

Porto, Portugália

Iskolánknak lehetősége van részt venni Erasmus+ oktatói mobilitáson. A 2024-25-ös tanév során egy 6 napos, **Coaching, a Powerful tool** című, kurzusra utaztunk Portugália egyik legszebb városába, **Porto**-ba. Programunk június 23-án, São João ünnepének napján kezdődött egy vacsorával, ahol találkozhattunk a **Learning Together** oktatási központ által a hétre szervezett képzések résztvevőivel, illetve tájékoztattak minket a részletes programról. A **Festa de São João**, azaz Keresztelő Szent János Fesztivál a város identitásának fontos része, az ünnepelés során ingyenes koncertek zajlanak az egész városban, utcai árusok mindenféle **hagyományos** harapnivalót és italt árulnak. Mindenki műanyag játék kalapáccsal a kezében sétál és táncol, ami egymás fejére koppintva csipogó hangot hallat. Lámpásokat eregetnek az utcákon, mi is gyújtottunk meg egyet, majd éjfélkor a **Dom Luís hídnál** egy nagyszabású tűzijátékot néztünk meg. Később sétáltunk az utcákon, beszélgettünk helyi lakosokkal.

Tanfolyamunk a belvárosi **Hotel Dom Henrique** egyik konferenciatermében zajlott. Kis létszámban, hét résztvevővel tanultuk a coaching technikát. Csoportunkhoz tartozott egy lett hölgy, egy lengyel hölgy, két bolgár tanár kolléga, egy német kolléga és mi ketten Magyarországról. Oktatónk, Sílvia - egy 54 éves **pszichológus** megtanította a coaching lényegét, a helyes **célkitűzés** menetét, gyakorlatban és elméletben is tanultuk hogyan kérdezzünk, milyen célokat tűzzünk ki. Gyakoroltuk az akadályok felismerését és azok áthidalását. A tanfolyam során az **erősségekre** koncentráltunk, és hogy azokat hogyan lehet a legjobban felhasználni a coachingban. A hét második felében az **aktív hallgatás** készségével ismerkedtünk, az **empátia** és alapérzelmek jellegzetességeivel foglalkoztunk. Az elméleti fogalmak mellett, szerepjátékokon, energetizáló feladatokon keresztül a coaching technikákat is gyakoroltuk.

Kulturális programsorozatunk a fesztiválon kívül magába foglalt egy másfél órás városnéző sétát, egy hajózást fel és le a Duoro folyón, egy pincelátogatást borkóstolóval, illetve egy 48 órás jegyet a helyi városnéző emeletes buszra. A **városnéző séta** során a nevezetesebb látnivalókat tekintettük meg, és érdekességeket tudtunk meg minden helyszínen. A **hajózáson** - 6 Bridges cruise- a város különleges épületeit és hidjait csodálhattuk meg a folyóról. A Burmester **borászatban** egy fél órás tájékoztatás után kóstolhattunk egy fehér és egy vörös Portói bort. Megtudtuk, hogy Porto-ban nincs szőlő, csak a bor érlelése, tárolása folyik itt. A szőlő a Douro völgyében terem, ahol más az éghajlat, a hegyek védik az óceántól a területet, és tökéletes a klíma a szőlészethez. A város **Hop on Hop off buszait** pedig két napig használhattuk városnézésre. A buszon adnak fülhallgatót és az utazás során idegenvezetést is lehet hallgatni több nyelven. A buszon **fado stílusú**, portugál zenét is játszottak, amely 2011 novemberében felkerült az UNESCO szellemi kulturális örökségeket tartalmazó listájára. Egy énekes adja elő egy portugál gitár és egy spanyol gitár kíséretével. A fado életérzése egyszerre jelent vágyakozást, nosztalgiát, szomorúságot, fájdalmat, de egyben a szerelem és a boldogság lehetőségét is. Nagyon jellegzetes hangzású zene.

Természetesen az **óceánpartot** sem hagytuk ki, sétáltunk a homokban, kagylót gyűjtöttünk, megnéztük a világító tornyokat. Egyik nap kimentünk a legrégebbi kikötőhöz, ami 300 éves, és lehet rajta sétálni. A labdarúgó EB meccseit is tudtuk nagy kivetítőkön nézni a parton.

Összességében nagyon hasznos volt az utazás. **Sok új élményt és tudást** szereztünk, kapcsolatokat építettünk és tapasztalatokat cseréltünk más Európa Uniós országok tanáraival. Köszönjük a lehetőséget.



Horváthné Tischler Noémi és Baráthné Kocsis Szilvia