**Erasmus+ KA1 mobilitási projektek – egyéni beszámoló**

2022-1-HU01-KA122-VET-000072982

A résztvevő adatai

|  |  |
| --- | --- |
| Név | Gyirkis Ildikó |
| Beosztás | Oktató |
| Intézmény | VIK Vendéglátó, Turisztikai, Szépészeti Baptista Technikum, Szakképző Iskola és Gimnázium |

A mobilitás adatai

|  |  |
| --- | --- |
| Mobilitás típusa  (nem helyes törlendő) | * szakmai továbbképzés |
| Továbbképzés címe  (amennyiben releváns) | Stress and Conflict Management: the way to resilience and satisfaction |
| Fogadó intézmény neve | Erasmus Learning Academy (ELA) |
| Fogadó intézmény típusa  (nem helyes törlendő) | * továbbképző intézmény |
| Fogadó ország | Olaszország (Bologna) |
| Munkanyelv | angol |
| Mobilitás időtartama  (munkanapok száma)  Utazási napok száma:  Mobilitási időszak: | 7 nap  2 nap  2022.12.04.-2022.12.10. |

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.) | **A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után**  (Az elvárt tanulási eredmények teljesülésének „vizsgálata”, a személyes fejlődés nyomon követése, bizonyítékok a kompetenciafejlődésre.) | **Hogyan alkalmazhatóak a mobilitás során megszerzett tanulási eredmények a saját munkámban, illetve a küldő intézmény gyakorlatában?**  (A terjesztésre vonatkozó tervek.) |
| Célom, hogy felismerjem a mindennap életben előforduló stressz- és konfliktushelyzeteket, ezek forrásait, hatékonyan tudjam őket kezelni és negatív hatásukat csökkenteni a hétköznapi életben és az óráimon.  A kurzus nem csak elméleti, de gyakorlati segítséget is nyújt a konfliktuskezelésre, stresszhelyzetek megoldására, és más problémákra (time-management, multitasking, burnout)  Ezen kívül a mobilitás nagymértékben bővíti kulturális ismereteimet.  A csoportos munkavégzés jelentősen fejleszti az együttműködő képességem, készségemet.  Nyelvi, szociális és kulturális készségeimet fejlesztem, új tudásra teszek szert, amelyet aztán a diákokkal és kollégáimmal is megoszthatok.  Interkulturális kommunikációm is sokkal hatékonyabb lesz a más, idegen kultúrákból érkezett kollégákkal való kapcsolattartás miatt. | Az előre eltervezett és kitűzött célokat sikeresen elértem.  A képzésen rengeteg olyan eszközt ismerhettem meg, melyeket én vagy a kollégáim tudnak majd használni a mindennapos pedagógiai munkánk során.  A magam részéről kiemelném azokat a technikákat, amelyeket a hatékony stressz- és konfliktuskezelésre és időbeosztásra tanultunk (relaxáció, vizualizáció, pomodoro technika, asszertív kommunikáció). Ezeket nem csak az iskolában, de a magánéletben is jól tudom majd alkalmazni.  Hasznosan töltöttem a szabadidőmet is, felfedeztük Bologna látványosságait, gasztronómiáját. A résztvevő kollégákkal több kulturális programon vehettünk részt: városnéző séták Bolognában, pizza est, emellett utolsó nap ellátogattunk Ferraraba is. | Stressz- és konfliktushelyzetek minden nap előfordulhatnak, nem csak az iskolában, hanem a magánéletben is. Ez a két terület szorosan hat egymásra. Ha jól tudjuk ezeket a helyzeteket kezelni, javítani tudjuk életminőségünket, és munkánkat is jobban, hatékonyabban tudjuk végezni, elkerülve a mindannyiunkat fenyegető kiégést.  A tanult gyakorlatokat nagyon hasznosan tudom alkalmazni a nyelvórákon és osztályfőnökként a jó osztályközösség kialakítására és fenntartására.  A tanfolyamon megismert ír, spanyol, török kollégákkal tartom a kapcsolatot, remélem lesz lehetőség további együttműködésre is.  Iskolánk tekintetében tervem az érdeklődő kollégák számára egy workshop szervezése, mely során átadhatom nekik a tanult gyakorlatokat, és közösen megbeszélhetjük a munkánk során felmerülő további helyzetek kezelését. |

További információ: [Az iskola és a világ](https://tka.hu/kiadvany/7099/az-iskola-es-a-vilag) TKA, 2016.

A továbbképzés programja / szakmai látogatás (job shadowing) munkaterve

|  |
| --- |
| Methodology, expectations  What’s stress?   * Fight or flight response * General Adaptation Syndrome * Causes of Stress * Symptoms, effects * How stress affects you   Stress management strategies   * Coping with stress   Time management  Assertive communication  Conflict management   * Why do conflicts arise * Positive and negative effects of conflicts * Keys in conflict management * Managing conflicts at school and everyday life * Conflict management styles   Keeping a stress-resilient lifestyle  Expressing gratitude |

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

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

|  |
| --- |
| Részt vettem a projekt megbeszéléseken, melyeket a koordinátor vezetett.  Önismereti tréninget tartottunk, amely nagyban enyhítette a kiutazás előtti feszültségeket, izgalmakat.  A mobilitásban résztvevő kollégákkal együtt rendszeresen megbeszéltük a felmerülő felkészülési- és szervezési kérdéseket.  Megismertem a mobilitással kapcsolatos adminisztrációs feladatokat, pontos teendőket.  Felvettem a kapcsolatot a képző intézménnyel angolul, ahol mindenki nagyon segítőkész és együttműködő volt.  Felkészültem Bologna és környéke látványosságaiból, a tömegközlekedési eszközeiből. Tanulmányoztam az intézmény által megküldött tematikát, előzetesen átnéztem a szükséges nyelvtani elemeket, szókincset. |

Dátum:2022.12.15. Gyirkis Ildikó résztvevő aláírása