sor került, ami nagyon inspiráló élményt jelentett számunkra.

A szabadidőnket is tartalmasan töltöttük: hajóráztunk a Duoro folyón, ellátogattunk portói pincékbe, ahol borkóstolón is részt vettünk, valamint sétáltunk az Atlanti-óceán partján. Nagy élmény volt számunkra, hogy részesei lehettünk a Sao Joao fesztiválnak is, amely a nyári napfordulóhoz kapcsolódik, és ahol a népi hagyományok, vallási elemek és a vidám szórakozás különleges hangulatot teremtettek.

Némethyné Dobos Enikő és Csuporné Horváth Mária