



„Mert a szív és az ész,
MINDENRE KÉSZ”

Beszámoló Erasmus+ továbbképzésről
Barcelona, 2023.07.10.-07.15.

Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers

2023 júliusában Barcelonában vettem részt az Erasmus+ Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers kurzusán. Az iskola a központban helyezkedik el, ahol a szállásom is volt, a sétáló utcáktól és a Ramblától nem messze. Az oktatás kiscsoportban zajlott: portugál, német, osztrák, ciprusi, madagaszkári és magyar nemzetiségű tanárokból álló csoportban zajlott. Az instruktorunk, Paula, egy jól felkészült tanárnő, pszichológus és coach volt, aki amellet, prezentálta a témához tartozó tananyagot és időt szánt arra is, hogy mindenki kipróbálja azt és bemutassa a csoportnak (légzéstechnikák pl). A következő témákat érintettük: a stressz faktorok, stressz kezelése, időmenedzsment, mindfulness és légzés technikák, a művészet szerepe a stressz kezelésében, múzeumpedagógia, relaxációs technikák, érzelmi intelligencia fejlesztése és ezzel kapcsolatos gyakorlatok

A tanulás mellett délutánonként és esténként kulturális és közösségi programokon vettünk részt. Voltunk a katalán szépművészeti múzeumban és feladatok segítségével jártuk végig. Sétáltunk Barcelona Gracia negyedében idegenvezető segítségével, nagyon színes történeteket mesélt a negyedről. Voltunk strandon, a barcelonai katedrálisban, a gótikus negyedben, megnéztük Gaudi házait (Casa Battlo, La Pedrera), a nyüzsgő piacot, a Ciudadela parkban, stb

Csodálatos hetet töltöttem Barcelonában, sokat tanultam, fejlődtem mind szakmailag, mind emberileg. Fantasztikus helyeken jártam és emberekkel találkoztam. Örökké hálás leszek ezért az élményért és már alig várom hogy az ott szerzett tudásomat megosszam kollégáimmal és tanítványaimmal.

2023. szeptember 11.

Buzáné Kiss Judit